

# Estrategias para la enseñanza de las HVD

17/4/2021 JORNADAS DE PADRES

Beatriz Arregui. TR CRE ONCE Madrid.



## ¿CÓMO APRENDE MI HIJO?

### 1.- IMPORTANCIA DE LA EXPERIENCIA REAL

Las palabras sólo tienen sentido cuando las unidos al significado que tienen, a través de la experiencia.

Ser autónomo implica:

- que conozca, cuando se habla de una tarea, qué significa,
- cómo se hace,
- qué materiales se necesitan,
- dónde se guardan esos materiales
- si sabe realizarlo solo o si necesita ayuda en parte de la actividad
- cuándo se debe realizar esa tarea, a lo largo del día o de la semana.

Para ser autónomos, necesitan **dar contenido real a la información que tienen** sobre:

- **Alimentos, en los diferentes estados:**
  - crudos: variedad de verduras y hortalizas, carnes, aves y pescado, legumbres y pastas, frutas
  - cocinados: todos los anteriores
- **Materiales y máquinas**, por ejemplo, cazuelas, cazos y sartenes; la plancha de ropa o de cocinar; qué significa que la lavadora suene al centrifugar, o qué significa escurrir la fregona, etc.
- **Conocer en qué consiste realizar una actividad** (aunque no lo vayan a hacer luego ellos). Por ejemplo, uso de la escobilla del váter, recoger la basura con el recogedor, poner el lavaplatos, evitar que se atraquen las tuberías del lavabo o del fregadero, etc.
- **Conocer el entorno de trabajo**

**LA CASA NOS OFRECE UN MONTÓN DE OPORTUNIDADES PARA CONOCER**

## 2.- APRENDER A TRAVÉS DEL TACTO. ¿CÓMO ENSEÑARLO?

Es necesario tocar para conocer. También deben hacerlo la mayoría de los alumnos que tienen resto de visión.



### ¿Cómo ayudarles a explorar?

- Dirigir sus manos al objeto, moviéndolas separándolas entre sí, de forma que obtenga una primera impresión del tamaño, volumen y altura, al tiempo que se les proporciona una información general.
- Dirigir las manos hacia los detalles, tocándolos detenidamente y comprobando, además, la distancia que hay entre ellos.
- Separar nuestras manos y permitir que continúen la exploración. Proporcionarles información y hacer preguntas sobre las cualidades del material, compararlo con otros objetos.
- Si puede cambiar de posición, mostrárselo, acompañando sus manos para que noten por dónde se agarra y el movimiento que se produce.
- Si se abren, cierran, pliegan, dejar que pongan sus manos sobre las nuestras, para que noten cómo los manipulamos y luego dejar que lo hagan ellos con nuestra ayuda.



## ¿Cómo ayudarles a aprender a manipular objetos y realizar nuevos movimientos?

- Explicar en qué consiste la actividad y lo que vais a utilizar.
- Dejar que coloque sus manos sobre las vuestras, en la misma posición.
- Realizar el movimiento a cámara lenta.
- Pedir que lo agarren ellos y colocar nuestras manos encima, guiando el movimiento.
- Dejar que lo hagan solos e ir corrigiendo verbalmente
- Volver a pedir que coloquen sus manos sobre las nuestras para matizar movimientos que no logren hacer
- Volver a pedir que lo hagan ellos y corregir mano sobre mano.



Cuando el movimiento que debe realizar es más amplio (barrer, agacharse doblando las rodillas con la espalda recta, etc.), podemos pedir que nos toque realizando nosotros el movimiento a cámara lenta, y siguiendo la secuencia explicada antes.

### 3.- APRENDER A REALIZAR LAS ACTIVIDADES:

Podemos ayudarles a practicar cómo hacer parte de la actividad, tareas más cortas, por ejemplo, manejar un material como cortar el papel del rollo de papel de aluminio y envolver un alimento, el movimiento de batir con la batidora, el uso del pelador de pelar patatas y hortalizas, etc....

Luego hay que ir ampliando la información para que pueda realizar la actividad completa.

Para ello pensamos cómo la hacemos nosotros de principio a fin, en una **secuencia de tareas**. Por ejemplo:

#### **Actividad: Preparar un sándwich**

La secuencia de la actividad completa sería: coger los alimentos vamos a usar, coger los materiales, hacer el sándwich, guardar los alimentos y recoger los materiales sucios.



- Preguntarle si sabe, sin ayuda, dónde se guardan los materiales y alimentos que va a usar.



- Observar cómo realiza la tarea de preparar el sándwich.
- Si tiene dificultad en algo, darle información y ayudarlo mano sobre mano para que aprenda el movimiento adecuado.



- Observar cómo guarda los alimentos, si echa los desperdicios a la basura y lleva los materiales sucios a la pila.



- Poco a poco se puede ampliar la actividad con otras como limpiar la zona utilizada, lavar los platos y guardarlos.



#### **Actividad: Preparar patatas con huevo en el microondas**

Coger tabla, pelador, cuchillo, plato hondo, tenedor, fuente y cuchara de madera. Coger patata grande, aceite, sal, huevo. Ir contando cómo se hace y observar si sabe hacerlo.

- Si sabe localizar todos los materiales y alimentos.
- Si sabe pelar la patata, y cortar en rodajas.
- Colocar en la fuente, echar sal, aceite y un poco de agua.
- Si conoce el manejo del microondas (si es de mandos)
- Sacar la fuente y dar vueltas a las patatas.
- Echar un huevo crudo en el medio
- Volver a meterlo
- Proporcionar la información que le falte y que sea una ayuda para que pueda hacer mejor la actividad.
- Ayudarle mano sobre mano en los movimientos que no conozca

#### **Actividad: Fregar el suelo**

Secuencia de la actividad completa: coger la fregona y el cubo, echar agua por la mitad, echar un poco de jabón líquido, fregar el suelo, vaciar el cubo y guardar.

- Preguntarle si sabe dónde está el cubo y la fregona y si conoce las partes del cubo y del mocho. Permitir que lo toque.
- Observar cómo lo coloca para llenarlo por la mitad y cómo echa el friegasuelos
- Observar cómo empapa el mocho, lo aclara y escurre

- Observar cómo friega una zona libre de obstáculos, por ejemplo, el suelo del cuarto de baño, la cocina o un pasillo
- Observar cómo agarra el cubo para vaciarlo en el váter.
- Proporcionar la información que le falte y que sea una ayuda para que pueda hacer mejor la actividad.
- Ayudarle mano sobre mano en los movimientos que no conozca, por ejemplo, para vaciar el cubo, inclinándolo poco a poco.



#### 4.- ORGANIZACIÓN Y ADAPTACIONES DE LA VIVIENDA

- **Mobiliario y electrodomésticos:** Deben ser de líneas sencillas, sin salientes. Colocarlos de forma que se pueda desplazarse sin riesgo de golpearse o caerse.

- **Mantener una buena iluminación:** Evitar deslumbramientos procedentes bien de las ventanas o de la luz artificial. Iluminar las zonas de trabajo, sin deslumbrar.

- **Favorecer el contraste y color:** La percepción de objetos y espacios se favorecen al combinar colores claros y oscuros. Diferenciar tiradores, marcos de las puertas, zócalos, muebles, utensilios como tablas de cortar, salvamanteles y vajilla, etc.

- **Uso de texturas:** Aprovechar las diferentes texturas para avisar de obstáculos

- **Mantener el orden, avisar táctilmente si hacemos cambios:** Un ambiente cambiante, impide tener control sobre las cosas necesarias y limita las posibilidades de ser independiente. La familia debe comprender la importancia de colaborar en el mantenimiento de una organización preestablecida.

También se debe mantener el orden en el almacenamiento de productos: de alimentación, de menaje y vajilla, de todo lo que se quiera que utilice.

Facilita la localización de sus cosas si tiene un armario o parte de él separada de la de los demás, y algún cajón propio. Se pueden poner cartones como separadores, o cajas, que ayudan a organizar la ropa y localizarla de manera más rápida.

- **Uso de mandos en vez de pantallas digitales:** Utilizar electrodomésticos con mandos que giran, no con pantalla digital.

- **Marcar los electrodomésticos:** con braille o lágrimas de silicona.