

JORNADAS DE AUTONOMÍA: La importancia de la autonomía personal en el desarrollo de los alumnos con discapacidad visual

Fecha: 30/01/2020 y 06/03/2021

Destinatarios: Familias de alumnos de 2º ciclo de educación infantil y 1º y 2º de educación primaria

Estrategias para la enseñanza de las habilidades de la vida diaria

PONENTES

Lucia del Hierro: Técnico de Rehabilitación

Mª Reyes Pérez Rus: Técnico de Rehabilitación

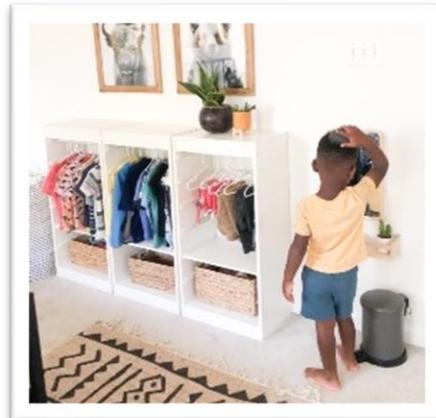
Preparación de la casa:

- ✓ **La adecuación de espacios.** Por dos motivos: primero porque si eliminamos aquello que puede restar seguridad en el movimiento por la casa (salientes o muebles bajos, o que estén colocados por el medio), nos vamos a sentir más tranquilos y permitiremos a nuestro hijo moverse más libremente, facilitando el desarrollo de su autonomía. Os invito a pensar en algún sitio de la casa en los que le digáis a vuestro hijo, “cuidado, no pases por ahí que te vas a hacer daño”. Aunque parezca una obviedad decir que hay que quitar las cosas de en medio, es posible que alguna vez se prime la estética sobre la seguridad. **La ubicación del mobiliario debe permitir espacio suficiente para pasar sin constituir un obstáculo de riesgo. Hacer una buena distribución facilita también la ejecución de tareas.** Por ejemplo, el almacenaje de juguetes próximo a la zona de juego, la librería donde se almacenan los libros de texto, cerca de la mesa de estudio.

En segundo lugar, **mantener los espacios con una disposición fija favorece mantenerse orientado.** Las personas con discapacidad visual no pueden controlar el espacio de forma global y rápida, es decir, no pueden localizar objetos de un golpe de vista. Si el espacio está organizado siempre de la misma manera, poco a poco aprenderán a situar los

elementos respecto a él o entre ellos, haciéndose “un dibujo” en su cabeza del espacio.

Se debe adaptar un **entorno a su medida**, que sea cómodo para él. No podemos pretender que se lave sólo las manos si no llega al lavabo. Se puede poner una balda a su altura para su toalla, su cepillo de dientes... un cajón bajo en la cocina puede contener sus utensilios básicos para comer. Colocar muebles bajos a los que pueda llegar (incluso en el recibidor para cuando llegan dejar sus zapatos y un perchero a su medida





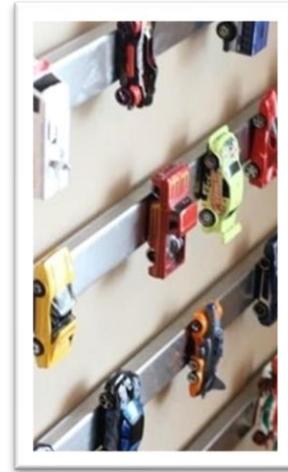
- ✓ **Mantener un orden en casa** ha de ser un principio de convivencia. Todos los que vivan en la misma casa de una persona con discapacidad visual, tienen que hacer de ese principio un hábito. Cada objeto, sobre todo si es de uso común, deberá estar siempre en el mismo sitio. Insisto en que la discapacidad visual conlleva la imposibilidad de encontrar un objeto al primer golpe de vista. Esto afecta a muchas situaciones: localizar un armario, encontrar un objeto en su interior, seleccionar un producto entre varios similares, etc. La disposición organizada y fija de los elementos en estantes, cajones y armarios, facilita la identificación y localización de los materiales.

Lo dicho cobra especial importancia en la habitación y en lugares donde exista un material de uso habitual (baño, cocina, sala de estar). En estos espacios es vital no cambiar las cosas de sitio.

En especial en la habitación del niño/a:

- Como ya se ha dicho, el material de uso habitual por el niño estará a su altura.
- Es muy importante que cuando se organice el espacio del propio niño, se le consulte y se le implique en su organización. De este modo, colocaremos las cosas donde él determine que es más fácil encontrarlas

y al mismo tiempo, sabrá donde buscarlas y podrá hacerlo con autonomía sin estar pidiendo ayuda. Facilitaremos de este modo también instaurar el hábito de ordenar.



- Muebles con cajas sin tapas (para que sea fácil meter y sacar) en el que clasificar sus juguetes. Se puede poner un símbolo o palabra si se quiere.

- Poner los libros que se más use, en librerías con baldas tipo atril para colocarlos con las tapas a “la vista” en vez de que lo que se vea sean los lomos

- Lo que más usan los niños y más posibilidad hay de que estén siempre por medio son los juguetes. Es importantísimo el control de estos, no por estética, sino por lo que ya hemos dicho de que es imposible encontrar lo que uno quiere en un revoltijo de juguetes cuando no se tiene el sentido de la visión. Además, una pelota o un cochecito, puede provocar caídas innecesarias. Por eso nuestra máxima respecto a los juguetes es: **Juguetes pocos y ordenados**. Además, recomendamos:

- No beneficia tener un gran número de juguetes almacenados. Los niños tienen sus juguetes favoritos (6 o 7) y hay algunos que nunca los sacan. Por lo tanto, hay que hacer periódicamente limpia de los que no se usan y donarlos o regalarlos. Hay quien tiene la norma de que, si le regalan un juguete, se tiene que desprender de otro. Así se mantiene siempre más o menos fija la cantidad de ellos. También, se pueden ir rotando los juguetes que almacenaremos en las partes de arriba de estanterías o armarios.
- No sacar juguetes si no se guardan con los que se estaba jugando hasta ese momento.
- Tener espacios en los que sólo se pueda jugar ahí y no por toda la casa. En una alfombra de su cuarto y si por ejemplo le dejamos jugar en el salón, habrá que buscar un rincón en el que pueda hacerlo y poner un mueble a su medida con cestas.
- Antes de cambiar de actividad (para ir a bañar o a cenar) debe ser obligatorio guardar lo todo. Al principio, cuando son más pequeños, se hará con el acompañamiento de un adulto. Más adelante, se le irá dando espacio para ejercer ellos mismos la responsabilidad de sus pertenencias.
- Los juguetes del baño se pueden guardar en cestas o redes en la pared donde esté la bañera. Aquí también recomendamos no guardar juguetes innecesarios (estropeados o que no se usen) Cuantas más cosas haya almacenadas, más difícil será la localización de lo que le guste o interese.

✓ **Seguridad en el hogar:**

- Atención a puertas y ventanas.
- Asegurarse de tomar las medidas que se emplean para cualquier niño: Enchufes protegidos, cajones y puertas bajos que no se puedan abrir, esquinas de muebles bajos protegidas, etc.
- Es necesario explicarles los peligros y repetirlo en muchas ocasiones: “no toques enchufes con las manos mojadas”, “cuando te agaches, protege tu cara”, “no te acerques a la vitrocerámica cuando se está cocinando”, etc.

- Si se vive en chalet con más de una planta o un dúplex, colocar alguna referencia antes de las escaleras para avisar de su cercanía.
- Aunque una de las principales medidas cuando hay niños en casa es no dejar medicinas a su alcance, esto es de especial importancia para los que no ven bien ya que no las pueden identificar visualmente y confundirla con cualquier otro producto.

¿Como podemos facilitar a nuestro hijo a que acceda a la información más interesante de lo que le rodea? Algunos aspectos importantes para entender y tener en cuenta:

✓ **El número y variedad de experiencias son especialmente relevantes:**

Queremos insistir una vez más, en el hándicap que supone para nuestros niños el hecho de no poder observar e imitar cómo se ejecuta una determinada actividad a los adultos o a otros niños del entorno, en la televisión o en los libros.

Por eso, es imprescindible que, aunque no “le corresponda” por edad, colaboren siempre que sea posible y en un ambiente de juego, a hacer actividades de más mayores. Tienen que comprender que “no hay un túnel que comunica el cesto de la ropa sucia con la lavadora y de esta con el armario”. Por ello, deberían: meter prendas en la lavadora, colgar y descolgar prendas sencillas en el tendedero, coger y tocar la plancha en frío y jugar con una de juguete a planchar. Ayudar a estirar las sábanas, ayudar a guardar los alimentos de la compra para que vayan reconociendo táctilmente de manera directa las frutas y demás productos frescos incluidos pescados y filetes; de manera indirecta, a través de los envases, discriminarán legumbres, arroz, harina...

¡Aprovechad que en esta edad es todo un juego para ellos! No desaprovechemos esos momentos de aprendizaje.

✓ **En relación al desarrollo perceptivo:**

- Aprovechar su **resto visual** según el tipo de afectación visual: ¿cómo? Teniendo en cuenta aspectos como:

- **La iluminación:** A menudo el tipo de iluminación (luz blanca, luz cálida) influye en la mejora de la AV. También dónde está situado el foco de luz porque puede provocar deslumbramientos. Por ejemplo, utilizar un flexo para leer como apoyo la luz ambiental, iluminación bajo los muebles de la cocina para mejorar la visión en la zona de trabajo sobre la encimera o en el cuarto de baño...
Recomendamos consultar y seguir las indicaciones del TR que haya valorado a vuestro hijo.



A veces una luz cálida favorece la agudeza visual. En la primera foto, cómo lo vería una persona con visión normal. En las otras dos fotos, aunque no se vea el tarro completo, si se ve parte del cartel con luz cálida y no se aprecia con luz fría. Pero esto es una cuestión personal, por eso ha de ser valorado por su Técnico de Rehabilitación.

- **El contraste:** Muchas veces el poder localizar objetos o elementos de un objeto de una manera más rápida y precisa, interviene no sólo de la iluminación sino también el contraste que presente. Como se puede apreciar en las siguientes fotografías.





- **El tacto:** El tacto es un sistema perceptivo que funciona de manera muy diferente a la vista. Por eso, de ninguna manera podemos pensar que el tacto sustituye a la vista. Tocar no es como si se viera, pero con las manos. Vamos a recordar que:
 - Es más lento porque necesita mayor tiempo para explorar.
 - Hay determinados elementos que son difíciles de percibir.
 - Influye también el orden en la exploración.
 - Están implicadas las habilidades manipulativas

Vamos a verlo en un ejemplo: Ponerse un jersey, supone localizar el “agujero” más pequeño. Mirando enseguida se encuentra. Con el tacto es necesario ir girando, explorando todo el contorno del jersey y poder estimar el tamaño del agujero para determinar si es el de la cintra o el del cuello. Para saber si se está colocando bien, con la vista enseguida se ve la etiqueta que colocamos en la parte de atrás. Con el tacto, de nuevo hay que ir tocando y girando el cuello para identificarla y posicionar el jersey. Así que como veis, el tacto es obligatoriamente más lento y pensad que esto es así para siempre y para todas las actividades. El tacto requiere tiempo. Queremos que nuestro hijo o hija tenga autonomía, pues dadle el tiempo que necesite y aunque poco a poco irá cogiendo más velocidad en las actividades que vaya aprendiendo, debemos tener muy presente que no va a ser igual que los que no tenemos una discapacidad visual.

Algunas habilidades relacionadas con el tacto:

- Estimar tamaños y formas
- Diferencia texturas directamente con la mano o los pies o de manera indirecta a través de una superficie u objeto (reconocer alimentos a través de la bolsa que lo contiene, localizar el alimento en el plato mediante un trozo de pan o la base del tenedor)

- **El oído:** La percepción auditiva, permite:
 - Identificar un sonido. El niño tiene que asociar el sonido con la fuente que lo produce. ¿Qué es eso? Pregunta muchas veces vuestro hijo. No es suficiente decirle es la cafetera, por ejemplo. Es necesario que se la enseñéis, que vea dónde se hecha el agua, donde el café, por qué suena, etc. Además, identificar un sonido permite también situar al niño en el tiempo. Por ejemplo, si oye a Papá trajinar en la cocina o el chisporroteo de la cocción y sabe identificar esos sonidos, puede deducir que la hora de la cena se acerca.
 - Discriminar el sonido permite por ejemplo saber si un grifo está abierto o cerrado, si el agua ha empezado a hervir o está hirviendo mucho, si una ventana está abierta o cerrada por el nivel de sonido de la calle que se escuche...)
 - Localizar dónde está el sonido que se está escuchando por ejemplo para encontrar a Mamá o dónde está el sonido del agua hirviendo para no acercarse...

Cuando hablemos de la Orientación y movilidad, se explicarán otras habilidades más directamente implicadas en los desplazamientos

Pero ¿cómo le puedo enseñar si no nos puede imitar?

Fases para llegar a realizar una actividad con éxito:

1. Trabajar a la par con el niño, verbalizando todos los pasos que se van haciendo.
2. Dar instrucciones y apoyo al niño, pero dejando que sea él el que realice la tarea.
3. En esta fase el niño podrá realizar la tarea sin ayuda explicando algunos de los pasos que sigue.

Secuenciar la tarea:

- Elegir la tarea y explicar qué es lo que se quiere conseguir.
- Preparar el material y mostrárselo.
- Explicar la actividad paso a paso para que sea fácil de entender.

- Preguntar si lo ha entendido y resolver sus dudas.
- Realizar la tarea, primero con ayuda que debe desaparecer progresivamente.
- Reforzar positivamente las acciones que se realizan con éxito.
- Corregir aquellas partes de la actividad que necesiten mejorar.

Consejos:

- Se puede utilizar el guiado de manos evitando un exceso de manipulación de sus manos.
- Las actividades largas y/o complejas se dividen en pequeñas tareas.
- Si es necesario debemos ayudar a nuestro hijo para conseguir finalizar la tarea.
- Al principio es más importante la motivación que la realización perfecta de la actividad.
- Tiempos cortos para que se mantenga la motivación.

¿Qué materiales puede usar mi hijo en su vida diaria?

Existen diferentes materiales que pueden ayudar a nuestros niños en sus actividades cotidianas. Los vamos a clasificar en tres tipos:

Normalizados. Son materiales cotidianos que pueden solucionar determinados problemas o facilitar las tareas a las personas afiliadas. Podemos clasificar estos materiales según el uso que se les da, es decir:

- Para el aseo y el cuidado personal.
 - Espejos de aumentos.
 - Alfombras y esterillas no deslizantes.
 - Dosificadores para geles y cremas.
 - Agarraderos con ventosa para la ducha.
 - Cepillo eléctrico.
- Ropa y calzado.
 - Separadores de cajones, cajas de plástico, organizadores...
 - Pinzas de ropa, aros dobles de plástico, gomas de pelo o anillas para los calcetines.
 - Cartón o plástico duro rectangular para doblar camisetas.

- Pinzas de ropa para unir los dos zapatos del mismo par, bolsas transparentes o de tela (tipo viaje) para pares de zapatos.



○ Cocina.

- Para pelar y partir encontramos diferentes materiales que pueden resultar muy útiles: Peladores tipo tirachinas, descorazonador de manzana, cilindro de silicona pela-ajos, pelador de naranjas, mandolinas y ralladores con recipiente para recoger...



- Para manipular y trasvasar los alimentos antes de cocinarlos: tapa escurridora adaptable, escurridor adaptable al fregadero, embudos de diferentes tamaños, separador de yemas de huevo, jeringuillas, bandejas y superficies antideslizantes, tablas de picado de dos colores y alto contraste con los alimentos, guantes hasta el codo para el horno...

▪

Específicos: Estos han sido diseñados expresamente para ser usados por personas con discapacidad visual.

Aquí encontramos los que son diseñados para ser vistos, con caracteres grandes y/o con alto contraste; oídos o tocados.

En el Catálogo de Materiales Tiflotécnicos, disponible en la página web del CTI (Centro de Tecnología e Innovación) pueden encontrarse los materiales específicos a la venta en las tiendas de la ONCE. Estos materiales pueden clasificarse en:

- Vida diaria: Avisador de luz sonoro, detector de colores parlante, lector de etiquetas, monedero...



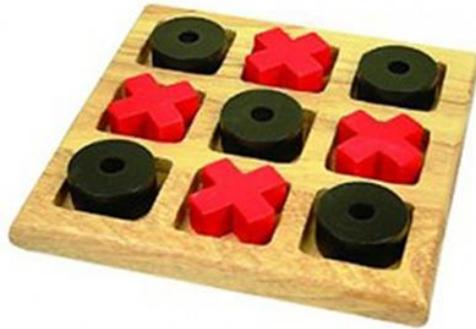
- Cocina: balanza parlante, jarra de medida...



- Relojes, despertadores.



- Reproductores de libros en formato Daisy.
- Juegos y deportes: balones sonoros (fútbol, baloncesto y goalball), barajas, póker, bingo, tres en raya, ajedrez, conecta 4, parchís...



- Marcaje y etiquetas braille: Son productos dedicados a realizar marcajes específicos en los objetos cotidianos.

Adaptados: Son materiales cotidianos que se adaptan para facilitar las actividades de la vida diaria. Estos materiales pueden adaptarse mediante el marcaje basándonos en las características y necesidades del afiliado, ya que pueden ser visuales, táctiles, sonoros...Dentro de las adaptaciones vamos a diferenciar entre:

- Etiquetar: añadir información relevante sobre el artículo, como puede ser su contenido, su función, su fecha de caducidad... Ejemplo: sobrescribir con rotuladores permanentes y en tipos grandes la fecha de caducidad de un artículo. Existen etiquetajes sonoros como el Lector de etiquetas ONCE LEO.



- Facilitar: disponer materiales que mejoren la localización, exploración y manejo de los objetos en una tarea dada.
- Marcar:
 - Marcaje temporal. Estos marcajes precisan de estabilidad en el tiempo, pero que no tienen por qué ser indefinidos, ya que el objetivo es aprender a utilizar el material sin marcaje.
 - Marcaje permanente. resistente, duradero y estable para no alterarse por los cambios de temperatura, o la limpieza regular de la zona.

