

JORNADAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA AUTONOMÍA PERSONAL EN EL DESARROLLO DE LOS ALUMNOS CON DISCAPACIDAD VISUAL. COMPETENCIAS BÁSICAS.

Celia Marín Palomino.

Marisa Menéndez Sanz.

(Maestras CRE Madrid)

INTRODUCCIÓN

El artículo 2 del RD 1/2013 define la vida independiente como la situación en la que las personas con discapacidad ejercen el poder de decisión sobre su propia existencia y participan activamente en la vida de su comunidad, conforme al derecho al libre desarrollo de la personalidad. Para que una persona actúe con libertad y decisión propia durante su día a día, debe conseguir ser autónoma en sus decisiones y acciones tal y como queda recogido en el artículo 6 de ese texto legislativo.

La autonomía, en sus diferentes ámbitos y distintos grados o niveles, constituye una meta básica para el desarrollo completo e integral de la persona a lo largo de toda su vida. Cada edad, cada momento evolutivo requiere un aprendizaje diferenciado, en función de las necesidades de desarrollo que el alumno presente. Es una capacidad que debe incrementarse y afianzarse de modo continuado, por lo que es un objetivo esencial de la educación permanente.

Por esto, consideramos de vital importancia potenciar y facilitar la autonomía de nuestros alumnos desde su más tierna infancia. Debemos dotarles de herramientas, conocimientos y la autonomía suficiente para que puedan resolver todos los retos que se les vayan presentando a lo largo de su desarrollo personal.

Consideramos que el entorno familiar es el entorno natural en el que los niños van adquiriendo los hábitos de autonomía, por eso creemos que actuaciones como la que hoy nos ocupa son fundamentales para trabajar en la línea de avanzar en la adquisición de un nivel óptimo de autonomía por parte de nuestros alumnos.

Se hace necesario un trabajo en equipo en el que los diferentes ámbitos que intervienen en la formación de nuestros alumnos remen en el mismo sentido. Es muy importante que la familia y las personas próximas al entorno del alumno estén involucradas en este proceso, para que la intervención sea eficaz y el aprendizaje generalizado y funcional. Es fundamental ayudar a estos alumnos, desde el primer momento, en su desarrollo como personas con discapacidad visual, de modo que adquieran todos aquellos conocimientos, actitudes, hábitos y destrezas que les permitan afrontar su futuro en las mejores condiciones posibles.

En este punto, queremos presentar un esquema en el que aparecen recogidas una serie de competencias básicas específicas que el alumnado con discapacidad visual debe tener adquiridas en referencia a la edad cronológica. Teniendo en cuenta siempre que es una referencia estadística, que siempre hay un margen de error y que es fundamental respetar el ritmo de desarrollo de cada individuo.

Se han establecido cinco grandes grupos de competencias básicas que debe tener adquiridas un alumno con discapacidad visual al finalizar cada ciclo o etapa educativa:

1. ASEO E HIGIENE.
2. VESTIDO Y ARREGLO PERSONAL.
3. COMPORTAMIENTO EN LA MESA.
4. HABILIDADES INSTRUMENTALES.
5. TAREAS DOMÉSTICAS.

Consideraciones generales:

Antes de empezar a desgranar cada una de las tareas comprendidas en cada apartado, creemos importante reseñar algunas consideraciones generales que afectan transversalmente a todas ellas.

- ✓ Es importante trabajar las distintas tareas en el contexto natural para realizarlas, aprovechando las rutinas cotidianas en las que se llevan a cabo.
- ✓ Verbalizar siempre los procesos.
- ✓ Potenciar la sistematización de las tareas, promoviendo que se realicen siempre las mismas secuencias de forma que el alumno vaya interiorizando y sea capaz de realizarla con autonomía sin necesidad de la presencia del adulto.

- ✓ ORDEN en las tareas: potenciar el orden en todas las acciones. Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.
- ✓ Facilitar que tenga lo que necesita a su alcance, p.e. percheros a su altura para facilitar su autonomía a la hora de colgar y descolgar su abrigo, utilizar estanterías a las que pueda alcanzar para que guarde sus juguetes, bajar la barra del armario....
- ✓ Dar un tiempo de respuesta suficiente. No invadir su espacio, no adelantarnos. Según el niño vaya teniendo más experiencia y autonomía el tiempo irá disminuyendo.
- ✓ Tener en cuenta que al principio el niño va a necesitar más ayuda de nuestra parte cada vez que inicie una tarea nueva. Según vaya adquiriendo destrezas y vaya siendo capaz de ir realizando solo la tarea o parte de ella, nosotros debemos ir retirándonos.

1. ASEO E HIGIENE

➤ **Etapas de 3 a 6 años**

- Usa el inodoro
- Se lava manos y cara.
- Se cepilla los dientes (moja el cepillo, se cepilla y se enjuaga).
- Colabora en la ducha (frotando el cuerpo y enjuagando al mismo tiempo que el adulto).
- Se peina.
- Usa pañuelo.
- Se lava/limpia las gafas.

➤ **Etapas de 6 a 11 años**

- Usa el inodoro
- Se cepilla los dientes, dosifica la pasta y limpia el cepillo, el vaso y el lavabo.
- Se peina.
- Ducha: coloca cortina, cierra mampara, gradúa temperatura del agua, dosifica gel se enjabona, aclara y seca; aclara y escurre la esponja. Dosifica champú, enjabona, aclara y se seca el pelo. (Es recomendable utilizar envases con dosificador para facilitar la tarea. Usar envases con formatos diferenciados para cada producto de forma que simplifiquen su reconocimiento).
- Localiza y ordena lo necesario para el aseo. Colabora para preparar la bolsa de aseo. (Se hace patente en muchas situaciones cotidianas, cuando van de campamento o a pasar unos días a casa de un amigo, los abuelos... es importante que sepan lo que llevan y dónde).

➤ **Etapa de 11 a 16 años**

- Autónomo en tareas de aseo e higiene personal. Coloca la cortina o cierra la mampara, gradúa la temperatura del agua, dosifica gel, se enjabona, aclara y seca; aclara y escurre la esponja. Dosifica champú, enjabona, aclara y seca el pelo. (Utilizar envases con dosificador para facilitar la tarea. Usar envases diferentes para cada producto que simplifiquen su reconocimiento).
- Se peina con secador, utiliza plancha de pelo, peine eléctrico, ...
- Localiza y ordena lo necesario para el aseo. Prepara la bolsa de aseo. Esto adquiere gran importancia en situaciones en las que van de campamento o a pasar unos días a casa de un amigo, los abuelos... para que sepan lo que llevan y dónde.
- Se corta las uñas con tijera o cortaúñas.
- Se afeita.
- Se maquilla y depila.
- Sabe utilizar compresas, salva slips, tampones, ...

2. VESTIDO Y ARREGLO PERSONAL

➤ **Etapa de 3 a 6 años**

- Identifica prendas y sus partes.
- Se pone prendas abiertas, cerradas y ropa interior.
- Se quita todas las prendas. (Incidir en la importancia de trabajar el que se quiten las prendas procurando dejarlas del derecho, relacionándolo con la circunstancia de cuando se quitan una sudadera, el abrigo, el babi... en el colegio y luego necesitan volver a ponérselo)
- Abrocha y desabrocha automáticos y velcro.
- Se pone y quita el abrigo (lo cuelga en su percha)
- Identifica tipos de calzado.
- Se pone y quita zapatos de velcro.
- Colabora en la preparación de la ropa para el día siguiente.

➤ **Etapa de 6 a 11 años**

- Se preocupa por asearse después de realizar actividad física.
- Usa sprays, colonia.
- Se preocupa y pide ayuda para mantener la higiene de su prótesis.
- Reconoce su ropa, diferencia delante y detrás de sus prendas.
- Elige ropa adecuada al momento
- Se quita prendas al derecho.
- Se viste solo (calcetines y leotardos incluidos).
- Usa complementos (cinturón, bufanda, guantes, etc.).

- Se calza y descalza (zapatos de hebilla y cordones).
- Participa activamente en la preparación de la ropa para el día siguiente. (Resaltar la importancia de conocer los espacios donde se guardan las distintas prendas; facilitar que estén a su altura; que sepan relacionar la ropa adecuada a cada momento, p.e. preparar el chándal cuando tienen educación física al día siguiente.)

➤ **Etapa de 11 a 16 años**

- Realiza con autonomía todas las tareas de arreglo y vestido personal.
- Utiliza accesorios y complementos: cinturones, pendientes, reloj, pulseras, ... (Es importante que estén conectados con las preferencias y gustos de compañeros de su misma edad; elegir la ropa adecuada a cada momento)
- Cuida su calzado: limpia y sabe colocar los cordones.
- Preparar la ropa para el día siguiente. (Señalar la importancia de conocer los espacios donde se guardan las distintas prendas; facilitar que sean espacios que faciliten la diferenciación de los distintos tipos de prendas, p.e. separadores en los cajones que permitan colocar por separado pares de calcetines, sujetadores, ...)

3. COMPORTAMIENTO EN LA MESA

➤ **Etapa de 3 a 6 años**

- Mantiene una correcta postura.
- Busca y localiza útiles.
- Localiza alimentos en el plato.
- Utiliza la cuchara.
- Utiliza el tenedor para pinchar.
- Usa el pan para empujar.
- Usa la servilleta.
- Mastica con la boca cerrada.

➤ **Etapa de 6 a 11 años**

- Se orienta en el plato.
- Deja los desperdicios en la parte superior del plato.
- Usa cubiertos correctamente (usa tenedor para recoger y cuchillo para extender).
- Sirve líquidos de botella, lata y jarra.
- Se limpia antes de beber, bebe con la boca vacía.
- No habla con la boca llena.
- Evita meter los dedos en el plato.

- Coge los huesos con los dedos.
- Coloca la silla al terminar de comer.

➤ **Etapa de 11 a 16 años**

- Se comporta con autonomía en la mesa. (Busca y localiza útiles. Se orienta en el plato. Usa los cubiertos correctamente. Usa el pan para empujar. Usa la servilleta. Mastica con la boca cerrada).
- Pela fruta utilizando el cuchillo.
- Solicita ayuda para quitar las espinas del pescado.

4. HABILIDADES INSTRUMENTALES

➤ **Etapa de 3 a 6 años**

- Localiza y usa la papelería.
- Desenvuelve el bocado, caramelos y paquetes de regalo.
- Abre el yogur.
- Abre y bebe zumo, batido, etc. introduciendo la pajita en su lugar.
- Desenrosca/enrosca tapones y tapas.
- Introduce y saca las llaves de la cerradura.
- Enciende y apaga con mando a distancia.
- Localiza el aparato de encendido y apagado en aparatos audiovisuales.
- Guarda sus gafas.

➤ **Etapa de 6 a 11 años**

- Desenvuelve y abre alimentos: envoltorios, sobrecitos individuales, tetrabrik grande, botes de refresco, ...
- Usa llaves para abrir o cerrar
- Utiliza material de escritorio: taladradora de papel, tijeras, pegamento, grapadora, clips, ...
- Utiliza aparatos audiovisuales: televisión, equipo de música, consolas...
- Enchufa y desenchufa con seguridad.
- Conoce las medidas básicas de seguridad.
- Usa el teléfono. (Importancia de memorizar un número de auxilio)
- Usa el reloj analógico y digital.
- Conoce los tipos de monedas y billetes. (Uso de dinero real en pequeñas compras, pan, chuches...)
- Usa llaves para abrir y cerrar.

➤ **Etapa de 11 a 16 años**

- Abre botellas con chapa.
- Abre todo tipo de latas.
- Envuelve en papel de regalo, con film transparente. (Este tipo de habilidades son de gran importancia para alcanzar un buen nivel de autonomía en tareas cotidianas como la de preparar su bocadillo para el recreo).
- Selecciona llaves de su llavero.
- Cambia pilas.
- Utiliza el móvil con diversos programas accesibles para comunicarse. (Reflexionar sobre la realidad de la sociedad en que estamos inmersos donde la conexión a través de diferentes plataformas es fundamental para todos en general y para los jóvenes en especial).
- Se pone la alarma.
- Realiza compras, organizando su cartera para pagar y recibir cambio.
- Realiza la firma.
- Dobla todas las prendas.

5. TAREAS DOMÉSTICAS

➤ **Etapa de 3 a 6 años**

- Recoge juegos y entretenimiento.
- Ordena el material escolar.
- Coloca la ropa sucia en su lugar.
- Reconoce pequeños electrodomésticos de uso común.
- Identifica utensilios y menaje de cocina (básicos).
- Alimentos: reconoce distintos alimentos antes de su procesamiento y cocinado y conoce su procedencia. (Reflexionar sobre el conocimiento que tiene un niño con deficiencia visual de los distintos alimentos si el único contacto que tiene con ellos es el del producto cocinado y cortado ya en su plato. Incidir también en la procedencia de los productos, el resto de los niños, aunque no tengan una experiencia real de todos los alimentos, sí han podido ver imágenes de las frutas que crecen en árboles, de zanahorias creciendo bajo tierra, etc. Trabajar sobre los distintos espacios de venta de alimentos en los mercados y supermercados, asociar a olores...).
- Reconoce y clasifica diferentes alimentos identificando el lugar del hogar en los que se guarda cada uno de ellos. (Alimentos que necesitan refrigeración o no; diferentes espacios del hogar donde guardamos alimentos; cómo guardarlos para que sea fácil su localización...).

- Identifica elementos básicos de seguridad en el hogar. Prevención de accidentes.

➤ **Etapa de 6 a 11 años**

- Ordena y localiza las cosas del hogar.
- Coloca la ropa sucia en su lugar.
- Sube y baja persianas.
- Corre cortinas.
- Dobla prendas cerradas.
- Colabora para guardar prendas de ropa en su armario (utiliza perchas para pantalones y chaquetas, camisas y ropa interior en clasificadores...).
- Estira las sábanas y otra ropa de cama. (Facilitar la tarea usando bajas ajustables y fundas nórdicas)
- Pone la mesa, selecciona todo lo necesario y lo coloca.
- Recoge la mesa.
- Sabe utilizar electrodomésticos de uso cotidiano (microondas, tostadora, etc.). A la hora de comprarlos, elegir los de mayor accesibilidad

➤ **Etapa de 11 a 16 años**

- Cuelga camisas, pantalones y/o faldas en las perchas.
- Hace la cama, coloca correctamente la funda de la almohada. (Facilitar la tarea usando bajas ajustables y fundas nórdicas)
- Pone y recoge la mesa correctamente (Selecciona lo necesario, lo distribuye, comprueba que el mantel queda libre, lo dobla o pasa el trapo húmedo si es hule). (Previamente ha sido necesario implicar al niño en el conocimiento de los diferentes espacios en los que se guardan los utensilios y en la importancia de mantener siempre un orden fijo)
- Barre y recoge con recogedor.
- Limpia el polvo, coloca adornos y objetos en su sitio.
- Limpia cristales, siguiendo orden.
- Friega el suelo: dosifica producto, escurre la fregona, friega y recoge líquidos derramados.
- Conoce los distintos productos de limpieza. (Procurar que los envases de los productos sean fácilmente diferenciables para evitar errores)
- Prepara y deshace su maleta.
- Sabe realizar pequeñas tareas de costura (enhebrar, hacer nudo al hilo, coser algún botón).
- Guarda la compra en su lugar.

- Conoce y utiliza campana extractora, fuegos (vitro, inducción o gas), centrando recipiente o sartén.
- Recetas: localiza y prepara todos los ingredientes y utensilios, sigue los pasos, dosifica los ingredientes, controla los tiempos. (Es necesario incidir de nuevo en la importancia de que el chico esté familiarizado con la identificación de los diferentes utensilios y alimentos. Marcar botes con etiquetas que nos indiquen lo que contienen, harina, garbanzos, lentejas, ...)
- Realiza las siguientes tareas: pela, partir mitades, trocear, cortar rebanadas o lonchas, trasvasar, cascar huevos, batir, exprimir, untar, dar la vuelta a los alimentos en la sartén, mezclar, rallar, colar, hervir o cocer, freír, hacer la plancha.
- Friega y recoge útiles de cocina.
- Pone y quita la bolsa de basura.
- Usa de manera correcta: batidora, horno, nevera y congelador, lavavajillas, freidora, plancha eléctrica, lavadora, secadora, aspiradora. (Importante concepto seguridad en el hogar. Prevención de accidentes. A la hora de comprar electrodomésticos, intentar buscar los de mayor accesibilidad)