Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINED

Un Ministerio en la Comunidad

Curso Metodológico para la Atención Educativa de Estudiantes con Discapacidad Visual

5 Módulo

Actividades de la Vida Diaria

AUTORIDADES MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Miriam Soledad Raudez Rodríguez
Ministra de Educación

Haydée Francis Díaz Madriz
Vice Ministra Administrativa Financiera

Luis Ramón Hernández Cruz
Director General de Educación Primaria

COORDINACIÓN EJECUTIVA

Susana Dolores Rugama
Directora

Dirección de Educación Especial

COORDINACIÓN TÉCNICA

Recopilación y Adaptación

Martha Alicia Gema Matus Alvarado
Responsable del Departamento de Dirección de Educación Especial

Fátima Lucía Bustos Arcia
Asesora Pedagógica Dirección de Educación Especial

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN DE PORTADA Y CONTRAPORTADA
Indira Kasandra Salazar Cruz
Diseñadora Gráfica
Dirección de Comunicación Social

- La elaboración de este material ha sido posible gracias a la colaboración técnica de la Fundación ONCE para la Solidaridad con Personas Ciegas de América Latina. (FOAL).

- El texto publicado se puede reproducir total y parcialmente, indicando siempre la fuente.

- Edición 2021. Tiraje de 390 ejemplares.

INTRODUCCIÓN.

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional (GRUN), en cumplimiento de los compromisos nacionales e internacionales establecidos en la Constitución Política de Nicaragua, la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad, el Código de la Niñez y la Adolescencia entre otros, asume la tarea de construir un nuevo modelo educativo basado en la transformación de la conciencia y la restitución de derechos con y desde el protagonismo del pueblo, lo que se expresa en la Estrategia Nacional de Educación que impulsa el GRUN, a través del Ministerio de Educación (MINED).

En este contexto, la Estrategia Nacional de Educación, apunta a superar la pobreza y lograr el Buen Vivir para todo el pueblo nicaragüense y se basa en los valores cristianos, el amor, la paz, la reconciliación, los ideales socialistas, los valores de solidaridad con las y los pobres, la juventud, la gente del campo, los pueblos originarios y afro descendientes, los estudiantes con discapacidad, así como otro tipo de condición que genere exclusión.

Por su parte, las políticas educativas del MINED: Más Educación, Mejor Educación, Otra Educación, Gestión Educativa y Descentralizada, Todas las Educaciones y la Estrategia Nacional de Educación, postulan: el acceso, la permanencia y la promoción con calidad y equidad, de todas las personas, en las diferentes modalidades que conforman el subsistema de Educación Inicial, Básica y Media.

Por lo anterior, el MINED a través de la Dirección de Educación Especial, tiene el gusto de poner en manos de la comunidad educativa, el **Módulo 5: "Actividades de la Vida Diaria",** que será utilizado en el **Curso Metodológico para Atender a Estudiantes con Discapacidad Visual.**

Este módulo ofrece técnicas para la enseñanza de Actividades de la Vida Diaria, es decir actividades cotidianas que se realizan en el hogar y en los diferentes ámbitos sociales de la vida, que permitirán al estudiante con discapacidad visual desempeñarse de forma autónoma, segura y eficiente al igual que el resto de sus compañeros.

ÍNDICE

UNIDAD I: 7

DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA. 7

1. **Definición de las AVD.** 7
2. **Fundamentación para la enseñanza de las AVD.** 8
3. **Principios para la enseñanza de las AVD.** 8
4. **Comprensión de la discapacidad visual para la enseñanza de las AVD.** 10
5. **Actividades de Autoestudio.** 10

UNIDAD II: 11

INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL. 11

1. **Cuidado personal.** 11
   - **Lavarse correctamente las partes del cuerpo.** 11
   - **Peinarse.** 13
   - **Limpieza de dientes.** 14
   - **Afeitarse.** 16
   - **Maquillarse.** 18
   - **Cuidado de las uñas.** 21
2. **Vestuario.** 22
   - **Vestirse.** 22
   - **Calzado.** 24
   - **Lavado y tendido de prendas de vestir.** 29
   - **Planchado de prendas de vestir.** 30
   - **Doblado de prendas de vestir.** 34
   - **Costura básica.** 35
3. **Aseo del hogar.** 39
   - **Aseo del hogar.** 39
4. **Posturas, gestos, expresiones faciales y corporales.** 42
   - **Posturas.** 42

- **Gestos, expresiones faciales y corporales Posturas.** 43

5. Comportamiento Social. 44

- **Modales en la mesa.** 44
- **Relaciones sociales.** 48
- **Uso de recursos básicos.** 48

6. Cocina y preparación de alimentos. 51

- **Conocimiento y uso de implementos de cocina.** 51
- **Uso de diversos artefactos de cocina.** 54

7. Puericultura. 59

- **Cuidado del bebé.** 59

8. Prevención de riesgos. 63

- **Puertas, ventanas y objetos.** 63

9. Primeros auxilios. 66

- Medicamento, botiquín, heridas, hemorragias, mareos, desmayos, quemaduras, picaduras, mordedura de animales, torceduras. 66

10. Actividades de Autoestudio. 69

UNIDAD III: 71

EL JUEGO FUENTE DE APRENDIZAJE PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL. 71

1. Definición e importancia del juego. 71

2. Juegos adaptados para estudiantes con discapacidad visual. 73

3. Juguetes sensoriales hechos en casa para desarrollar el tacto, la vista y el oído. 86

4. El trabajo con los padres. 92

5. Actividades de Autoestudio. 96

Anexos.

Anexo 1: Ficha de seguimiento de actividades de la Vida Diaria..... 91

Anexo 2: Tareas de grupo en Actividades de la Vida Diaria..... 93

Anexo3: Desarrollo evolutivo del niño vidente, según edad cronológica..... 111

Bibliografía..... 123

Webgrafía.....123

UNIDAD I:

DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

1. Definición de las AVD.

El hombre es un ser social, que no sólo necesita pensar bien, sino actuar adecuada mente de acuerdo con los patrones culturales. En múltiples ocasiones, al adquirir la ceguera, el sujeto genera una serie de temores que le impiden realizar actividades del diario vivir, lo que da origen a un ser pasivo, dependiente y poco motivado.

El hombre ha aceptado ciertas normas que permiten una vida comunitaria más llevadera, como por ejemplo las de higiene y presentación personal, las cuales no sólo hacen parte del respeto de sí mismo, sino de los demás. La persona ciega o con baja visión tiende a encerrarse en su casa o en su habitación por temor a su apariencia o a cómo lo están viendo los otros. Por esto se hace necesario dar la importancia correspondiente a esta área, ya que si el joven o adulto es capaz de cuidar su imagen sin ser dependiente de un espejo o de otra persona que esté siempre atenta, logrará hacer simplemente lo que hace en forma cotidiana cualquier ciudadano.

En este módulo denominaremos **Actividades de la Vida Diaria (AVD)** a todas aquellas actividades que se realizan en forma cotidiana, que buscan el cuidado personal, un adecuado comportamiento social, la práctica de destrezas funcionales necesarias para sobrevivir y disfrutar o simplemente, para insertarse en su entorno social. (Manual Técnico de Servicios de Rehabilitación Integral para Personas Ciegas o con Baja Visión de América Latina).

Al desprenderse del miedo y la inseguridad personal y la de la familia, que se derivan lógicamente del hecho de no ver, se comienza a ser como los demás, a no quedarse atrás, presentándose y actuando en todas las circunstancias seguro de sí mismo.

2. Fundamentación para la enseñanza de las AVD.

El principal objetivo del progreso educativo es desarrollar al máximo las capacidades del individuo para que pueda desenvolverse en forma independiente.

Toda persona vive en un mundo donde no sólo es necesario pensar también, actuar educadamente. Vivir con otro significado dar y recibir, compartir responsabilidades enfrentar problemas, construir al bienestar y la felicidad de otros, ser útiles a sí mismo y a los demás.

Preparar para la vida significa entregar al individuo las herramientas y los elementos necesarios para realizar su desarrollo personal, lo que se traduce en confianza en sí mismo, libertad de pensamiento, adaptación a la vida social e independencia.

Las AVD no pueden ni deben ser consideradas como una asignatura más dentro de las unidades educativas y en ningún centro de rehabilitación, es un completo esencial para toda persona con discapacidad visual.

El desarrollo y adquisición de las AVD permiten habilitación y/o rehabilitación de la persona así podrá lograr una integración plena a la comunidad y sociedad en general.

No existe fórmula alguna que pueda garantizar el éxito de una persona en el centro educativo y en la vida, es el entorno y los recursos que se le facilitan los que aportan a su verdadero desarrollo personal.

3. Principios para la enseñanza de las AVD.

1. La persona que enseña AVD requiere de: tiempo, paciencia, comprensión, imaginación, sentido común, flexibilidad, tolerancia, coherencia; además de un profundo conocimiento de la personalidad, dificultades y necesidades de la persona con discapacidad visual. Debe considerar sus expectativas para la aceptación social de sus estudiantes. Un adulto con expectativas pobres o reducidas afectará en forma adversa el potencial de la persona con discapacidad visual.

2. Las AVD deben iniciarse a la más temprana edad. Con intervención apropiada y a tiempo, muchas influencias negativas pueden ser compensadas o superadas.

3. El trabajo de AVD en la etapa pre-escolar se debe hacer siempre asociada al juego, mediante rutinas y juegos de roles, con el fin de afinar y lograr hábitos permanentes en la niña/o.

4. El aprendizaje de las AVD debe ser secuenciado y graduado, dependido del desarrollo psicológico y social de cada persona.

5. Las AVD no son responsabilidad exclusiva del docente, sino de toda la comunidad educativa trabajando en formas coordinadas los docentes y personal administrativo de la escuela.

6. Las AVD son una responsabilidad de la familia y sus distintos miembros deben estar informados de las habilidades que su hija/o está aprendiendo para reforzarle en forma permanente y vigilar su correcta aplicación hasta que se transforme en hábito.

7. En la enseñanza de las AVD se debe tener presente como punto de diferencia el nivel del desarrollo de las personas con visión normal.

8. La adquisición de las AVD es un proceso de experimentación, práctica permanente y perfección.

9. Es de fundamental importancia la real y constante motivación en el desarrollo de las AVD.

10. Todas las técnicas de las AVD son importante para que una persona con discapacidad visual logre su independencia, por lo tanto no deben ser optativas en su aspecto básico.

11. Las AVD deben enseñarse respetando valores de cada participante, sin forzar, ni presionar a realizar aprendizajes que atenten contra sus principios (por ejemplo costumbres religiosas).

12. Las AVD se deben enseñar considerando la realidad que la persona posee en su hogar, sin embargo también es conveniente que conozca el uso de otros elementos que temporalmente no pueden estar a su alcance.

13. Es vital que las AVD sean internalizadas por la persona con ceguera, para que sean aprendidas y se usen permanentemente.

4. Comprensión de la discapacidad visual para la enseñanza de las AVD.

Comprensión apropiada, según la edad de la anatomía básica y fisiológica del ojo, coordinación visual y factores que efectúan la eficiencia visual.

Conocimientos de consideraciones genéticas que garanticen coordinaciones visuales.

Búsqueda de soluciones a los problemas de acceso visual o forma de completar actividades que requieran de alguna adaptación.

Practicar en general, soluciones para acomodar su discapacidad visual ayudará a las personas a desarrollar una fé en que ellas podrían realizar la mayoría de las actividades y disminuirá la situación en que ellos generalmente, evitan actividades que sienten son muy diferentes o imposibles para una persona con discapacidad visual.

5. Actividades de Autoestudio.

1. Elaboro un mapa semántico sobre la conceptualización de Actividades de la Vida Diaria.

2. Menciono los aspectos más relevantes de la fundamentación y principios de las Actividades de la Vida Diaria.

UNIDAD II:

INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL.

A partir de esta edad se pueden realizar distintos programas de AVD atendiendo a las demandas que las familias o que el propio estudiante hace.

En muchas escuelas se aprovecha un grupo de estudiantes con necesidades similares y se realiza el programa en grupo, por lo que el aprendizaje es más rico y se puede además aprovechar para compartir inquietudes que van más allá de los propios objetivos.

A continuación brindamos las técnicas para llevar a cabo la enseñanza de AVD. Se hace una presentación general de las técnicas, sin embargo, a quien le corresponda trabajarlas con niñas/os menores de 7 años, deberá dosificarlas y transmitirlas según la edad que tenga el estudiante.

1. Cuidado personal.

- **Lavarse correctamente las partes del cuerpo.**

Pre-requisitos:

- Conceptos básicos.
- Ubicarse dentro del baño e identificar donde está el lavamanos, la regadera y llave del baño, champú, acondicionador, jabón, paste y toalla, lociones corporales, desodorante, peine.

- **Lavarse las manos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Abrir la llave del agua.
2. Colocar ambas manos bajo el chorro del agua.
3. Cerrar la llave.
4. Tomar el jabón y enjabonar ambas manos.
5. Colocar el jabón en su lugar.
6. Frotar ambas manos repetidamente.
7. Abrir la llave del agua.
8. Enjuagar las manos.
9. Cerrar la llave.

10. Sacudir las manos ligeramente para escurrirlas.
11. Tomar la toalla y secar ambas manos.
12. Colocar la toalla en su lugar.

- **Lavarse el cabello.**

Estrategias Metodológicas:

1. Abrir la llave del agua.
2. Colocar la cabeza bajo el chorro del agua para mojar el pelo.
3. Cerrar la llave.
4. Tomar el champú.
5. Dejar caer un poco de champú en la palma de mano semi cerrada.
6. Colocar el champú en su lugar.
7. Hacer un poco de espuma con el champú añadiendo un poco de agua antes de masajearte el cuero cabelludo con movimientos circulares.
8. Abrir la llave del agua.
9. Enjuagar completamente el pelo. Es importante que no te queden residuos de champú.
10. Cerrar la llave.
11. Tomar el acondicionador.
12. Dejar caer un poco de acondicionador en la palma de mano semi cerrada.
13. Colocar el acondicionador en su lugar.
14. Aplicar el acondicionador de la mitad del pelo hacia las puntas.
15. Se recomienda peinar y desenredar el pelo mojado o húmedo suavemente. De otro modo se daña el pelo recién lavado que es muy sensible.
16. Abrir la llave del agua.
17. Enjuagar el acondicionador.
18. Cerrar la llave.
19. Tomar la toalla y secar el pelo.
20. Colocar la toalla en su lugar.

- **Lavarse el cuerpo.**

Estrategias Metodológicas:

1. Abrir la llave del agua.
2. Colocar el cuerpo bajo el chorro del agua.
3. Tomar el jabón y el paste.
4. Abrir la llave del agua.

5. Colocar el jabón y el paste bajo el chorro del agua para enjabonar el paste.
6. Colocar el jabón.
7. Cerrar la llave.
8. Lavar el cuerpo con el paste enjabonado o con el jabón simplemente. Empezar desde el rostro, orejas, cuello, hombros, axilas, brazos, torso, genitales, piernas y terminar en los pies.
9. Tomar un poco de jabón para lavar cara, cuello y orejas.
10. Colocar el champú en su lugar.
11. Abrir la llave del agua.
12. Enjuagar el paste.
13. Colocar el paste en su lugar.
14. Enjuagar todo el cuerpo desde el rostro, orejas, cuello, hombros, axilas, brazos, torso, genitales, piernas y terminar en los pies.
15. Cerrar la llave.
16. Tomar la toalla y secar el cuerpo.
17. Colocar la toalla en su lugar.

- **Peinarse.**

Pre-requisitos:

- Identificar su peine.
- Localizar donde se coloca el peine, tanto en la escuela como en la casa.

- **Partidura de pelo.**

Estrategias Metodológicas:

1. Desenredarse el cabello con el peine de su preferencia;
2. Ubicar la palma de la mano extendida sobre la parte donde se quiere hacer la partidura.
3. Pasar la punta del peine de atrás hacia adelante o viceversa siguiendo el borde peinar hacia el lado de la cabeza donde no está la mano, comenzando desde el borde de esta.
4. Luego cambiar la mano de lado, tapando el lado peinado y peinar al otro lado.

- **Aplicación de lociones corporales.**

Estrategias Metodológicas:

1. El aceite se aplicará dentro de la bañera, antes de secarse. La aplicación de crema se hará una vez fuera y con el cuerpo seco.
2. Echarse en la mano pequeñas cantidades y extenderlas, empezando por la parte superior y terminando en los tobillos, nunca en la planta de los pies (para ellos hay cremas específicas). La cantidad de aceite corporal es más difícil de controlar.
3. En el caso del aceite, hay que esperar un poco antes de secarse o vestirse.

- **Aplicación de desodorantes.**

Estrategias Metodológicas:

1. Aplicar fuera de la ducha o bañera, en un espacio suficiente para mover los brazos.
2. El sistema dosificador de bola se desliza con movimientos suaves, esperando unos segundos antes de vestirse.
3. En aerosol, se comprobará táctilmente la orientación de salida del producto y la presión necesaria, situándolo a la distancia conveniente.

- **Limpieza de dientes.**

Pre-requisitos:

- Identificar su cepillo de dientes, hilo dental.
- Identificar la pasta de dientes.
- Localizar el baño, tanto en la escuela como en la casa.
- Ubicarse dentro del baño e identificar donde está el lavamanos, la pasta de dientes, cepillo, hilo dental.
- Poder enroscar y desenroscar la tapa de la pasta de dientes, hilo dental.
- Tolerar la textura de la pasta de dientes y el cepillo en la boca.

- **Limpiar Dientes.**

Estrategias Metodológicas:

1. Localizar su cepillo en el lugar donde se encuentra.
2. Con la mano que se prefiera (o que le quede más cómodo al estudiante) abrir la llave del agua para lavar el cepillo.
3. Cerrar la llave del agua.

4. Localizar la pasta de dientes y tomarla.
5. Antes de destapar la pasta de dientes, presionar el tubo desde el extremo inferior con el fin de que la crema se desplace o acumule en la parte superior cerca de la boquilla.
6. Destapar la pasta de dientes y poner la tapa a un lado del lavamanos.
7. Colocar el dedo índice (con la mano no dominante) a la par de las cerdas del cepillo (de manera paralela) por la parte de afuera de las cerdas.
8. Poner la punta de la pasta de dientes cerca del dedo para sentir donde sale la crema sobre las cerdas. El tubo de la crema en forma vertical (con la boquilla pegando en las cerdas).
9. Presionar suavemente el tubo y deslizarlo sobre las cerdas desde el inicio hasta el final.
10. Colocar el tubo de la pasta de dientes, en el lugar donde está la tapa.
11. Llevarse el cepillo a la boca.
12. Cepillarse los dientes: los de arriba (de arriba hacia abajo), los de abajo (de abajo hacia arriba) y las muelas (circularmente).
13. Botar la espuma acumulada en la boca, dentro del lavamanos.
14. Lavar la lengua en forma vertical, de atrás hacia delante.
15. Abrir la llave del agua.
16. Tomar el vaso que está a un lado del lavamanos o hacer una cuenca con la mano llenarlo de agua.
17. Ingerir (sin tragárselo) un sorbo de agua y pasearla por la boca para enjuagarla. Realizar este procedimiento varias veces hasta estar seguro de no tener pasta de dientes en la boca.
18. Lavar el cepillo para eliminar los residuos de pasta de dientes.
19. Revisar el cepillo con el tacto para verificar que quedó limpio.
20. Secar el cepillo con un paño o sacudirlo.
21. Colocar el cepillo en su lugar correspondiente.
22. Tomar la pasta de dientes y colocarle la tapa.
23. Poner la pasta de dientes en el sitio donde corresponde.

Otras opciones metodológicas:

1. Colocar la pasta de dientes en el dedo índice y luego se aplica al cepillo.
2. Aplicar directamente la pasta de dientes en la legua y luego cepillarse los dientes: los de arriba (de arriba hacia abajo), los de abajo (de abajo hacia arriba) y las muelas (circularmente).
3. Untar la pasta en el dedo y luego pasarla a los dientes.
4. Ubicar las cerdas del cepillo entre el pulgar y el índice (en forma de pinza).

5. En caso de no contar con la pasta de dientes, puede utilizarse como sustituto (sal, bicarbonato de sodio u otro).

- **Uso del Hilo Dental.**

Estrategias Metodológicas:

1. Con la mano no dominante tomar la caja. Con la mano dominante abrir la tapa y llevarla hacia atrás.
2. Halar el hilo dental con la mano dominante.
3. Colocar el dedo índice de la mano no dominante sobre la plaquita de corte.
4. Soltar el extremo del hilo dental, la mano se lleva a la placa de corte y halar.
5. Cortar el hilo dental a una medida de un brazo estirado.
6. Colocar la caja a un lado del lavamanos.
7. Enrollar dos veces sobre el dedo índice (o de preferencia), una de las puntas del hilo dental.
8. Tomar con el dedo índice y pulgar de la otra mano el otro extremo del hilo dental, dejando una distancia entre mano y mano de un dedo en posición horizontal.
9. Introducir el hilo dental entre los dientes del frente, realizando un movimiento de adelante hacia atrás.
10. Realizar el mismo movimiento entre cada uno los dientes, iniciando del frente hacia la derecha y luego del frente a la izquierda (maxilar superior-derecho, maxilar superior –izquierdo; maxilar inferior-derecho, maxilar inferior-izquierda o quijada superior derecha e izquierda, quijada inferior derecha e izquierda).
11. Entre cada movimiento por diente, se arrolla una parte del hilo usado (una vuelta) sobre el dedo índice (o de preferencia) .
12. Al finalizar se vota en el basurero el hilo dental utilizado.
13. Cerrar la caja y ubicarla en el lugar en donde se guarda.

- **Afeitarse.**

Pre-requisitos:

- Conceptos básicos.
- Conocer los implementos a utilizar (espuma, paño, rasuradora).

- **La cara.**

Estrategias Metodológicas:

1. Buscar un lugar adecuado, cómodo para rasurarse. Donde se disponga de una pila, palangana con agua o una llave de agua.
2. Preparar los implementos a usar durante la actividad.
3. Peinar las patillas hacia abajo.
4. Tomar el recipiente de la espuma y abrirlo tirando con fuerza hacia arriba. Colocar la tapa en un lugar localizable.
5. Presionar con el dedo índice el botón de la crema.
6. Colocar la espuma sobre los cuatro dedos de la mano izquierda.
7. Colocar el recipiente a la par de la tapa.
8. Esparcir la espuma en forma rotativa y pareja por la superficie de la mitad de la cara, iniciando desde la patilla hasta el mentón o barbilla.
9. Tomar la máquina de afeitar (rasuradora o descartable).
10. Iniciar el rasurado por el lado izquierdo de la cara, colocando la uña del dedo índice de la mano izquierda en el borde de la patilla, de tal forma que la uña apunte hacia la cara.
11. Pegue la máquina de afeitar al dedo guía con el fin de que la patilla quede del largo deseado.
12. Iniciar rasurado con movimientos firmes de arriba hacia abajo (hasta la barbilla), desplazándose en forma ordenada hasta cubrir toda la zona.
13. Revisar en forma táctil toda la sección, por si es necesario repasar alguna zona.
14. Hacer el mismo procedimiento con la otra mitad de la cara. Lo que cambia es la posición del dedo índice, el cual apuntará hacia la oreja
15. Dejar la máquina de afeitar a un lado.
16. Tomar el recipiente y colocar nuevamente espuma en los dedos y pasarla en el cuello. Dejar el recipiente a un lado.
17. Tomar la máquina de afeitar y con movimiento del cuello hacia la barbilla rasurar, en orden.
18. Dejar la máquina de afeitar a un lado.
19. Lavar la cara con suficiente agua.
20. Revisar nuevamente al tacto toda la zona.
21. Secar la cara.
22. Lavar la máquina de afeitar, dándole golpecitos contra una superficie para que salgan los residuos, secarla y guardarla.
23. Tapar el recipiente, secarlo y guardarlo.
24. Recoger y limpiar la zona de trabajo.
    Si tiene bigote y desea recortarlo, la actividad llega hasta el punto.

- **El bigote.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se peina el bigote.
2. Colocar la crema en las yemas de los dedos y luego untarla en el bigote.
3. Proteger la nariz colocando el dedo índice de la mano izquierda en posición horizontal.
4. Con la mano derecha tomar la máquina de afeitar y con movimientos de arriba hacia abajo pasarla desde el borde de la nariz, hasta el borde del labio superior. Iniciar de la mitad del bigote hacia uno de los lados y luego hacia el otro.
5. Revisar por medio del tacto toda la sección, por si es necesario repasar alguna zona.
6. Enjuagar la zona y secarla.
7. Lavar la rasuradora, dándole golpecitos contra una superficie para que salgan los residuos, secarla y guardarla.
8. Tapar el recipiente, secarlo y guardarlo.
9. Recoger y limpiar la zona de trabajo.

Otras opciones metodológicas:

1. Si la barba es tupida, los movimientos deben hacerse de abajo hacia arriba.
2. Algunas personas usan como puntos de referencia, puntos clave de la cara como las orejas para calcular el largo de las patillas.
3. Para utilizar la máquina de afeitar eléctrica los movimientos se hacen en forma circular.
4. Para eliminar residuos en la rasuradora pasar una brocha pequeña.
5. Si sólo se va a recortar el bigote, se coloca el dedo índice sobre éste y se recorta con tijera los vellos sobrantes.
6. Una inspección manual, pasando los dedos a contrapelo, revelará cualquier vello que haya quedado.

- **Maquillarse.**

Pre-requisitos:

- Conceptos básicos.
- Conocer los implementos a utilizar (base de maquillaje, esponja maquilladora, sombras de ojo, lápiz de ojo, máscara de pestaña, lápiz labial, rubor, cremas limpiadoras, hidratantes).

- **Uso de base de maquillaje.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se unta el dedo con la base de maquillaje en pequeñas cantidades.
2. Colocar la base de maquillaje en cinco puntos de la cara (mentón, mejillas, frente y nariz).
3. Se esparce de dentro hacia fuera con un movimiento de mano parecido al de atornillar.
   Es preferible quedarse corto que no pasarse. No repasar. Recomendar tonos suaves. Esponja maquilladora: es mejor que sea pequeña, se moja y se escurre bien.
4. Para quitar brillos del rostro es mejor la esponja que la brocha y para quitar brillos con la esponjita no se esparce en forma de "T" sino que se hace de manera uniforme por toda la cara.

- **Uso de sombras de ojo.**

Estrategias Metodológicas:

1. Aplicar la sombra de ojo con el dedo. Lo ideal es una sombra general clara y sobre esa una oscura.
2. Cuando se aplica la sombra de ojos clara que se unten toda la yema del dedo y cuando se trata de la oscura que se unten sólo la puntita de la yema del dedo.
3. Extender la sombra desde el centro del ojo estirando del lado temporal del ojo hacia arriba.
4. Se extiende primero desde el centro del ojo hasta el lado temporal y luego desde la zona nasal hasta el centro del ojo. Es conveniente apoyar los codos en la mesa y apoyarse en la propia cara.

- **Uso de lápiz de ojo.**

Estrategias Metodológicas:

1. El lápiz de ojo que sea corto o tomarlo lo más próximo a la punta.
2. Se aplica desde la zona nasal hasta el lado temporal.
3. Apoyarse en la cara.

- **Uso de máscara de pestaña.**

Estrategias Metodológicas:

1. La máscara de pestaña es mejor aplicarlo sobre el dedo y luego del dedo al ojo.

2. Se puede comenzar practicando con máscara transparente.

- **Uso de lápiz labial.**

Estrategias Metodológicas:

1. El lápiz labial se puede aplicar sobre el dedo y luego del dedo a los labios.
2. Aplicar del centro hacia los lados.
3. Al finalizar hay que limpiar las comisuras de los labios y el centro del labio superior en su parte externa (el centro del bigote).

Otras opciones metodológicas:

1. Con los labios ligeramente estirados, y la boca semi abierta, se pinta el labio inferior pasando el lápiz de izquierda a derecha. El labio superior partiendo del centro hacia ambos lados.
2. Unir los labios apretándolos suavemente. Se recomienda colocar un pedazo de papel entre los labios y cerrarlos.
3. Pasar el dedo índice o una servilleta por los bordes de los dientes para evitar que queden pintados.

- **Uso de rubor.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se sugiere usar en polvo y con brocha gorda.
2. Untar la brocha en el polvo.
3. Soplar la brocha antes de aplicar el rubor.
4. Pasar la brocha por las mejillas, desde la base del pómulo, dos dedos arriba dela comisura de los labios, en diagonal hacia la oreja.
5. Después se realiza una pasada rápida por el resto de la cara, incluyendo el cuello, sin volver a untar la brocha de polvo.

- **Limpieza del rostro.**

Estrategias Metodológicas:

1. Poner una cinta, diadema o felpa elástica en la frente, justo donde empieza la raíz del pelo, para protegerlo.
2. Verter una pequeña cantidad de leche limpiadora en la palma de la mano, utilizando el dedo pulgar como referencia para la cantidad.

3. Con los dedos índice y corazón, aplicar unos puntos de crema en la frente, nariz, pómulos y barbilla, extendiéndola con las yemas de los dedos de ambas manos por toda la cara y el cuello:
- Hacia arriba y hacia fuera, desde el mentón hasta el hueso del oído;
- Hacia arriba, desde la punta de la nariz hasta la frente;
- Sobre la frente, con movimientos circulares, hacia las sienes;
- Suavemente, sobre los párpados, desde el lagrimal hacia el rabillo del ojo y en sentido contrario por debajo del ojo;
- Darse suaves golpecitos con las yemas de los dedos debajo de los ojos, para aliviar posibles inflamaciones;
- A ambos lados de la nariz y sobre el mentón, con movimientos circulares;
- Sobre el cuello, hacia arriba;
- Echar la cabeza hacia atrás y darse golpecitos con el reverso de la mano sobre el cuello, por debajo de la mandíbula y el mentón.

4. Limpiarse las manos con una toallita, algodón empapado en tónico, agua.
5. Después, limpiar el rostro y el cuello, evitando la zona del contorno de los ojos.

- **Hidratación del rostro.**

Estrategias Metodológicas:

1. Para la hidratación de la cara y el cuello, seguir las mismas pautas que para la leche limpiadora, la única diferencia es que la leche se retira con una toallita, tónico o agua, mientras que las cremas hidratantes se dejan absorber por la piel.

- **Cuidado de las uñas.**

Pre-requisitos:

- Conceptos básicos.
- Conocer los implementos a utilizar (corta uñas, lima, esmalte de uñas).

- **Corte de las uñas.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tanto con el corta uñas como con las tijeras, se situará el utensilio totalmente alineado, con la curvatura orientada hacia el dedo, apoyado justamente en la parte central.

2. Realizar un corte recto (esto dejará dos ángulos en la uña).
3. Después se repite en ambos ángulos, apoyando el utensilio todavía con más precaución.
4. Finalizar la tarea limando los ángulos resultantes del corte.
5. El corte de uñas es una actividad muy difícil para personas con discapacidad visual. En algunos casos, se puede sugerir la sustitución del segundo paso (cortado de los ángulos) por el limado.

- **Limado de las uñas.**

Estrategias Metodológicas:

1. Apoyar la parte plana de la lima contra la uña y frotar desde uno de los bordes del dedo hacia el centro y, posteriormente, desde el borde contrario.
2. Finalizar repitiendo la operación solo en la parte central, para conseguir una forma redondeada.
3. Comprobar con la yema del otro dedo si quedan asperezas, y si así fuera, pasar de nuevo la lima sobre la parte interior de la uña con un movimiento en forma de arco.

- **Uso de esmalte**

Estrategias Metodológicas:

1. Aplicar esmalte es una de las tareas más complejas, porque requiere mucha pericia. Si el producto se nota frío a través de la uña, se apoya el pincel sobre el centro de la uña dando una pasada, deslizando después a izquierda y derecha.
2. Se puede repasar el resultado final pasando por el borde un bastoncillo de los oídos mojado en acetona.
3. Se sugiere utilizar colores bajos o brillo.

2. Vestuario.

- **Vestirse.**

Pre-requisitos:

- Conocer los implementos a utilizar (camisas, pantalones, short, faldas, vestidos, zapatos de vestir, zapatos deportivos, chinelas).
- Ubicar parte superior e inferior de las prendas de vestir.
- Discriminar derecho y revés de las prendas de vestir.
- Discriminar parte delantera y trasera de las prendas de vestir.

- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Ropa interior.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tomar la ropa interior.
2. Sentarse en una silla.
3. Meter la pierna izquierda por el orificio izquierdo del calzón o en el calzoncillo. Luego meter la pierna derecha por el orificio que quedo libre.
4. Ponerse de pie.
5. Halar la ropa interior hacia arriba.
6. Colocar correctamente la ropa interior.
7. Cuando ya pueda hacerlo solo, solo habrá que darle la prenda en la posición adecuada.

- **Camiseta, suéter, camisa y chaqueta.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tomar la camiseta o suéter.
2. Meter primero la cabeza y a continuación los brazos, uno tras otro, mejor que los dos a la vez.
3. Si necesita ayuda, meter la prenda por la cabeza y dejar que se ponga las mangas, guiándole si es necesario.
4. Tomar la camisa o chaquetas.
5. Meter primero el brazo izquierdo por la manga izquierda, halar hacia el centro superior del cuerpo el cuello de la camisa o chaquetas, luego meter el brazo derecho por la manga derecha.
6. Abrochar los botones, a inicio con ayuda.
7. Las etiquetas pueden ayudarle a distinguir la parte trasera de la delantera. Otras opciones son marcar la prenda por detrás, por ejemplo con una cruz cosida, o bien comprar camisetas y sudaderas con dibujos en la parte delantera.

- **Pantalón o falda.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tomar el pantalón o falda.
2. Sentarse en una silla.

3. Meter la pierna izquierda por la pernera (patas) izquierda del pantalón. Luego meter la pierna derecha por la otra pernera que quedo libre.
4. Ponerse de pie.
5. Halar el pantalón hacia arriba.
6. Cerrar botón y subir zipper del pantalón.
7. Colocar correctamente el pantalón.
8. Meter las piernas por la parte superior de la falda.
9. Halar la falda hacia arriba.
10. Cerrar botón y subir zipper de la falda.
11. Colocar correctamente la falda.
12. Los pantalones con cinturilla elástica son más fáciles de poner. Las prendas con zipper tampoco están mal, siempre que funcione bien y no se atasque. Hay que enseñar a subir el zipper con precaución para evitar pellizcos.

- **Los calcetines.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tomar los calcetines.
2. Sentarse en una silla.
3. Meter el pie en la abertura del calcetín.
4. Halar el calcetín hacia arriba.
5. Lo primero es que el pequeño atine a meter el pie en la abertura, luego solo hay que tirar hacia arriba.
6. Si el calcetín es largo, enrollar desde la punta. Mientras aprende, se le puede dar enrollarlo y dejar a la niña/o que haga el resto.

- **Calzado.**

Pre-requisitos:

- Discriminar el zapato derecho del izquierdo.
- Conocer el nombre de las partes del zapato.
- Conocer los diferentes tipos de zapato que posee.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.
- Relaciones espaciales.
- Coordinación motriz.
- Identificar los zapatos por el diseño o por alguna seña que se le haga (nudos en los cordones, objetos dentro de los zapatos o ubicándolos en sitios específicos).

- Marcar la tapa de la pasta de lustrar; con Braille, con colores, formas, o texturas, pegándole una moneda, ubicando en sitios distintos u ordenando las cajas por colores.
- Identificar los cepillos de lustrar con: cortes, marcas en Braille, cinta dymo, colores, formas, otras.

- **Acordonarse zapatos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Como paso introductorio al amarre de zapato, es recomendable trabajar con un bastidor. Este consiste en un marco de madera, al cual está clavado del lado izquierdo un trozo de tela y del lado derecho otro trozo de tela. Para tal fin se utiliza diferentes tipos de material (lona, cuero, vinil, otro), los cuales a su vez tendrán ojetes en sus extremos interiores, todo esto con el fin de simular el empeine de un zapato.
2. En este el estudiante practicará el encaje y cruce del cordón, así como el amarrado. El uso de este material adaptado simula la actividad que realizará con el calzado.
3. Una vez que la persona domina el acordonado y amarrado en el bastidor, se procede a realizar la transferencia del conocimiento a los zapatos.
4. Identificar el número de ojetes que hay en las ojeteras del zapato.
5. Con la mano de dominancia tomar el cordón por su extremo (punta engomada) con los dedos pulgar e índice (pinza).
6. Con la otra mano se ubica el primer ojete de la parte inferior derecha y se toma en forma de pinza con los dedos pulgar e índice (pinza).
7. Introducir el cordón en el ojete de afuera (derecha) hacia adentro (izquierda).
8. Pasar el cordón hasta el otro extremo, donde se encuentra el ojete paralelo, ubicándolo de la misma forma que en el punto 7.
9. Tomar el extremo del cordón con la mano izquierda y tirar un poco.
10. Con la mano derecha se toma el otro extremo del cordón.
11. Se junta los dos extremos engomados, se sostiene el zapato y se jala ambos extremos hacia arriba.
12. Se toma con la mano derecha el extremo del cordón del mismo lado.
13. Con la mano izquierda se ubica el segundo ojete izquierdo.
14. Se introduce el extremo derecho del cordón, y se jala con la mano izquierda hacia fuera.
15. Antes de soltar el extremo que se está utilizando, se toma con la mano derecha el extremo que está libre. Soltar el primero.
16. Pasarlo de mano.

17. Con la mano derecha se ubica el segundo ojete derecho.
18. Se introduce en el ojete derecho que corresponde y jalar.
19. Cada vez que se complete un ciclo se jalan ambos extremos hacia fuera con el fin de apretar.
20. Se continúa repitiendo los pasos hasta llegar a los últimos ojetes.

- **Amarrarse zapatos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se toma el extremo izquierdo con la mano izquierda y viceversa.
2. Se pasa el izquierdo sobre el lado derecho y se sueltan.
3. Tomar con la mano izquierda la intersección del cruce de los extremos, colocando el pulgar sobre el cruce y el resto de los dedos por debajo.
4. Tomar con la mano derecha el extremo derecho e introducirlo por debajo en la abertura que queda entre el zapato y el cruce.
5. Con la misma mano se recibe inmediatamente la punta de dicho extremo (que sale por arriba) y se estira.
6. Se toma ambos extremos con sus respectivas manos y se jala.
7. En la base del amarre, se toma con la mano derecha el extremo correspondiente y se forma un lazo, la cual se sostiene con los dedos índice y pulgar.
8. El otro extremo se toma cerca del amarre con la mano izquierda, se pasa por detrás del lazo y se agarra en conjunto con la base del lazo.
9. Con la mano izquierda se toma el extremo libre cerca de la base con los dedos en forma de pinza y con el dedo corazón se levanta la soga que se formó.
10. Con el dedo pulgar se empuja hacia atrás para introducir en la soga, se recibe con los dedos índice y pulgar de la mano izquierda.
11. Se toma los extremos de ambos lazos y se jalan hacia los extremos externos.

Otras opciones metodológicas:

1. Si no hay bastidor, utilizar el zapato colocado en una superficie donde quede estable y con la punta hacia el cuerpo del estudiante.
2. Se puede colocar el zapato con la punta hacia el frente.

- **Quitar el polvo de los zapatos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Disponer el lugar de trabajo y tener al alcance los materiales a ocupar: zapatos, cepillo de lustrar.
2. Tomar un zapato, introducir con la palma hacia arriba, la mano no dominante o parte de ella dentro del mismo.
3. Con la mano dominante tomar el cepillo de lustrar por su parte de madera.
4. Colocar el cepillo de lustrar en la parte del talón o costura trasera, en tanto se ladea el zapato hacia la izquierda para limpiar el lado derecho.
5. Realizar movimiento de atrás hacia adelante con el cepillo de lustrar y viceversa. Los movimientos deben ser pequeños y constantes.
6. Avanzar de atrás hacia delante, cubriendo toda la zona lateral del zapato, hasta llegar a la punta.
7. Aplicar el mismo movimiento del cepillo de lustrar a la parte del frente, sólo que de derecha a izquierda y viceversa.
8. Ladear el zapato hacia la derecha para limpiar la zona lateral izquierda.
9. Limpiar de adelante hacia atrás, hasta llegar al talón.
10. Dejar el zapato a un lado.
11. Realizar el mismo procedimiento con el otro zapato.
12. Colocar el cepillo de lustrar donde se encuentre con facilidad.

- **Aplicar la pasta de lustrar a los zapatos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Localizar el betún y colocar la "mariposa" para abrirla hacia la derecha.
2. Sostener la caja de la pasta de lustrar con la mano no dominante.
3. Con la mano dominante, tomar la "mariposa" de la caja con los dedos pulgar e índice.
4. Empujar hacia abajo el dedo pulgar, en tanto el dedo índice empuja hacia arriba.
5. Retirar la tapa con la mano dominante y colocarla en lugar donde se encuentre con facilidad.
6. La pasta de lustrar se coloca sobre una superficie.
7. Tomar un zapato, introducir con la palma hacia arriba, la mano no dominante o parte de ella dentro del mismo.
8. Con la mano dominante tomar el cepillo.
9. Impregnar el cepillo con pasta de lustrar, por medio de suaves golpecitos.

10. Colocar el cepillo en la parte del talón o costura trasera, en tanto se ladea el zapato hacia la izquierda para limpiar el lado derecho.
11. Realizar movimientos circulares de atrás hacia adelante con el cepillo. Los movimientos deben ser pequeños y constantes.
12. Avanzar de atrás hacia delante, cubriendo toda la zona lateral del zapato, hasta llegar a la punta.
13. Impregnar el cepillo con pasta de lustrar, por medio de suaves golpecitos.
14. Aplicar el mismo movimiento del cepillo de lustrar a la parte del frente del zapato.
15. Ladear el zapato hacia la derecha para limpiar la zona lateral izquierda.
16. Impregnar el cepillo con pasta de lustrar, por medio de suaves golpecitos.
17. Limpiar de adelante hacia atrás, hasta llegar al talón.
18. Se deja secar el zapato.
19. Realizar el mismo procedimiento con el otro zapato.

- **Para dar brillo a los zapatos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se toma el primer zapato que se le puso pasta de lustrar.
2. Introducir la mano no dominante dentro del zapato, o parte de ella.
3. Con la mano dominante tomar un cepillo que no tenga pasta de lustrar o un trapo.
4. Colocar el cepillo en la parte posterior del zapato y proceder a pasarlo siguiendo los pasos del 4 al 11 de la actividad "Quitar el polvo de los zapatos".
5. Una vez terminada la tarea, se recoge el material, se limpia el área de trabajo y se procede a lavar las manos.

Otras opciones metodológicas:

1. Antes de iniciar la limpieza de los zapatos, se recomienda colocar un papel sobre la zona de trabajo.
2. Aplicar la pasta de lustrar con las yemas de los dedos para lo cual se recomienda colocar en éstas un poco de vaselina antes de ponerlos en la pasta de lustrar para que se limpien más fácilmente.
3. En lugar de aplicar la pasta de lustrar con un cepillo o con los dedos directamente, se puede optar por un trapo o pequeño trozo de tela que se coloca cubriendo los dedos a utilizar (índice, medio). También puede utilizarse una media "vieja" introduciendo la mano en ella.

4. Aplicar lustre líquido con un paño o con la esponja que para tal efecto tiene, los movimientos para aplicar la pasta de lustrar y la dirección son iguales que las descritas.
5. Si se prefiere se puede aplicar la pasta de lustrar siguiendo un patrón específico de la punta hacia los cordones y luego cada lado de adelante hasta atrás.
6. Para no mancharse las manos se recomienda poner en ellas una bolsa plástica.
7. Puede optarse por limpiar los zapatos teniéndolos puestos, para lo cual se recomienda ponerse una bolsa plástica en los pies para no manchar las medias.

- **Lavado y tendido de prendas de vestir.**

Pre-requisitos:

- Conceptos básicos.
- Conocer los implementos a utilizar (camisetas, blusas, ropa interior y otras prendas).

- **Lavado.**

Estrategias Metodológicas:

1. Clasificar la ropa según textura, color y grado de suciedad.
2. Comenzar siempre por la ropa blanca y de colores claros en el siguiente orden: camisetas, blusas, ropa interior y otras prendas.
3. Se recomienda lavar la ropa al revés para prolongar la salida del color de algunas prendas, pero también para evitar que se despeluce con facilidad cuando el lavandero o sitio sobre el que se lava la ropa está dañado.
4. La ropa de lana no se lava sobre el lavandero, ni se mete en la lavadora, sino que se lava a mano.
5. Sumergir la prenda, controlando la cantidad de agua con el tacto, y dejarla unos minutos.
6. Remover suavemente y frotar sobre las partes que puedan estar más sucias.
7. Escurrir, apoyándose sobre una superficie, y retirarla para cambiar el agua.
8. Enjuagar, renovando el agua tantas veces como sea necesario.
9. Escurrir sin retorcer. Para quitar el exceso de agua, enrollar en una toalla (comprobando táctilmente que esté en el centro de la misma). Extender sobre una superficie plana.

- **Tendido.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tener al alcance los materiales a ocupar: prensa ropas y tendedero.
2. Antes de colgar la ropa, pasar un paño húmedo por el tendedero para retirar el polvo acumulado.
3. Tomar y sacudir la prenda de vestir.
4. Colocar en el tendedero las camisetas, polos, tops dobladas a la altura de las axilas. Colocar la prensa ropas siempre en la zona de las axilas, no en medio de todo el pecho, para evitar marcas.
5. Las camisas, por el cuello doblado de manera que los prensa ropas se coloquen por la parte de afuera, la opuesta a la de la etiqueta. Así, evitarás que pudiera quedar a la vista un posible deterioro del cuello. Y, por último, tenderlas colgadas en perchas.
6. Colocar la prensa ropas en la zona de la cintura de la ropa interior, boxers, pantalones, shorts, bermudas, licras, faldas.
7. Cuando se tienden servilletas, trapos de cocina, pañuelos, toallas pequeñas, fundas de almohada, colocar la prensa ropas por dos extremos y bien estiraditas, para que no se deformen.
8. Colgar los calcetines emparejados, en el momento de recoger no tendrá que estar buscando los pares para guardarlos.
9. Colgar la prenda de vestir al revés y en lugares aireados y a la sombra para evitar que se destiña.

- **Planchado de prendas de vestir.**

Pre-requisitos:

- Saber discriminar las prendas arrugadas.
- Reconocer revés y derecho de las prendas.
- Conceptos básicos.
- Normas de seguridad.

- **Localización y exploración de los materiales a utilizar (planchador y plancha).**

Estrategias Metodológicas:

1. Localizar el lugar en donde se plancha.
2. Localizar el planchador.
3. Armar el planchador.

4. Explorar el planchador para conocer el largo, el ancho y el lugar donde descansa la plancha.
5. Colocarse frente al planchador para localizar la plancha deslizando la mano dominante en posición de rastreo, hacia el lugar donde ésta descansa, de manera que los dedos hagan contacto con ésta.
6. Explorar la plancha sin conectar con el fin de que reconozca las diferentes partes.
7. Colocar las diferentes graduaciones de la plancha tomando en cuenta las diferentes texturas de cada tela.
8. Revisar que el cordón que trasmite la electricidad se encuentre en buenas condiciones con el fin de evitar una descarga eléctrica, y esto provoque temor en la persona.

- **Conectar la plancha.**

Estrategias Metodológicas:

1. Ubicar él toma corriente y verificar que se encuentre en buenas condiciones.
2. Explorar la posición en que se encuentra las entradas del toma corriente (vertical u horizontal).
3. Tomar el enchufe con la mano dominante y colocarlo en la posición que presenta él toma corriente.
4. Localizar él toma corriente con la mano no dominante, colocando los dedos índice y medio sobre las entradas.
5. Llevar el enchufe hasta donde se encuentra él toma corriente.
6. Retirar poco a poco la mano que está en las entradas, en tanto aproxima el enchufe a las mismas hasta introducirlo.
7. Manipular las diferentes graduaciones de la plancha.
8. Mantener un pequeño recipiente con agua al lado, para introducir los dedos, mojarlos y salpicar contra la superficie caliente de la plancha con el fin de verificar si está caliente (por el sonido).
9. Apagar la plancha.
10. Desconectar la plancha deslizando la mano por el cordón hasta llegar al toma corriente y retirar el enchufe.

- **Movimiento de planchar.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tomar una pieza de tela (pañuelo, funda, paño, otro) y colocarla sobre el planchador.
2. Tomar la plancha y colocarla sobre la prenda haciendo presión contra el planchador.

3. Realizar con movimientos de adelante hacia atrás (tomando como atrás lo cercano al cuerpo), o de derecha a izquierda. Nunca hacerlo en forma circular.
4. Con la mano que mantiene libre alisar la parte en donde aplanchará, esto para evitar que se vayan formando arrugas.

Recomendaciones:

1. Se sugiere que al enseñar los movimientos del planchado se utilice la plancha en frío y se realicen sobre el planchador.
2. El movimiento debe ir despacio, al tiempo que se hace suficiente presión con la plancha, esto con el fin de que la sección quede bien planchada.
3. No se debe devolver la plancha, para evitar que se formen arrugas.
4. Iniciar siempre con piezas simples de variable tamaño.
5. Por la variedad de materiales que se utiliza en la fabricación de las prendas de vestir, es importante conocer cuáles de ellas requieren de un planchado para una mejor presentación personal.
6. En el planchado tanto para el vidente como para la persona con ceguera se utiliza el mismo patrón, la diferencia radica en que el vidente aprende estás técnicas por observación, mientras que la persona con ceguera o con baja visión debe hacer uso de descripciones verbales y seguir paso a paso los movimientos que realiza el instructor.
7. Se debe tener en consideración que es a través del tacto, como la persona con ceguera verifica si la prenda está bien planchada, lo que conllevará a dedicar más tiempo en la realización de esta tarea.

- **Planchar.**

Estrategias Metodológicas:

1. En caso de ser plancha de vapor, tomar agua del tubo y llenar botella.
2. Con la mano no dominante sostener la plancha en posición inclinada.
3. Con la mano dominante tomar la botella de cierre pequeño y colocar agua en la abertura de la plancha. Colocar nuevamente la botella en lugar accesible para su uso.
4. Colocar la pieza sobre el planchador, para explorar las partes de la misma (mangas, cuello, quiebres, otros).
5. Acomodar la pieza con base en el orden que se seguirá para planchar.
6. Graduar el calor de acuerdo a la textura de la tela.

7. Iniciar el planchando con los movimientos previamente indicados
8. Poner la plancha en su lugar.
9. Repasar con la mano la prenda, con el objetivo de saber si está bien planchada o bien que se le han hecho quiebres o arrugas innecesarias.
10. En caso de tener quiebres innecesarios, pasar nuevamente la plancha únicamente en el sitio indicado.
11. Colocar la prenda planchada en determinado lugar, mientras se procede a guardarla.
12. Apagar la plancha y botar el agua.
13. Dejar enfriar la plancha y guardar.

Recomendaciones:

1. Al principio puede usarse la plancha con menor temperatura de la necesaria para evitar quemar la ropa.
2. Iniciar el planchado de prendas con menor grado de dificultad.
3. Cuando la persona adquiera mayor habilidad y tenga que planchar varias prendas, se sugiere que seleccione la ropa y la clasifique.
4. Seleccionar y colocar cerca del planchador una silla en donde ubicará la ropa ya planchada.
5. Para abarcar pequeñas secciones puede utilizarse como puntos de referencia las costuras de las prendas
6. Tener a disposición los ganchos, colgadores o perchas para acomodar de una vez la ropa.
7. Si la persona desea puede doblar la prenda que lo requiera una vez que termine de plancharla. O hacerlo hasta que termine de planchar toda la ropa.
8. Si no se cuenta con planchador, se debe adaptar la actividad a otra superficie, preferiblemente firme.
9. No se especifica la secuencia y la forma de planchar las diferentes prendas, dado que es una actividad muy particular. Por lo tanto cada profesor debe realizar el análisis de tarea con base en su experiencia.
10. Si otra persona debe reforzar el planchado una vez que se le enseñó a la persona ciega, es importante respetar la indicación que esa persona ya conoce.
11. Al enseñar al varón se puede seguir el siguiente orden de prendas: pañuelo, camiseta, camisa, pantalón de mezclilla, pantalón de vestir.
12. Al enseñar a la mujer se puede seguir el siguiente orden de prendas: pañuelo, camiseta, blusa, enagua, camisa, pantalón de mezclilla, pantalón de vestir, vestido.

- **Doblado de prendas de vestir.**

Pre-requisitos:

- Reconocer revés y derecho de las prendas.
- Conceptos básicos.

- **Doblado de camisas.**

Estrategias Metodológicas:

1. Abotonarlas, afirmarla entre el mentón y el pecho, desde el cuello y con los hombros hacia adentro.
2. Colocar con los botones hacia abajo sobre una superficie.
3. Por los hombros doblar una mitad hacia el centro y luego la otra.
4. Doblar desde abajo al centro y luego dejar caer la parte superior.
5. Doblar desde la parte externa del hombro hacia el cuello, la mano dirigirla hacia el lado doblado, colocar una mano en la axila y con la otra tomar el puño de la manga y tirarla guiñarla suavemente hacia abajo. Repetir la acción con el otro lado.
6. Luego tomar extremos de la camisa y doblarlos dos o tres veces según se desee, dirigiéndolos hacia la parte superior de la camisa.
7. Para voltear la camisa se pone una mano por abajo y la otra arriba.
8. Para doblar suéter se usa la misma técnica.

Otras opciones metodológicas:

1. Extender la prenda boca abajo sobre una superficie plana.
2. Alisar con las palmas de ambas manos, juntándolas en el centro y deslizándolas hacia afuera.
3. Medir con las manos, sobre la misma prenda, la zona a plegar, controlando el lugar exacto donde realizará el doblez.
4. Apoyar una mano con los dedos juntos y el pulgar hacia adentro sobre la prenda, a modo de límite.
5. La otra mano levanta la zona contigua de la prenda y la dobla, dejándola caer estirada sobre la mano que está apoyada.

- **Doblado de pantalones.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se toma la pierna del ruedo o bastilla y se juntan las costuras, se afirma el mentón contra el pecho, se repite la acción con la otra pierna.

2. Con ambas manos se comprueba si quedaron correctas. Se coloca sostenido en una silla o una percha.

- **Costura básica.**

Pre-requisitos:

- Motora fina.
- Conceptos básicos.
- Conocer los diferentes tipos de prenda.
- Conocer el revés y derecho de las prendas.
- Uso de tijera.

- **Introducir enhebrador en la aguja.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tener todos los materiales en orden y a disposición (aguja, hilo, enhebrador, tijera, botón, tela).
2. Explorar el enhebrador.
3. Explorar una aguja de ojo grande.
4. Tomar el enhebrador con la mano dominante por la base, dejando el alambre libre.
5. Tomar la aguja con la mano no dominante, dejando el ojo hacia arriba.
6. Apoyar el ojo de la aguja en el dedo índice.
7. Aproximar el enhebrador hacia el ojo de la aguja.
8. Introducir el enhebrador en el ojo de la aguja, una vez que se siente en el dedo el contacto con éste, se retira poco a poco, en tanto se empuja el enhebrador.
9. Sostener con el dedo pulgar e índice (pinza) tanto el enhebrador como la aguja.
10. Se repiten las actividades anteriores hasta dominarlas.
11. Repetir las actividades del 3 en adelante, con aguja de ojo más pequeño.
12. Dejar el enhebrador inserto en la aguja clavado en una base, con la placa hacia el lado izquierdo (listo para usar).

- **Hacer el nudo en el hilo.**

Estrategias Metodológicas:

1. Localizar el hilo a utilizar.
2. Con la mano no dominante agarrar el ovillo.

3. Con la mano dominante localizar la punta del hilo.
4. Extender el hilo hasta la medida de un brazo.
5. Soltar la punta del hilo.
6. Colocar el ovillo sobre una superficie y sostener la hebra con la mano no dominante, cerca de la base.
7. Con la mano dominante asir la tijera.
8. Cortar la hebra entre el ovillo y la mano.
9. Localizar con la mano dominante el extremo que se cortó y deslizar la mano no dominante hasta el otro extremo.
10. Tomar en forma de pinza ambos extremos y juntarlos.
11. Tomar las dos hebras del hilo (unidas por sus extremos) con la mano dominante, entre los dedos índice y pulgar, procurando dejar una pequeña parte de los extremos libre.
12. Deslizar la mano no dominante a unos centímetros de los extremos, tensando el hilo.
13. El hilo que se encuentra en la mano no dominante rodea con dos vueltas el dedo índice de la mano dominante, procurando pasarlas por debajo del dedo pulgar.
14. Mover adelante y atrás los dedos índice y pulgar (entre los que se encuentra el hilo), rozando ambas "yemas" en forma suave y constante. El hilo debe ir saliendo del dedo índice durante este movimiento.
15. En forma paralela, tirar suavemente y despacio el hilo que se encuentra en la mano no dominante, hasta que el nudo quede listo.
16. En el caso de que sobre mucho hilo después del nudo, se procede a cortarlo con una tijera.

- **Introducir hilo en la aguja.**

Estrategias Metodológicas:

1. Localizar el hilo a utilizar.
2. Con la mano no dominante agarrar el ovillo.
3. Con la mano dominante localizar la punta del hilo.
4. Extender el hilo hasta la medida de un brazo.
5. Soltar la punta del hilo.
6. Colocar el ovillo sobre una superficie y sostener la hebra con la mano no dominante, cerca de la base.
7. Con la mano dominante asir la tijera.
8. Cortar la hebra entre el ovillo y la mano.
9. En uno de los extremos del hilo realizar un nudo.
10. Colocar el hilo sobre una superficie, recordando hacia dónde está el nudo, o colocar el nudo entre los labios.

11. Sostener con la mano dominante la base sobre la cual se encuentra la aguja.
12. Con la mano no dominante, localizar la aguja y tomarla por el ojo junto con el enhebrador.
13. Sacar la aguja.
14. Con la mano dominante coger el hilo por el nudo.
15. Introducir el nudo en el alambre del enhebrador.
16. Jalar el hilo unos centímetros.
17. Tomar la aguja con la mano dominante, en tanto la otra sostiene el enhebrador.
18. Jalar el enhebrador en forma contraria a la aguja, hasta que quede fuera del hilo.
19. Colocar el enhebrador en un lugar adecuado para su localización.
20. Pasar la aguja a la mano no dominante, ésta recibe por el ojo la aguja, quedando en contacto con el nudo.
21. Deslizar la mano derecha desde el ojo de la aguja, hasta el extremo del hilo que no tiene nudo.
22. Soltar la aguja (sin soltar el hilo), en tanto junta ambos extremos
23. Hacer un nudo con ambos extremos siguiendo los pasos a partir del punto 10 que se menciona en "Hacer el nudo".

- **Pegar botón.**

Estrategias Metodológicas:

1. Localizar la prenda en que se trabajará.
2. Localizar el botón y explorarlo para definir cuál cara se sitúa hacia arriba. Colocarlo en lugar accesible para su uso.
3. Ubicar el lugar y la posición correcta en que se colocará el botón.
4. Con la mano dominante tomar la aguja en forma de pinza y con la no dominante la tela.
5. Introducir la punta de la aguja por el lado arriba de la tela, tomar un pequeño espacio de aproximadamente 3 mm de tela y sacar la punta nuevamente por arriba.
6. Pasar completamente la aguja con el hilo hasta el tope (nudo en la base de la tela).
7. Descansar la tela sobre una base.
8. Con la mano no dominante localizar el botón y llevarlo hasta la aguja.
9. Introducir la aguja por debajo de uno de los orificios del botón.
10. Empujar la aguja hasta la mitad.
11. Soltar la aguja de la base y tomarla nuevamente por el frente con la mano dominante.
12. Jalar hasta pasar todo el hilo.

13. Deslizar el botón hasta la base de la tela, quedando el botón sobre el nudo del hilo.
14. Sostener el botón colocando el dedo pulgar por sobre el orificio desocupado apoyándose por detrás con el dedo índice de la mano no dominante.
15. Desplazar brevemente el dedo pulgar hacia un lado para dejar libre el orificio.
16. Introducir la aguja hasta la mitad de arriba hacia abajo.
17. Soltar la aguja y recibirla por debajo con la misma mano que la empujó, jalándola hasta llegar al tope del hilo.
18. Colocar nuevamente el dedo pulgar de la mano no dominante sobre el primer orificio.
19. Introducir suavemente la punta de la aguja hasta que toque la yema del dedo, el cual se retirará para dar paso a la misma.
20. Empujar la aguja hasta la mitad.
21. Soltar la aguja de la base y tomarla nuevamente por el frente con la mano dominante.
22. Jalar hasta pasar todo el hilo.
23. Se repite los procedimientos a partir del punto 15, hasta que el botón esté bien firme (alrededor de cinco veces).
24. Para remachar: Terminar la última vuelta con la aguja por debajo, e introducirla por debajo del botón.
25. Jalar el hilo hasta el tope.
26. Sostener el botón con la mano no dominante, en tanto la dominante sostiene el hilo por la base, al tiempo que procede a dar dos vueltas alrededor del botón con el hilo.
27. Introducir la punta de la aguja por el lado arriba de la tela, tomar un pequeño espacio de aproximadamente 3 mm de tela y sacar la punta nuevamente por arriba, dar dos o tres vueltas alrededor de la aguja.
28. Jalar la aguja hasta el tope del hilo.
29. Cortar el hilo lo más cerca de la base posible.

- **Coser dobladillos o ruedos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Doblar el tramo de tela a meter sobre un trozo de cartón o plástico, cortado a la medida.
2. Desplazarlo por todo el contorno sujetando la tela, según esta medida, con alfileres alineados a media distancia del doblez.
3. Hilvanar con la aguja enhebrada con hilo sencillo —contrastado con la tela, en caso de tener resto de visión—, meter y sacar la aguja siguiendo la línea de alfileres, de forma que quede una línea

discontinua de hilo, que sujetará adecuadamente la tela para coserla.
4. Para coser, sujetar la tela con la mano no dominante y con el doblez orientado hacia arriba.
5. Dar la primera puntada de forma que el nudo quede sobre el revés.
6. Mantener tirante la tela sobre la yema del dedo índice, para notar con la punta de la aguja que se cogen uno o dos hilos de la tela. (Este es el punto en que se necesita pericia para que la puntada no se note en el derecho de la tela).
7. Estirar y dar una puntada en la zona interior del dobladillo. (En esta parte se puede coger más tela, ya que no se verá).
8. Si se tiene experiencia, se pueden realizar los dos pasos anteriores en uno. Es decir, coger el hilo de abajo y, deslizando al tiempo la aguja hacia arriba, se da una puntada en la zona interior de la tela doblada.
9. Repetir la operación en cada puntada, calculando la distancia entre las mismas, tensando el hilo y midiendo con el dedo.

Recomendaciones:

1. Mantener todo el material a utilizar en orden, identificado y a disposición.
2. Repetir cada una de las actividades hasta que se domine, antes de continuar con la siguiente.
3. Iniciar el enhebrado con agujas grandes, hasta llegar a utilizar más pequeñas.
4. Para pegar botón se inicia la práctica sobre un trozo de tela, la cual se recomienda sea resistente y lisa.
5. Utilizar botones grandes e ir disminuyendo el tamaño.
6. Cuando se domine el pegar botón con dos huecos, se procede a realizar la actividad con botones de cuatro huecos, de un hueco, broches, ganchos.

3. Aseo del hogar.

- **Aseo del hogar.**

Pre-requisitos:

- Conocer los implementos a utilizar (cama, sabanas, almohadas, muebles, escoba, lampazo, pala para basura, sacudidor).
- Normas de seguridad.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Hacer la cama.**

Estrategias Metodológicas:

1. Ubicarse alrededor de la cama.
2. Ubicar bordes de la cama.
3. Ubicar sabana superior e inferior diferenciando estas por el elástico o costura.
4. Ubicar borde ancho hacia la cabecera y borde angosto hacia los pies.
5. Estirar las sabanas siguiendo el borde de la cama, comenzando desde arriba.
6. Doblar esquinas y bordes debajo del colchón, partiendo por los pies.
7. Dejar sabana superior sin meter debajo del colchón en la cabecera.
8. Colocar borde hacia los pies, dejando espacio en la cabecera para la almohada, y la misma cantidad de frazada hacia ambos costados de la cama.
9. Ubicar cubre cama, estirando hacia la cabecera.
10. Doblar cubre cama en cabecera dejando espacio para la almohada.
11. Colocar pijama.
12. Colocar funda.
13. Tapar almohada con cubrecama que ha quedado doblado.

- **Barrer la casa.**

Estrategias Metodológicas:

1. Ubicarse alrededor de la cama.
2. Despejar espacios con muebles antes de barrer y tomar la escoba.
3. Realizar movimientos organizados de avance y retroceso de la escoba; cargándola hacia adelante y levantando hacia atrás.
4. Tener punto de referencia en la habitación comenzando desde una esquina, y cuidar de terminar en la puerta.
5. Cuando el espacio en el que se está barriendo es reducido y los muebles no se pueden mover, pase un trapo humedecido o seco debajo de los muebles, dependiendo de la superficie a limpiar.
6. Recoger la basura con una pala, el uso de ésta seria de manera que se toma la escoba desde su base, con la otra mano tomar la pala y correr dos o tres veces la pala hacia atrás, y en cada una empujar la basura sobre ésta.

- **Limpiar adornos o muebles.**

Estrategias Metodológicas:

1. Utilizar un paño.
2. Retirar los adornos que se encuentran sobre muebles.
3. Sacudir los muebles.
4. Limpiar los adornos.
5. Reubicarlos los adornos en los muebles.
6. Lavar el paño.

- **Lampacear piso.**

Estrategias Metodológicas:

1. Utilizar una mecha de lampazo limpio.
2. Mojar y retorcer la mecha de lampazo.
3. Colocar la mecha en el palo para el lampazo.
4. Verter un poco de ambientador sobre la mecha de lampazo, utilizando una medida para el producto.
5. Ubicar el lampazo frente al cuerpo y ejecutar movimientos cortos de los brazos, hacia adelante y atrás.
6. El cuerpo avanza en forma lateral y luego retrocede, continuar la acción.
7. Quitar y lavar la mecha de lampazo con agua y detergente, utilizando una medida para el producto.
8. Colocar la mecha en el palo para el lampazo.
9. Colocar el lampazo en su lugar.

- **Encerrar piso.**

Estrategias Metodológicas:

1. Utilizando la misma técnica de lampacear piso.
2. En posición de rodillas, se unta cera al piso y se pasa sobre el piso, con movimientos circulares, siguiendo un orden sistemático.

- **Limpieza de espejos y vidrios.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se sugiere la utilización de limpia vidrio o agua con vinagre.
2. Efectuar movimientos horizontales desde un costado hacia el otro comenzando por la parte superior y bajando gradualmente.

3. Utilizar un paño para limpiar y secar, luego con papel periódico, efectuando movimientos indicados y circulares para dar mayor limpieza.
4. Limpiar todo el contorno y luego rellenar con movimientos horizontales, verticales y circulares.

- **Limpieza de artefactos sanitarios.**

Estrategias Metodológicas:

1. Siempre con un orden establecido en cada artefacto, desde afuera hacia adentro y desde arriba hacia abajo.
2. Para limpiar el servicio higiénico antes de comenzar tirar la palanca mínimo tres veces para asegurarse de que el interior este limpio.
3. Ponerse una bolsa o un guante que cubra hasta el codo.
4. Untar una esponja o paste humedecida con algún producto de limpieza y comenzar a limpiar con movimientos circulares de la mano; la parte superior de la taza hasta llegar al fondo.
5. Limpiar la parte externa la taza, tapa y tanque.
6. Para limpiar el servicio higiénico también se puede utilizar escobilla.
7. En el caso de las letrinas, se sugiere mantener limpia la parte externa del cajón. Además, dos veces al año, como mínimo, echar cal al pozo.

4. Posturas, gestos, expresiones faciales y corporales.

- **Posturas.**

Pre-requisitos:

- Conocer diferentes posiciones del cuerpo.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Posturas en varones.**

Estrategias Metodológicas:

1. Posición de pie: Por estabilidad, se ponen los pies semi separados (separación de un pie).
2. Posición sentada con piernas cruzadas: un tobillo apoyado sobre la rodilla contraria. Las manos descansan sobre los muslos, se cruzan sobre el pecho o bien como desee la persona.
3. Posición sentada con piernas separadas: siempre al margen de la silla y de los hombros.

4. Posición sentada en el suelo: piernas cruzadas en posición individual.
5. Al caminar, marcha relajada oscilación de brazos.

- **Posturas en damas.**

Estrategias Metodológicas:

1. Posición de pie: piernas semi separadas con una rodilla levemente flexionada. También se puede colocar las piernas juntas un pie más adelante que el otro. Se recomienda no estar de pie con las piernas en forma de paralelo.
2. Posición sentada con piernas cruzadas: con una rodilla sobre la otra.
3. Posición sentada con piernas juntas: con los pies levemente hacia atrás y se cruzan los talones.
4. Para girarse en el asiento, las piernas deben estar siempre juntas.

- **Gestos, expresiones faciales y corporales Posturas.**

Pre-requisitos:

- Conocer estados emocionales de las personas (alegría, tristeza, preocupación, dolor, indiferencia, enojo, odio, amor, cansancio, asco, aburrimiento, sueño, miedo, frío, calor).
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Gestos, expresiones faciales y corporales.**

Estrategias Metodológicas:

1. Saludar con beso en la mejilla.
2. Tirar besos de largo con las manos.
3. Al saludar con la mano, apretar suavemente, pero con firmeza la mano del otro y moverla en forma leve arriba- abajo, retirar la mano.
4. Al saludar de lejos, levantar la mano hacia el lado o al frente y mover mano y brazo de lado a lado.
5. Realizar gesto para indicar o pedir la palabra.
6. Abrazar: mano derecha arriba y mano izquierda abajo
7. Realizar venía con la cabeza.
8. Decir no: movimiento con la cabeza y/o con la mano.
9. Decir si: movimiento con la cabeza.
10. Gestos de duda, interrogación: abrir las manos, levantar hombros.

11. Gestos de cantidad: abrir o cerrar brazos o manos y/o indicar con los dedos.
12. Gestos de impaciencia: se puede expresar con la utilización de manos o pies.
13. Gestos de distancias y lugares.
14. Un gesto de desaprobación con el pulgar hacia abajo.
15. Un gesto de aprobación lo podemos expresar con el pulgar hacia arriba.
16. Gesto de paz, silencio y más o menos con las manos.
17. El uso de pronombres yo, vos, nosotros, ellos; señalando a otros o a sí mismo.
18. Actitud y postura al conversar con interlocutor: dirigir el rostro hacia la persona con quien conversa a una distancia adecuada.
19. Actitud y postura al conversar con su grupo: Con la mano sobre la mejilla, la barbilla, la cintura o la cadera. Con el índice en la mejilla.

5. Comportamiento Social.

- **Modales en la mesa.**

Pre-requisitos:

- Conocer normas sociales.
- Hábitos de convivencia y urbanidad.
- Conocer los implementos a utilizar (mesa, cubiertos, servilletas).
- Normas de seguridad.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Ubicación en la mesa.**

Estrategias Metodológicas:

1. Rosando el borde de la mesa con el dorso de los dedos, ubicarse frente a la silla.
2. Poner una mano sobre el respaldo de la silla, con la mano libre examinar los brazos y/o el asiento de ésta para conocer su forma, saber si está ocupada o no.

- **Postura en la mesa.**

Estrategias Metodológicas:

1. Sentarse correctamente manteniendo tronco y cabeza erguidos. Esto evita que la comida se derrame sobre las piernas o en el piso,

el cuerpo se inclina hacia adelante, para que la comida quede encima del plato.

- **Localización de cubiertos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Para localizar el plato, ponga las manos sobre el borde de la mesa, con los brazos doblados y los dedos redondeados, explorar suavemente hasta encontrarlo.
2. A partir de este punto de referencia, localice los cubiertos con un movimiento lateral de las manos a derecha e izquierda. Roce el hueco de la cuchara, el filo del cuchillo, los dientes del tenedor, para identificar los cubiertos.
3. Con los brazos doblados y los dedos redondeados, siga el borde derecho del plato y extienda el brazo y los dedos gradualmente para localizar la taza o el vaso.
4. Siga la misma técnica a la izquierda para localizar el plato del pan.
5. Si se requiere una exploración más apartada, se debe mantener el contacto con la mesa para evitar voltear los objetos.

- **Uso de la cuchara.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se recomienda el uso de las cucharas en distintas situaciones, tales como: servirse sopa, verter salsa, servir ensalada de la fuente al plato.

- **Uso del tenedor.**

Estrategias Metodológicas:

2. Utilizar el tenedor en diferentes situaciones, tales como: afirmar la carne cuando se corta, enrollar tallarines, pinchar, levantar alimentos, juntar alimentos.
3. Para pinchar o levantar alimentos ayudarse con un trozo de pan sostenido en la mano libre. Si la sensibilidad a través del trozo del pan no fuera suficiente, puede localizar los alimentos bajando disimuladamente un dedo detrás del pan.
4. Para ubicar la comida con el tenedor, efectuar suaves movimientos verticales, el ruido del tenedor contra el plato o amortiguando al encontrar comida le indicará donde está. El peso del tenedor le indicará si el tenedor va lleno o vacío.

- **Uso del cuchillo.**

Estrategias Metodológicas:

1. Utilizar el cuchillo en diferentes situaciones tales como cortar el pan, colocar mantequilla, cortar carne, pelar, picar, rebanar, trozar, empujar.
2. Para cortar carne con el cuchillo, localice el borde de la carne. Con la otra mano sitúe el tenedor al otro lado del chuchillo y pinche el alimento, controlando con el cuchillo que no esté muy lejos del borde.
3. Se corta la carne al rededor del tenedor con movimiento de serrucho, para comprobar si está cortada retirar un poco el tenedor, sino, repetir la técnica.
4. Si la carne es grande, pinchar con el tenedor en centro y partirla con el chuchillo separando en dos. Luego repetir la técnica.

- **Localización de alimentos en el plato.**

Estrategias Metodológicas:

1. Pueden ser ubicados y reconocidos por el toque de tenedor, el olor y las diferencias de temperaturas.
2. Debe alinearse a la mesa de forma que pueda quedar en frente de donde le servirán los alimentos.
3. Al momento de colocarle los alimentos, deben utilizarse como referencia las manecillas del reloj es decir:

- A las 12 se pondrá la ensalada.
- A las 9 la carne, el pollo u otros.
- A las 6 el arroz.
- A las 3 el bastimento.
- En el caso del vaso con la bebida, se colocará a la altura de las 12.

4. Es importante destacar que tanto el mantel, el plato, los alimentos, las bebidas y el vaso deben hacer un juego de contrastes que le faciliten a una persona con baja visión ubicar los alimentos para que no se le produzca un ambiente tenso al compartir la mesa con los demás.

- **Servirse alimentos.**

Estrategias Metodológicas:

1. En el caso de Preescolar ejecutar succión, masticación, deglución, inspiración y expiración.
2. Mientras se come los alimentos se amontonan en el centro del plato, para evitar que se vuelquen.
3. Cuando se hace presión en el palto, como en el caso de cortar con un tenedor, éste debe estar bien apoyado sobre la mesa.
4. Servirse alimentos en diferentes tipos de vajillas: platos, bandejas, pocillos, vasos, tazas).
5. Al servirse toronja en miel, picharlo con el tenedor y partirlo con la cuchara.
6. Al servirse pollo, solicitar ayuda para partir el trozo largo y corto en dos.
7. Al servirse pescado, es conveniente preguntar si tiene muchas espinas.
8. Al servirse sopa, tomar primero el líquido luego el arroz, papa y ayote, quequisque, zanahoria, chayote, chilote y al final la carne y el elote que se coloca al centro del plato. Se sugiere utilizar una taza o un cucharón de mango corto.
9. Acostumbrarse a comer a un ritmo aceptable, ni muy rápido, ni muy lento.
10. Al terminar de comer dejar el servicio en el plato, adecuadamente.
11. Servirse torta en posición de pie.
12. Servirse completos, súper sándwich.
13. Al servirse canapé, refrescos u otro de alguna bandeja se sugiere bordear la bandeja con la parte exterior de los dedos para ir rastreando suavemente hasta encontrar vaso, copa, pastelito, canapé u otro.
14. Solicitar ayuda a la persona vidente o que esta sutilmente se ofrezca.
15. Es recomendable experimentar las diferentes situaciones trabajarlas en ocasiones especiales.

- **Servirse Azúcar.**

Estrategias Metodológicas:

1. Ubicar el azucarero y acercarlo a la taza.
2. Sosteniendo el azucarero con una mano, ubicar la cucharita y cargarla con azúcar, acercarla a la taza guiada por la posición de la otra mano.

3. Puede ayudarse apoyando el meñique en el borde de la taza, verter el azúcar sin mojar la cucharita. Repetir la operación tantas veces sea necesario.

- **Untar mantequilla al pan.**

Estrategias Metodológicas:

1. Ubicar el tamaño y forma del pan de mantequilla tocando sus bordes con el cuchillo.
2. Apoyar lateralmente el cuchillo sobre un borde y conservando la posición levantarlo.
3. Cortar el trozo o cantidad deseada o raspar suavemente.
4. Tomar el pan con una mano o bien dejarlo sobre el plato afirmándolo y con la otra mano esparcir la mantequilla que está en el cuchillo desde el centro hacía los bordes.

- **Relaciones sociales.**

Pre-requisitos:

- Conocer normas sociales.
- Hábitos de convivencia y urbanidad.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Saber pedir y ofrecer ayuda.**

Estrategias Metodológicas:

1. Los estudiantes con discapacidad visual, deben solicitar ayuda cada vez que sea necesario, al igual que debe ofrecerla. Esto es válido para todas las actividades de AVD.

- **Organización y participación en convivencia.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se sugiere participar en actividades sociales, comunitarias culturales (restaurantes, teatro, cine, museo, eventos artísticos, playas, piscinas, paseos, al aire libre).

- **Uso de recursos básicos.**

Pre-requisitos:

- Conocer normas sociales.
- Hábitos de convivencia y urbanidad.
- Conocer los implementos a utilizar (valor del dinero, teléfono, reloj, grabadora, televisor, video, servicios públicos).
- Normas de seguridad.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Manejo de Dinero.**

Estrategias Metodológicas:

1. Identificar las monedas por su tamaño y bordes ásperos o lisos.
2. Solicitar a persona vidente que identifique valor de billetes, una vez identificado, doblar cada billete de forma diferente. Las personas con baja visión, distinguen los billetes por su color
3. Ubicar billetes, según su valor en compartimientos separados de billetera.
4. En caso de que ésta tenga un solo compartimiento los billetes se colocarán de forma ascendente, es decir de menor a mayor o viceversa.
5. Marcar los billetes con clips, elásticos, según su valor.
6. Familiarizarse con el uso de tarjetas y máquinas de estado de cuentas.
7. Manejar cheques: llenar, cruzar endosar, firmar.
8. Realizar depósitos de libretas, documentos y cuentas corrientes.

1. **Uso del teléfono.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se deben utilizar diferentes tipos de teléfonos: con discado, con teclas, públicos y celulares.
2. Se puede marcar un número en el disco del teléfono contando del 1 hacia el 0, con el dedo índice hasta alcanzar el número que se desea.
3. Usar tantos dedos como se necesiten, simultáneamente, comenzando del 1 o el 0 y poner el índice en el orificio que se desea. Por ejemplo: si se desea marcar el 8, el anular se pone en el 0, el dedo medio en el 9 y el índice está libre para el 8.
4. En los teléfonos con teclas ubicar en la tecla número cinco, la cual tiene una señalización como referencia que sirve de guía para que pueda marcarse el número deseado.

5. La persona con baja visión, hace uso de lupas para verificar el número marcado y realizar lectura de mensajes de textos y otras opciones en las que necesita apoyarse. En dependencia del remanente visual o afectación patológica que tenga.

- **Uso del reloj.**

Estrategias Metodológicas:

1. Aprender a calcular las distintas etapas del día, primero en forma intuitiva de acuerdo a señales propias del organismo y su entorno.
2. Conocer y usar reloj en Braille.
3. Conocer reloj parlante.
4. Conocer despertador.

- **Firmar.**

Estrategias Metodológicas:

1. Escribir su nombre y/o iniciales en escritura común o en tinta (en negro), además de realizar círculos, rayas u otros con el lápiz de manera que su firma tenga una característica particular.
2. Colocar la plantilla y lapicero sobre la hoja de papel a firmar.
3. Realizar los trazos de la firma practicada.
4. Guardar la plantilla y lapicero en el lugar adecuado.

- **Uso de agendas o li libretas.**

Estrategias Metodológicas:

1. Organizar ya sea, en orden alfabético, por numeración, por textura la agenda o libreta.
2. Llevar consigo de forma permanente una regleta de bolsillo y punzón.
3. Escribir y dejar mensajes en escritura tinta utilizando la regleta y el lápiz.

- **Uso de grabadora, reproductor videos y televisor.**

Estrategias Metodológicas:

1. Conocer las características y la ubicación del teclado y perillas, memorizarlas o bien marcarlas en relieve.

2. Conocer el lado A y B del casete por sus tornillos o rotulación en Braille.
3. Utilizar el sello de protección de grabación del casete y conocer su uso.
4. Conocer el disco de CD o DVD por su rotulación en Braille.
5. Tomar el casete, CD o DVD.
6. Tocar la tecla para abrir el depósito donde se colocará el cassette, CD o DVD.
7. Colocar el casete, CD o DVD.
8. Tocar la tecla para cerrar el depósito donde se colocará el cassette, CD o DVD.
9. Tocar la tecla de play para reproducir, stop para detener, pausa para detener momentáneamente, retroceder o adelantar la música o película.
10. Tocar tecla para encender o apagar el televisor.
11. Subir o bajar volumen según se desee.

- **Uso de servicios públicos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Conocer el servicio que brindan las diferentes de las distintas oficinas pública y privadas tales como: hospitales, Ministerios, Registro Civil, ENEL, ENITEL, ENALCAL, Consejo Supremo Electoral, ´Subestaciones de Policía, Bomberos, Terminales de Buses, Alcaldías, Juzgados, Iglesias, Bancos, Aeropuertos, Universidades ferias entre otros.
2. Conocer las diferentes funciones de cada una de las oficinas antes mencionadas.

- **Al comprar:**

Estrategias Metodológicas:

1. En los supermercados se recomienda solicitar ayuda si no va acompañado/a para evitar accidentes.
2. Para ir a la pulpería, aplicar las técnicas orientación y movilidad para su desplazamiento.

6. Cocina y preparación de alimentos.

- **Conocimiento y uso de implementos de cocina.**

Pre-requisitos:

- Ubicación espacial en la cocina en relación a muebles y utensilios, para un desenvolvimiento óptimo en esta área del hogar.
- Normas de seguridad.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Uso de abrelatas.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tomar la lata con un paño húmedo de cocina.
2. Sacar completamente la tapa de la lata.
3. Vaciar el producto en un plato.
4. Hundir la tapa dentro de la lata antes de botarla, para prevenir cortaduras.

- **Uso del horno tostador.**

Estrategias Metodológicas:

1. No sobre cargar el horno tostador con pan u utilizar fuego mediano.
2. Abrir la puerta del horno tostador.
3. Colocar en la parrilla el pan.
4. Cerrar la puerta del horno tostador.
5. Para dar vuelta al pan, ayudarse con un tenedor.
6. Retirar el pan del horno tostador con un tenedor.

- **Uso del horno micro ondas.**

Estrategias Metodológicas:

7. Abrir la puerta del horno micro ondas.
8. Colocar dentro del horno micro ondas la comida en un recipiente resistente al calor.
9. Cerrar la puerta del horno micro ondas.
10. Seleccionar la temperatura de acuerdo al tipo de alimento que se desea calentar o cocinar.
11. Retirar el recipiente con los alimentos utilizando un paño de cocina.

- **Uso de medidas.**

Estrategias Metodológicas:

1. Adaptar envases, picheles, con silicón o adhesivos resistentes a distintos líquidos o temperaturas por dentro del mismo.
2. Es conveniente manejar todas las medidas relacionándolas con tazas o chucharas.
3. Tomar la medida a utilizar.
4. Introducir la medida en el recipiente del producto.
5. Verter el producto medido en el recipiente a trabajar.

- **Uso del chuchillo al pelar y picar alimentos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Al pelar frutas, papas y otros, se realiza siempre en un orden determinado, ya sea, circular o a lo largo.
2. Introducir el cuchillo en un lugar prominente.
3. Pelar la fruta o verdura llevando el cuchillo a ras sobre la superficie el dedo pulgar de mano que sostiene el alimento, guiará el cuchillo indicando hacia dónde irá el corte.
4. Es fácil distinguir donde se ha pelado por la textura, eso se facilita aún más sumergiendo las papas en agua cada cierto tiempo y luego palpar.
5. Se puede utilizar pela papa.
6. Al rebanar y picar alimentos, se sugiere utilizar una tabla para apoyarlos.

- **Uso de soportes para cuchillo.**

Estrategias Metodológicas:

1. Previene cortes accidentales si se le busca en un cajón.
2. Enseñar a acercarse al soporte y tomar los cuchillos del mango y no de la hoja.
3. Colocar en el soporte los cuchillos, después de utilizar el mismo.

- **Uso de colador.**

Estrategias Metodológicas:

1. Para evitar quemarse ponga el colador en un envase apoyado (taza, bol, olla), esto mantiene fijo el colador.
2. Vaciar el contenido de la porra en el colador y en caso necesario, puede guardar el líquido licuado para utilizarlo.

- **Uso de toma porras.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se sugiere utilizar toma porra, guantes u otros.
2. Destapar la porra.
3. Revolver alimentos en la porra.
4. Retirar la porra del fuego.
5. Colocar en su lugar él toma porras.

- **Uso del abridor.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se recomienda utilizar aquel que encaja en la tapa completa.
2. Tomar el abridor con la mano dominante.
3. Sostener con la otra mano el envase.
4. Colocar sobre la tapa del envase el abridor.
5. Abrir el envase.
6. Colocar el abridor en su lugar.

- **Encendido de fósforos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Antes de prender el fósforo, tomarlo por su cabeza, introduce la mitad del fósforo a la boca para humedecerlo.
2. Luego tomar el fósforo como corresponde para encender, en posición horizontal y prenderlo siempre desde el cuerpo hacia adelante.
3. Prender el fuego y apagar el fósforo soplando, asegurándose esté realmente apagado.

- **Uso de diversos artefactos de cocina.**

Pre-requisitos:

- Ubicación espacial en la cocina en relación a muebles y artefactos de cocina, para un desenvolvimiento óptimo en esta área del hogar.
- Normas de seguridad.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Encendido de cocina de gas:**

Estrategias Metodológicas:

1. Se sugiere marca en relieve, ya sea textura, forma o Braille las regulaciones, temperaturas.
2. Memorizar perillas que corresponden a diferentes quemadores.
3. Ubicar el quemador que se encenderá.
4. Prender el fósforo y acercarlo al quemador.
5. Abrir con la otra mano la perilla del gas y encender.
6. Colocar la porra sobre el quemador encendido.
7. Se sugiere al encender el fósforo en mantener la caja en mano o bien dejar caja en lugar específico (fosforera, tarro).
8. Ubicar el chispero cerca del quemador, abrir con la otra mano la perilla del gas, presionar el chispero y encender.
9. Se sugiere encender los quemadores de atrás primero.
10. Se sugiere encender el horno con fósforos largos
11. Cerrar la llave de paso después de cocinar.

- **Encendido de carbón.**

Estrategias Metodológicas:

1. Colocar el carbón sobre papel o trapo en forma semi vertical afirmándose un carbón con otro, tratando de no aplastar ni cubrir totalmente el papel o lo puesto al centro.
2. Prender el fósforo y acercarlo al papel o tela.
3. Apagar el fósforo soplando, asegurándose esté realmente apagado.
4. Soplar el carbón.
5. Colocar la parrilla y la porra cuando el fuego este bien encendido.

- **Limpieza de vajilla y porras.**

Estrategias Metodológicas:

1. Sacar restos de comida de la vajilla.
2. Ordenar vajilla por uso y tamaño.
3. Tomar jabón de lavar traste y paste.
4. Enjabonar el paste.
5. Lavar primero vasos y alimentos sin grasa con movimiento circulares. Luego ollas y sartenes
6. Abrir la llave del agua.
7. Enjuagar vajilla.
8. Cerrar la llave del agua.
9. Colocar la vajilla hacia abajo, poniéndola en una rejilla o tiesto para evitar que resbale para secar.

10. Secar la vajilla.
11. Guardar la vajilla ordenadamente en muebles o cajones.
12. Al cocinar con leña se sugiere enjabona el exterior de la olla antes de ponerla al fuego esto facilita la limpieza exterior.
13. La basura que se junta se debe tratar adecuadamente.

- **Servir líquidos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se debe hacer desde y hacia diferentes envases.
2. Para llenar envases con orificios pequeños utilizar un embudo.
3. Al traspasar líquido de un envase a otro, éstos deben estar apoyados una sobre mesa y el otro sobre un recipiente. Vaciar con cierta rapidez, ya que si se hace muy lento se puede derramar afuera
4. Al servir líquido a un vaso o taza levantar el vaso o taza con una mano e introducir el dedo índice dentro del mismo y con la otra mano la botella o pichel, cuyo borde superior se acercara al vaso o taza.
5. Ir bajando el vaso hasta llegar a la mesa; el ruido indica si está lleno además al llegar al nivel el dedo se mojara el líquido e indicara que es suficiente.
6. Se sugiere calcular por medio de la audición y peso del vaso o taza.

- **Tiempo de ebullición del agua.**

Estrategias Metodológicas:

1. Colocar el agua en tetera.
2. Tapar la tetera.
3. Ubicar en el quemador la tetera con la punta hacia adentro.
4. Encender el quemador.
5. Al hervir el agua se producen sonidos con la tapa de la tetera y al apoyar las manos en el borde de la cocina se siente una vibración que indica hervor.
6. El sonido del agua indica también hervor.
7. Apagar el quemador.
8. Retirar la tetera del quemador.

- **Tiempo de ebullición de la leche.**

Estrategias Metodológicas:

1. Colocar en el fondo de la porra un plato pequeño boca abajo lo que evita que la leche suba repentinamente.
2. Ubicar en el quemador la porra.
3. Encender el quemador.
4. Al comenzar al hervir la leche, el plato producirá una vibración y sonido.
5. Apagar el fuego de inmediato o retirar la porra del quemador.

- **Tiempo de cocción de alimentos.**

Estrategias Metodológicas:

1. El punto de cocción de alimentos se puede determinar por dureza de la superficie de los alimentos en el horno.
2. También es importante utilizar el olfato se debe controlar el tiempo de cocción o exposición al fuego mediante un reloj o timbre tanto en horno como en cocina, microondas.
3. Otros también se puede pinchar el alimento con el tenedor y la punta de un cuchillo.

- **Tiempo de cocción del pan.**

Estrategias Metodológicas:

1. Para determinar el pan si esta cocido, sacar el pan del horno tomarle el peso y darle pequeños golpes con los dedos si no está pesado y suena hueco estará listo.

- **Tiempo de Cocción de queques y/o bizcochos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Después de un tiempo prudente, introducir en la masa mondadientes o palillo de dientes destinado para ese uso.
2. Si el mondadientes o palillo de dientes sale húmedo el batido todavía esta crudo. Si sale seco la cocción terminada.

- **Sazonar y alimentos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se recomienda aplicar con los dedos o bien con la palma de la mano para luego aplicar en la comida.
2. Puede utilizar también cuchara o cucharita para medir.

- **Fritura de alimentos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Utilizar porras o sartenes grandes o pesados, de base pareja para evitar que se den vuelta.
2. Para determinar cuando el aceite tiene la temperatura adecuada se sugiere colocar un trozo pequeño de pan o alimento que se va a freír en el aceite, el que emitirá un sonido en el sartén al estar caliente.
3. Se debe tener la precaución de no verter agua a la por o sartén en el momento de la fritura.

- **Batir alimentos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se recomienda enseñar primero de forma manual con un tenedor preparando merengue y luego mayonesa. Después enseñar el uso de la batidora.
2. También se puede usar juguera para algunos alimentos.

- **Romper un huevo.**

Estrategias Metodológicas:

1. Quebrar la cáscara y verter el contenido en una mano, el espacio entre los dedos dejará pasar la clara que caerá en un tiesto.
2. Hacer un hoyo pequeño en uno de los extremos del huevo y colocarlo hacia abajo para que salga la clara.
3. Usar un embudo pequeño o separador de huevos.

- **Al poner la mesa.**

Estrategias Metodológicas:

1. Ubicar el mantel doblado en dos en el centro de mesa y extender una mitad hacia un extremo, luego extender la otra mitad hacia el otro extremo.
2. Colocar adecuadamente los implementos en la mesa, frente a cada silla que se ocupará.

7. Puericultura.

- **Cuidado del bebé.**

Pre-requisitos:

- Normas de higiene.
- Normas de seguridad.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Tomada del bebé.**

Estrategias Metodológicas:

1. Al estirar la mano para alcanzar a la niña/o, hacerlo con la palma hacia abajo y los dedos flexionados para evitar lastimarlo.
2. Tomar al bebé pasando el brazo de uno por la espalda del bebé para que se apoye, y agarrar el brazo del bebé que queda afuera con la mano.

- **Al dar pecho al bebé.**

Estrategias Metodológicas:

1. Limpiar los pechos antes y después de amamantar.
2. Detectar si tiene hambre, acercando un dedo flexionado hacia su boca, para saber si succiona.
3. Lavar ropa del bebé una vez que ha amamantado.

- **Preparación de biberón.**

Estrategias Metodológicas:

1. Mantener agua hervida en un termo y un poco de esta fría en el biberón.
2. Preparar leche en pacha con el agua fría taparla, agitar enérgicamente y luego completar con agua caliente.

3. Para probar si la temperatura es adecuada, verter un poquito de leche sobre el dorso de la mano.
4. Lavar la mamadera siempre; antes y después de usarla.
5. Mantener pachas tapadas.
6. Utilizar envases de medidas para guardar alimentos.

- **Alimentación del bebé en plato.**

Estrategias Metodológicas:

1. Para darle el alimento retirar los objetos cercanos y colocar el plato a distancia que el bebé no alcance.
2. Colocar el dedo índice de la mano sobre el ángulo de la boca o debajo del labio inferior para saber cuándo él bebe gira o mueve la cabeza y evitar así ensuciar la cara o ropa del bebe.
3. Se sugiere utilizar plato con ventosa para evitar volcarlo.

- **Higiene del bebé al bañarlo.**

Estrategias Metodológicas:

1. Preparar ropa del bebe antes de bañarlo.
2. Preparar toallas y utensilios a utilizar.
3. Colocar en la tina una toallita para evitar que el bebé se resbale, llenar tina con agua caliente y probar su temperatura con el codo.
4. Tomar al bebe firmemente sobre su brazo colocándolo manos en las nalgas, luego enjabonarlo y enjuagar.

- **Al cortar las uñas.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se recomienda hacerlo cuando está durmiendo.

- **Al cambiar pañales.**

Estrategias Metodológicas:

1. Limpiarlo con un algodón con agua.
2. En lavatorio con esponja o sobre el cambiador.
3. Colocarlo bajo la llave y lavarlo con un chorro de agua.

- **Limpieza de oídos y nariz.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se sugiere utilizar hisopos untando en la punta agua o aceite de bebé.

- **Lavado y mantenimiento de ropa del bebé.**

Estrategias Metodológicas:

1. Uso de jabón transparente.
2. Lavar ropa separada de la de los adultos.
3. Al sacar los pañales restregarlos inmediatamente.
4. Enjuagar varias veces la ropa del bebé, una vez lavada.

- **Uso de medicamentos del bebé.**

Estrategias Metodológicas:

1. Con medicamentos líquidos o jarabes, utilizar jeringa sin agujas para introducir este en la boca del bebé.
2. Con medicamentos en tabletas, disolverla en una cuchara con un poco de agua y luego succionarla con la jeringa y dar al bebé.
3. Con los supositorios, untar vaselina en la punta del supositorio, levantar la piernita del bebé, localizar recto e introducir supositorio, mantener apretados por unos segundos las nalgas del bebé para evitar que se salga.
4. Para detectar temperatura, colocar labios sobre el cuello del bebé.

- **Bajar Fiebres.**

Estrategias Metodológicas:

1. Colocar compresas heladas en las piernas enrollándoselas y encima una toalla seca. Mantener durante un tiempo y retirar.
2. Colocar paño frio en la frente.
3. Colocar paño frio en la pancita en caso de mucha fiebre.
4. No se debe bajar fiebre bruscamente.

- **Reconocer irritaciones del bebé.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tocar cuidadosamente la piel que ha estado en contacto con los pañales húmedos para reconocer si hay irritaciones.
2. Se detectará porque puede haber un aumento de temperatura, granitos, heridas en la piel.

Recomendaciones:

1. Prestar especial atención en mantener objetos pequeños, filosos o punzantes y elementos tóxicos alejados del bebé o niña/o pequeño
2. Aprender a distinguir los ruidos en la actividad de la niña/o.
3. Solicitar a personas de confianza que indique a los padres con ceguera o con baja visón, los malos hábitos o posturas que tengan sus hijos, así mismo la conducta fuera de la casa. Se debe tener especial cuidado para que las niñas/os no se enteren que se solicita ayuda a terceros.
4. En caso de ambos padres ciegos, se sugiere alguna técnica sonora para poder ubicar a la niña/o (chischil en el tobillo o muñeca).
5. Proteger enchufes con elementos pocos llamativos.
6. Proteger puntas de mesa para evitar golpes.
7. Mantener puertas y armarios con pica porte altos.
8. No ubicar al bebé en bordes de cama para evitar que se caiga.

8. Prevención de riesgos.

- **Puertas, ventanas y objetos.**

Pre-requisitos:

- Normas de seguridad.
- Posición de Puertas, ventanas y objetos en el hogar.
- Identificar objetos peligrosos.
- Actuar ante emergencia.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **En el hogar.**

Estrategias Metodológicas:

1. Mantener puertas y ventanas completamente abiertas o cerradas para evitar golpes.
2. No dejar objetos botados en cualquier lugar.
3. Avise los cambios de ubicación de mueble.
4. Use técnicas de protecciones.

- **En la cocina.**

Estrategias Metodológicas:

1. Transportar porras con tapas puestas.
2. Mantener maniguetas de porras y sartenes fuera del calor y lejos del borde de la cocina.
3. Los alimentos se deben mantener refrigerados en pote, o trastes de plástico, nunca en porras de aluminio.
4. Rotular tanto los alimentos como los elementos tóxicos.
5. Dejar en lugar seguro y fuera del alcance de las niñas/os las sustancias tóxicas.
6. Consultar el período de conservación de los alimentos enlatados antes de consumirlos.
7. Lavarse las manos antes de cocinar.
8. Eliminar la basura en bolsas cerradas y en depósitos para botar los desperdicios.
9. Las llaves de paso de gas, cuando el artefacto no esté en uso debe cerrarse para evitar emanaciones peligrosas.
10. Separar los alimentos cortantes del resto y ubicarlos siempre en un lugar específico.

11. Conocer diferencias entre gas licuado y kerosene. Si se siente olor a gas se deben abrir puertas y ventanas y solicitar ayuda.
12. En caso de escape gas licuado, barrer abanicando con un trozo de cartón a ras del piso hacia afuera del cuarto o la casa.

- **Ante emergencias:**

Estrategias Metodológicas:

1. Conocer instancias en las que se debe solicitar ayuda en las distintas emergencias.
2. Solicitar apoyo vía telefónica al vecino y otros.
3. Conocer teléfonos de emergencia de los bomberos, policía o cruz roja.
4. Conocer conductas adecuadas a distintas emergencias: temblores, terremotos, incendios, accidentes automovilísticos, asaltos.
5. Saber escuchar e identificar voces, sirenas que indiquen peligro.

- **Uso de artefactos eléctricos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Conocer distintos interruptores.
2. Conocer distintos enchufes.
3. Conocer distintos tableros eléctricos.
4. Determinar el momento en que se debe desconectar la refrigeradora.
5. Nunca manipular artefactos eléctricos con las manos húmedas ni enchufar artefactos eléctricos.

- **Uso de cocina.**

Estrategias Metodológicas:

1. Conocer diferentes tipos de cocina.
2. Marcar con silicón el encendido y apagado.
3. Marcar los grados de temperatura en Braille.
4. Si la cocina es eléctrica, nunca dejarla en dirección al piso.
5. Colocar la cocina en un lugar seguro de la casa.

Uso de martillos y clavos.

Estrategias Metodológicas:

1. Tomar correctamente el martillo, con la otra se afirmar el clavo en el lugar que se desea.
2. Martillar suavemente para que el clavo se afirme.
3. Retirar la mano guía y martillar más fuerte permitiendo que el martillo rebote en el clavo ente golpe y golpe.
4. Revisar la dirección del clavo.

- **Uso de desatornillador:**

Estrategias Metodológicas:

1. Con agarraderas de resorte a presión que mantiene la rosca en su lugar, son más fáciles de manejar.
2. También se debe hacer una demostración para el uso del desatornillador con mango en forma de "T" para colocar los primeros tornillos.

- **Uso de serrucho.**

Estrategias Metodológicas:

1. Usar un clavo y otro objeto punzante para trazar una línea en la tabla que será acerrada.
2. Se puede utilizar también una tabla angosta mantenida en su lugar con grapas.
3. Una caja de escuadras es útil para cortar ángulos exactos.

- **Uso de imanes.**

Estrategias Metodológicas:

1. Un imán o herramienta magnetizada, a veces es útil para recuperar objetos de metal perdido.

- **Cortar el pasto con tijeras.**

Estrategias Metodológicas:

1. Comenzar desde un extremo del terreno.
2. Cortar el pasto describiendo un semicírculo hasta donde alcancen los brazos.

3. Avanzar luego hacia la derecha o izquierda según convenga.

- **Cortar el pasto con máquina.**

Estrategias Metodológicas:

1. Tomar un punto de referencia y avanzar desde ahí ordenadamente hacia delante.
2. Luego girar para devolverse paralelamente al pasto recién cortado.

9. Primeros auxilios.

- Medicamento, botiquín, heridas, hemorragias, mareos, desmayos, quemaduras, picaduras, mordedura de animales, torceduras.

Pre-requisitos:

- Normas de seguridad.
- Conocimiento y uso de medicamentos.
- Tener conocimiento de los conceptos básicos.

- **Medicamentos.**

Estrategias Metodológicas:

1. Se recomienda marcar los medicamentos de manera que sean fácil de identificar. La marca puede ser en Braille, textura y otro.
2. Es importante conocer los medicamentos, para qué sirven y cuáles son sus contraindicaciones. Por ello es importante que la persona ciega o con baja visón se acostumbre preguntar.
3. Los medicamentos se deben guardar siempre en un lugar determinado.

- **Botiquín.**

Estrategias Metodológicas:

1. En toda casa debe existir un botiquín equiparado para los primeros auxilios y en la de una persona con discapacidad con mucha más razón por las emergencias que a veces se presentan por la noche.
2. El botiquín debe estar ubicado en un lugar seguro, fuera del alcance de las niñas/os.

- **Tratamiento de heridas.**

Estrategias Metodológicas:

1. Lavar la herida con agua.
2. Cubrir con gasa o pañuelo limpio.
3. Si la herida es profunda, conducir a la persona al centro asistencial más cercano.

- **Tratamiento de hemorragia.**

Estrategias Metodológicas:

1. Hacer presión con la mano, con una gasa o con un pañuelo limpio en la herida en la zona anterior al corte.
2. Si continúa sangrando poner más gasa y otro trapo limpio, sin quitar el anterior y continuar la presión.
3. Llevar a la persona al centro asistencial más cercano si la hemorragia es violenta.

- **Tratamiento de mareos.**

Estrategias Metodológicas:

1. La persona debe recostarse con los pies levantados.
2. Tratamiento de desmayos.
3. Acostar a la persona con los pies elevados.
4. Colocar la cabeza más abajo que el cuerpo.
5. Aflojarle la ropa de la persona.
6. Procurarle buena ventilación.
7. Cubrir a la persona.

- **Tratamiento de quemaduras.**

Estrategias Metodológicas:

1. Mojar con agua fría.
2. Colocar compresas de agua fría.
3. No reventar las ampollas.
4. Llevar al centro asistencial más cercano.

- **Tratamiento de picaduras.**

Estrategias Metodológicas:

1. Si es picadura de abeja poner jugo de cebolla, amoníaco o bicarbonato.
2. Se intenta sacar el aguijón evitando apretarlo, cubriendo la picadura con paños fríos.
3. Si es de hormigas poner compresas de vinagre o jugo de limón en la picadura.

- **Tratamiento de mordedura de animales.**

Estrategias Metodológicas:

1. Lavar la herida con abundante agua y jabón.
2. Cubrir la mordedura con gasa o pañuelo limpio.
3. Averiguar si el animal padece de hidrofobia.
4. Llevar a la persona al centro asistencial más cercano.

- **Tratamiento de torceduras.**

Estrategias Metodológicas:

1. Reposar con el miembro lastimado en alto.
2. Poner en la parte afectada bolsa de hielo o agua fría.
3. Colocar vendaje no muy apretado.

- **Tratamiento de epilepsias.**

Estrategias Metodológicas:

1. Mantenga la calma, no trate de reanimar a la persona, ella recuperará la conciencia en minutos.
2. Tome su cabeza y colóquele algo debajo de ella para evitar se golpee puede ponerlo/a de lado para que respire mejor.
3. No trate de abrirle la boca a la fuerza.
4. Si la crisis dura más de quince minutos o se repite una tras otra, se debe llevar a la persona al centro asistencial más cercano.
5. Al terminar los movimientos cesa la crisis y el paciente cae en sueño profundo, déjelo descansar.
6. No darle líquidos cuando acaba de pasar la crisis.

- **Uso de goteros.**

Estrategias Metodológicas:

1. Colocar en un vaso un poquito de agua y verter en él las gotas para contarlas es necesario prestar atención al ruido que hacen cuando caen al tocar el agua.
2. También se puede hacer colocando agua en un vaso y tomarlo por la parte de arriba con una mano dejando el dedo índice dentro del vaso y escuchar las gotas sobre el dedo contándolas a medida que caen. Estas se deslizarán y caerán al agua.

- **Gotas oculares.**

Estrategias Metodológicas:

1. Con la cabeza hacia atrás, colocar el gotero en el ángulo interior del ojo.
2. Abrir y cerrar el párpado superior para que se disperse el medicamento.
3. Secar el párpado.

10. Actividades de Autoestudio.

1. Reconozco monedas y billetes. Parejas y antifaz.

2. Pongo el cordón a un zapato. Parejas y antifaz.

3. Realizo práctica de maquillaje (ellas) y de afeitarse (ellos).Parejas y sin espejo.

4. Práctico poner pasta de dientes. Parejas y antifaz.

5. Enhebro una aguja. Parejas y antifaz.

6. Luztro y saco birllo a los zapatos. Parejas y antifaz.

7. Pego un botón. Parejas y antifaz.

8. Pelo una verdura. Parejas y antifaz.

9. Barro una habitación. Parejas, antifaz y arroz.

10. Hago la cama. Parejas y antifaz.

11. Doblo ropa (camisas, camiseta, pantalón). Parejas y antifaz.

12. Práctico planchar ropa. Parejas y antifaz.
13. Organizo ropa en el armario.
14. Ordenar distintos objetos de mayor a menor peso.
15. Vierto líquidos (botella, jarra y vaso). Parejas y antifaz.
16. Pongo una camiseta o un calcetín. Parejas y antifaz.
17. Práctico el manejo de cubiertos. Parejas y antifaz.
18. Práctico partir un filete. Parejas y antifaz.
19. Marco por teléfono. Utilizando los móviles o el cartón. Parejas y antifaz.
20. Hago café. Cocer una patata, macarrones. Parejas y antifaz.

UNIDAD III:

EL JUEGO FUENTE DE APRENDIZAJE PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL.

1. Definición e importancia del juego.

El juego es la principal actividad generadora de experiencias para la niña/o. Cuando juega, la niña/o aprende, trabaja, madura, se divierte. La ejercitación de las propias facultades y aptitudes se realiza con el juego. Mediante el juego la niña/o va captando con mayor precisión la realidad y comprendiéndola mejor, se va autoafirmando, expresándose en su creatividad, permanece activo. Todas estas cualidades del juego se cumplen también en el caso de los niños con discapacidad visual, por lo que esta actividad debe fomentarse al máximo.

El juego es una actividad que se basa en un alto porcentaje en la observación (de uno mismo o de otros). Normalmente toda niña/o observa y luego trata de imitar aquello que vio, ajustando su acción a su experiencia. La niña/o con ceguera no tiene posibilidad de ver (y el que tiene una baja visión la tiene pero limitada) y, por eso, en multitud de situaciones nos encontraremos con que no sabe jugar. A veces sólo sabe que un juego acaba en un ruido o que se juega a algo tocando un silbato o dando palmadas. Todo ello hace creer que la niña/o con ceguera o con baja visión no es capaz de jugar. Si tal creencia no es corregida no se mostrará a la niña/o como puede o debe jugar.

En ese este contexto la niña/o preferirá el repliegue sobre sí mismo o empezará a entretenerse repetidamente en una actividad o generará estereotipias. Además irá así perdiendo progresivamente la posibilidad de relacionarse con sus compañeros, no aprenderá tampoco a manipular adecuadamente la realidad, no interiorizará pautas adecuadas de integración social, perderá la posibilidad de crear sus propias imágenes mentales de las cosas y de las transformaciones que éstas sufren cuando se les manipula. De ahí que deban atajarse cuanto antes estos efectos tan negativos interviniendo de un modo adecuado.

Los juegos y juguetes de la niña/o con ceguera o con baja visión no son en absoluto diferentes a los de los niños videntes. La niña/o con ceguera o con baja visión puede jugar con casi todos los juguetes de los videntes y acceder a casi todos sus juegos. Lo único que puede a veces ocurrir es que hubiera que adaptarlos y eso serían juegos muy concretos (y tal vez entonces la adaptación sea mínima: unos agujeros o una lámina de

madera que se añade o una muesca). Y para una niña/o pequeño (con ceguera o no) cualquier cosa sirve muchas veces para jugar: hilos, pelotas, globos, una caja de cartón, un muñeco. Quizá hoy que el mercado está lleno de juguetes muy sofisticados, muchos padres pueden pensar que su hija/o con ceguera o con baja visión no puede jugar prácticamente a nada. No es cierto que eso sea así. Jugar a enfermeros, al tren, con un carrito, montar y desmontar una estructura (de plástico o de madera), es algo a lo que toda niña/o puede jugar.

Las etapas infantiles del juego no son distintas en el caso de las niñas/os con discapacidad visual. La niña/o jugará inicialmente con su cuerpo y de un modo más o menos repetitivo con los objetos. Después pasará a realizar juegos más complicados y, aunque tal vez en compañía de otras niñas/os, los hará prácticamente para sí. Más tarde cuando se inician los grupos de reglas, es cierto que la niña/o con ceguera va a encontrar una dificultad evidente para desenvolverse en ellos de forma competente. Y, por supuesto, cuando los juegos ya impliquen una actividad física en equipo (tenis, fútbol, baloncesto, otros) la niña/o no podrá jugar. Pero que no se pueda jugar a unos juegos no quiere decir que no existan en absoluto otros en los que sí puede jugar la niña/o con ceguera o con baja visión.

Cuando la niña/o con ceguera o con baja visión juega con otras niñas/os, es conveniente que un adulto intervenga activamente, explicando a la niña/o qué y cómo debe hacerse en un juego concreto hasta que el niño lo entienda. Igualmente hace falta un poco de imaginación para proponer juegos de grupo atractivos de vez en cuando, intentando superar la rutina futbolística. El adulto debe retirarse a tiempo y dejar a las niñas/os que jueguen y que sean los videntes los que expliquen al que tienen ceguera o con baja visión cómo se juega a algo. Esta tarea puede ser instructiva para las niñas/os videntes, entre otras cosas porque sirve para superar el centramiento en la perspectiva propia y a nosotros (padres y maestros) nos puede aportar una información valiosa sobre la niña/o con discapacidad visual y las demás niñas/os. En cualquier caso, siempre debe procurarse que la niña/o con ceguera o con baja visión juegue y que no sustituya la acción por las palabras.

En cuanto a sus juguetes, es preciso ir responsabilizándolo de su cuidado y del orden en que deben quedar al terminar de jugar (puede hacerse ver a la niña/o que así podrá jugar con ellos durante más tiempo y, a la vez, que si los ordena los encontrará siempre en el mismo sitio. Otra sugerencia que hacemos es la referente al número y utilización de los juguetes. No sirve de nada tener muchos juguetes y no saber luego qué hacer con ellos. Al cabo de un tiempo la niña/o estará tan hastiado de

ellos que no querrá ninguno. Es mejor que tenga, de acuerdo con su edad y madurez, unos pocos y que aprenda a jugar con ellos, a conocerlos, a descubrir sus propiedades lúdicas. Esto obligará a los adultos a sugerirle el uso de alguno de esos juguetes y a pasar cierto tiempo mostrando a la niña/o cómo puede jugarse con ellos.

Por último, cuando tengamos conocimiento de la posibilidad de permanencia de resto visual procuraremos que los juguetes de la niña/o tengan colores atractivos para estimular la utilización de dicho residuo visual.

El juego desde edades tempranas es importante, debido que:

- Además de fuente de alegría y recreación, es un medio para desarrollar a la niña/o.
- Sirve de base para la adquisición de experiencias y construye su conocimiento.
- Favorece la socialización.

2. Juegos adaptados para estudiantes con discapacidad visual.

- **Nombre del juego: El abrazo.**

Materiales:

- Vendas, pañuelos o antifaces para tapar los ojos a los jugadores videntes.

Desarrollo:

- La maestra/o tapa los ojos a los jugadores que no tienen discapacidad visual. A continuación indica a todos los participantes del grupo que formen una fila y se tome cada uno de la mano del compañero. Les explica que el juego consiste en que él, la maestra/o va a andar por el espacio y que entre todos tienen que atraparlo en un gran abrazo.
- Puede crearse un círculo para atrapar a un jugador que esté libre y que sólo podrá escapar pasando entre las piernas o entre los huecos que creen los jugadores. El primero que toque al jugador libre intercambiará el rol con él.
- Se indicará que los desplazamientos los hagan sin alejarse del centro de la zona de juego, para lo que el maestro/a se situará cerca

de este punto y dará desde allí las consignas. Los Jugadores con mayor discapacidad visual o con mayores dificultades motrices deberán situarse en el centro de la fila dado que en esa posición los desplazamientos son más lentos.

- **Nombre del juego: El arca de Noé.**

Materiales:

- Vendas o anteojos opacos para los estudiantes sin discapacidad visual.

Desarrollo:

- La maestra/o recuerda a los estudiantes el pasaje del arca de Noé y les explica que ellos van a formar un arca. Para ello empareja a los estudiantes y estos se sitúan en el centro del espacio donde se encuentra el arca de Noé. Las parejas deben escoger un animal para imitar su sonido y forma de desplazamiento. Cada miembro de la pareja se distribuirá individualmente por el espacio y a la señal de la maestra/o, los componentes de las parejas deberán localizarse y volverse a reunir para dirigirse al lugar de donde han partido.
- Se puede jugar tapando los ojos a los jugadores que tienen restos visuales.
- Los estudiantes cuyo animal se desplace saltando como por ejemplo la rana o el canguro, no se alejarán mucho de su punto de partida para evitar choques con otros compañeros.

- **Nombre del juego: Barrer el balón.**

Materiales:

- Vendas o anteojos opacos para los estudiantes sin discapacidad visual, un balón con chischil o con sonido y una pica o vara por equipo.

Desarrollo:

- Se alinea a cada equipo tras una señal de salida. Los jugadores de la primera pareja de cada equipo agarran cada uno de un extremo la pica, paralela al suelo, a la altura del balón sonoro que estará junto a la pica.
- Cuando el maestro/a de la señal cada pareja tendrá que ir empujando el balón con la pica hasta llegar a una señal y volver,

pasando el balón a la siguiente pareja del equipo. Gana el juego el equipo que antes haya completado todos los relevos.

- Dos picas por pareja aunque no estará permitido sujetar el balón con ellas. Este siempre tendrá que rodar por el suelo.
- Se emparejará a los jugadores de la manera más homogénea posible, así como la formación de los equipos.
- Un jugador de cada equipo se desplazará hasta un extremo del campo para dirigir con la voz a sus compañeros. Al realizar el recorrido de vuelta los compañeros del equipo serán quienes les guíen

- **Nombre del juego: Código secreto.**

Materiales:

- Vendas o anteojos opacos para los estudiantes con baja visión o sin discapacidad visual, pañuelos y bloques de gomaespuma con formas poliédricas.

Desarrollo:

- La maestra/o coloca los obstáculos o por el espacio y empareja a los jugadores. Cada pareja tiene que pactar un código de números, colores, consignas o ruidos que signifiquen consignas para moverse por el espacio (por ejemplo: Rojo parar, verde izquierda, negro derecha, amarillo recto.) El juego consiste en que, mediante ese código, un compañero tiene que guiar al otro hasta llegar a un objetivo, pasando entre los obstáculos que se hayan en su camino. Las parejas inician la búsqueda al mismo tiempo. Cada vez que toquen un obstáculo serán penalizados con un punto. Si los participantes del juego tienen temor a que se puedan producir choques entre ellos, los orientadores pueden acercarse a las minas pero estos no podrán caminar mientras dan las indicaciones a su compañero, puesto que le pueden guiar por la voz en vez de con las consignas.
- Una vez acabado el recorrido los miembros de la pareja se intercambian los roles. La puntuación del juego se calculará de la siguiente manera: La primera pareja en llegar obtiene 4 puntos, la segunda 3, la tercera 2, la cuarta 1. A la puntuación se les restarán los puntos penalizados.
- Se puede cambiar el sistema de puntuación haciendo que la tarea se realice en el menor tiempo posible. En este caso se sumarán los segundos que tarde cada miembro de la pareja.
- Variar las formas de desplazamiento por el circuito.

- Cuando el orientador sea un estudiante ciego se le permitirá que toque los obstáculos.

- **Nombre del juego: Guíame bien.**

Materiales:

- Uno o dos hula hulas para formar el círculo, vendas y picas.

Desarrollo:

- Por parejas, uno delante del otro con dos picas, una en cada mano, agarradas por los extremos. El que va delante tiene los ojos tapados (actúa de "ciego") y el de detrás tiene que guiar a su compañero para llegar a un lugar determinado. Luego se cambian los roles.
- Primero pueden hablar y luego sin hablar.
- Primero caminando y luego, si sabe que no hay ningún riesgo, trotando e incluso corriendo.
- Uno dirige al otro hasta llevarlo dentro de un aro situado en el suelo.
- Se le Guiará le dándole toquecitos con una pica.

- **Nombre del juego: Cada oveja con su pareja o el nombre.**

Materiales:

- Vendas, pañuelos o antifaces para tapar los ojos a los jugadores videntes.

Desarrollo:

- Por parejas. Uno de los dos con los ojos tapados debe encontrar al otro que deberá estar diciendo su nombre (o imitando a un animal). Luego se cambian los roles.
- El que dice el nombre no se puede mover, luego se puede ir moviendo (sólo andando).
- Primero el "ciego" tiene que ir caminando, luego trotando (siempre que no resulte peligroso). No se puede correr ya que existe un alto riesgo de chocar unos con otros.

- **Nombre del juego: La tarántula.**

Materiales:

- Vendas, pañuelos, antifaces, o simuladores visuales.

Desarrollo:

- Se forman grupos de 3, 4 ó 5 estudiantes y uno se pone en el centro con los ojos abiertos y los demás se tienen que agarrar al del centro y llevar los ojos tapados. El guía debe dirigir a todos los "participantes" hasta un lugar determinado. Luego se van cambiando el rol de guía.
- Carrera de relevos de tarántulas.
- Primero hay que ir caminando, luego trotando y por último corriendo (siempre y cuando no resulte peligroso).
- Hay que desplazarse hacia atrás.

- **Nombre del juego: ¿He llegado ya?**

Materiales:

- Vendas, pañuelos, antifaces, o simuladores visuales.

Desarrollo:

- Todos los estudiantes con los ojos tapados parten desde una línea y deben quedarse lo más cerca posible de un punto previamente determinado. El maestro/a deberá dar unas instrucciones generales para llegar al lugar indicado.
- En el caso de los estudiantes con baja visión pueden ver donde hay que llegar antes de taparse los ojos.
- Se tapan los ojos y luego se dice, mediante coordenadas que puedan orientarles, donde hay que llegar.
- Primero caminando, luego trotando y por último, sin no supone peligro, corriendo.
- Tienen que caminar hacia atrás.

- **Nombre del juego: En busca del ruidoso.**

Materiales:

- Vendas, pañuelos, antifaces, o simuladores visuales y un objeto que genere sonido.

Desarrollo:

- Un estudiante o la maestra/o realiza ruido con una campana o material similar y los estudiantes con los ojos tapados lo tienen que

encontrar. Se va cambiando el rol (excepto la maestra/o que nunca podrá taparse los ojos para no perder el control del grupo)
- El estudiante o la maestra/o no se puede mover.
- El estudiante o la maestra/o se puede desplazar primero caminando y luego trotando (siempre y cuando no implique riesgo).

- **Nombre del juego: El pasillo.**

Materiales:

- Balón, vendas, pañuelos, antifaces o simuladores visuales.

Desarrollo:

- Se divide el grupo en dos equipos y cada uno se coloca en fila india. Todos tendrán los ojos tapados, el último de cada fila pasará un balón al que está delante sin que se caiga y luego deberá colocarse el primero de la fila. Así sucesivamente hasta llegar a un lugar determinado.
- Se tiene que pasar el balón de una forma determinada por la maestra/o. Por ejemplo entre las piernas, por encima de la cabeza, por el lado derecho, por el lado izquierdo, con una mano.
- Se tiene que ir hacia atrás. En cuyo caso el que empieza a pasar el balón es el primero de la fila.

- **Nombre del juego: ¿Cuántos dedos hay?**

Materiales: Estudiantes.

Desarrollo:

- Por parejas, uno se sitúa detrás del otro y el que está detrás presiona con los dedos la espalda del otro, teniendo éste que adivinar el número de dedos con los que le está presionando. Luego se cambia de roles.
- Primero con sólo una mano y luego con las dos.
- Se dibuja una letra o un número y tienen que adivinarlo.
- Se dibuja una palabra y tienen que adivinarla.

- **Nombre del juego: Reconoce a tu compañero.**

Materias:

- Vendas, pañuelos, antifaces o simuladores visuales.

Desarrollo:

- En grupos de 3, 4 ó 5 estudiantes. Con los ojos tapados el grupo debe adivinar que compañero esta delante de ellos tocándole durante 5 segundos. En un principio todos tendrán los ojos tapados y será la maestra/o el que elija, sin que nadie lo pueda ver, el estudiante a quien tienen que identificar.
- Se puede poner a personal de la escuela para que sea identificado.
- Se puede hacer por parejas y además de identificar al compañero, tener que adoptar la misma postura.

- **Nombre del juego: La cárcel.**

Materiales: Estudiantes**.**

Desarrollo

- Los jugadores se toman de las manos y forman un círculo y se elige a uno de ellos para que se coloque dentro del mismo.
- El objetivo es que los jugadores situados dentro de cada círculo consigan salir de él en un tiempo determinado, por ejemplo en un minuto.
- El jugador que consiga salir del círculo tendrá un punto y un jugador del círculo le sustituirá en el centro de éste. Al resto de jugadores les tocará el turno considerando el sentido de las agujas del reloj a partir del primer jugador elegido. No podrán salir del círculo si algún jugador lo toca con las manos; podrá realizar tantos intentos como quiera dentro del tiempo límite.
- Se considerará escapado de la cárcel cuando tenga todo el tronco fuera de ésta. Si el jugador "prisionero" es ciego total se le permite tocar a sus compañeros para encontrar el hueco. La cárcel puede moverse en el sentido de las agujas del reloj.

- **Nombre del juego: Matar.**

Materiales: Un balón con chischil o con sonido. Una cuerda y cinta adhesiva.

Desarrollo

- Se eligen a dos jugadores que actuarán como "puntas" y se sitúan uno a cada lado del espacio de juegos. El resto de los jugadores se sitúan en el centro y formando una fila a lo ancho de terreno de juego. La línea central puede ser táctil para lo cual se colocará la

cuerda en el suelo y se fijará con cinta adhesiva, aunque esta adaptación no es imprescindible.

- El objetivo del juego es tocar al resto de los jugadores lanzando el balón con chischiles rodando por el suelo.
- Gana el jugador que aguante más tiempo sin ser tocado. Cuando un jugador punta toca en los pies a uno central, éste se une a él para lanzar balones y el balón pasa al campo contrario.
- Los "puntas" pueden llamar por su nombre a un central y éste debe contestar. De no hacerlo pasará a ser "punta". Para evitar el balón los jugadores centrales deben dar pasos laterales o saltar.

- **Nombre del juego: Futsal o futbol sala.**

Materiales:

- Balón con chischil, antifaces, protectores de cabeza y tablas.

Desarrollo:

- El futsal o futbol sala es un estilo de fútbol de interiores que se puede modificar con facilidad para incluir a los jugadores ciegos.
- Cada equipo tiene cinco jugadores en el campo y un portero vidente.
- El portero cumple la función de atajar y de guía para sus jugadores.
- El balón contiene rodamientos en su interior, por lo que emite sonidos constantes para que los jugadores los sigan.
- El campo también está modificado con tablas, las cuales funcionan como barrera y guía para el campo.
- Los jugadores deben utilizar protectores de cabeza o vendas para protegerse, así como rodilleras estándar.

- **Nombre del juego: Juego de damas o tablero.**

Materiales:

- Fieltro, velcro, máquina Braille y cinta Dymo.

Desarrollo:

- Las damas son un juego fácilmente adaptable a las necesidades de las personas con discapacidad visual.
- Se Cubren los cuadros negros del tablero con fieltro o velcro, y se pega un círculo del mismo material en las piezas negras. Esto hace que el juego sea fácil de jugar y económico a la hora de adaptarlo.
- Además la mayoría de los juegos se pueden adaptar con facilidad utilizando simplemente cinta Dymo o una máquina de braille. Solo asegúrate de que no obstruya nada ni haga que sea más difícil jugar al juego.
- Existen dados de braille, pero los jugadores ciegos pueden utilizar los dados con relieve comunes con facilidad. Si no tienes las herramientas necesarias para convertir los juegos, se pueden comprar versiones adaptadas.

- **Nombre del juego: ¿Adivina quién soy?**

Materiales:

- Máquina Perkins o regleta y punzón, papel Braille para los estudiantes ciegos; papel para escritura tinta y lápiz en el caso de que haya estudiantes con baja visión y utilice tinta.

Desarrollo:

- Cada uno en un papel pone el nombre de una persona, puede ser de la clase o famoso (realidad o ficción), sin que nadie lo vea. Luego se lo ponemos a la persona que tengamos al lado en la frente.
- Nos ponemos en círculo sentados en el suelo, y ahora haciendo preguntas hemos de adivinar a la persona/personaje que tenemos escrita en el papel que tenemos en la frente.
- Estas preguntas serán preguntas cerradas en las que solo se pueda contestar si o no. Algunas de ellas son: ¿Soy hombre? ¿Famoso? ¿Tengo pelo? ¿Soy actor?.
- La actividad se acabará cuando todos los miembros del grupo hallan averiguado a quien tenían escrito en el papel, si alguno le cuesta mucho le podemos ayudar dándole pistas.

- **Nombre del juego: El barco.**

Materiales:

- Todo el que necesiten para poder representar su personaje lo más parecido posible.

Desarrollo:

- Nos sentamos todo el grupo en círculo y nos imaginamos que estamos en un barco (puede ser como queramos, tener lo que queramos).
- Una vez centrados en el barco, cada uno elige el personaje que le gustaría ser del barco, el pirata, la limpiadora, capitán. Ahora, cada uno tendrá que actuar como es ese personaje en el barco, sus funciones, además cada uno deberá montarse su historia propia.
- Una vez acabado el juego, en casa, deberemos escribir un cuento inventado (puede no tener relación) sobre el personaje que hemos elegido.

- Al día siguiente, cada uno lee su cuento y el personaje que más le guste lo elige para representarlo. Más tarde, cada uno adquiere el rol del personaje elegido.
- Se forman grupos de 5 personas, y cada una representa el papel que ha elegido de su cuento.
- En vez de estar en un barco, en una selva, en casa con la familia, asígnele al estudiante con discapacidad visual un cuento y que representen los personajes.

- **Nombre del juego: Los aros.**

Materiales:

- Hula hulas de plástico grandes de varios colores.

Desarrollo:

- La maestra/o colocará tantos aros en el suelo como jugadores que participen, menos un aro. Los niños y niñas empezarán a correr, de forma ordenada, dando vueltas rodeando los aros.
- Cuando la maestra/o crea conveniente apagará la luz durante unos segundos y las niñas/os tendrán que ponerse en medio del primer aro que encuentren. La niña/o que se quede sin aro se encargará de apagar la luz cuándo él crea conveniente. Seguidamente el maestro/a sacará un aro y así sucesivamente.

- **Nombre del juego: 1…2…3…ya.**

Materiales:

- Pelotas de diferentes colores preferiblemente con chischiles.

Desarrollo:

- Se coloca a un niño en el centro de un círculo hecho por los demás. Mientras él cuenta hasta 20 con los ojos cerrados, los demás están pasándose una pelota. Cuando el que paga para de contar, dice: "Bomba", la persona que en ese momento tenga la pelota se sienta en el suelo con las piernas abiertas. Cuando se inicia otra vez el juego, se tiene que saltar a la persona que está en el suelo y así poder pasársela al siguiente compañero. Gana el último que se quede de pie.
- Consignas: "el que está en el medio decide la rapidez con que tiene que contar hasta 20"

- Para personas ciegas acompañar la consigna Bomba, con un movimiento de brazos ascendente.

- **Nombre del juego: Zig-zag.**

Materiales:

- Pelotas de diferentes colores preferiblemente con chischiles.

Desarrollo:

- Se forman dos filas enfrentadas y con dos pelotas (una de cada color) se comienzan a pasar al compañero que está enfrente del que está al lado tuyo, formando así una cadena en zig-zag. La pelota que llegue antes al extremo de la fila es la pelota del grupo ganador. Si el balón se cae, se comienza de nuevo el recorrido completo.
- Consignas: "Si la pelota cae al suelo, se empieza desde el principio".
- "Gana el equipo que consiga mandar la pelota más rápido al final de la fila".
- Para personas ciegas, dar en mano la pelota al que está enfrente y éste pasársela de mano a mano al que está a su izquierda, y así sucesivamente.

3. Juguetes sensoriales hechos en casa para desarrollar el tacto, la vista y el oído.

A continuación presentamos una serie de juguetes y materiales que se pueden elaborar en casa para contar con el apoyo de los padres de familia en la estimulación de los niños/as con discapacidad visual.

- **Nombre del juguete: Pelotas amoldables.**

Materiales:

- Calcetines, medias de nylon, pedazos de esponja, papel periódico, poroplas, frijoles o maíz.

Desarrollo:

- Consiga tres o cuatro calcetines o medias de nylon. Llene una con bolas de periódico, otra con pedacitos de esponja o de espuma, otra con bolitas de poroplás, otra con frijoles o maíz. Amarre los extremos o cósalos de tal forma que queden seguros. Diviértase apretándolas, estrujándolas, rodándolas, y lanzándolas. Dele nombre a cada acción.

- **Nombre del juguete: Botellas hilanderas.**

Materiales:

- Botellas plásticas, un juguete, tapas de gaseosa y elástico.

Desarrollo:

- Tome dos botellas plásticas de dos litros. Corte la parte inferior.
- Coloque dentro unas tapas de gaseosa, luego una las dos partes Coloque una cuerda de elástico a través de las botellas.
- Coloque y asegure el juguete a lo largo de la cuna de la niña/o, para que la pueda patear o mover con las manos. (No deje extremos de la cuerda colgando para evitar que la niña/o las agarre).

- **Nombre del juguete: Botellas de colores.**

Materiales:

- Envases transparentes, agua, anilinas, bolas pequeñas de diferentes colores y lentejuelas.

Desarrollo:

- Consiga varios recipientes de plástico transparente y que tengan tapa, (tales como botellas de gaseosas, frascos de vitaminas, de champú). Llénelas parcialmente de agua, y utilice anilinas para colorearla, también puede echarle bolas pequeñas de diferentes colores brillantes, o lentejuelas. Selle la tapa fuertemente. Ahora el niño puede mover la botella y ver como se mueven los objetos dentro. Este juego es recomendado para hacerlo con estudiantes que tienen baja visión.

- **Nombre del juguete: Maracas.**

Materiales:

- Latas de gaseosas bacías, piedras, arroz, frijoles y cinta aislante.

Desarrollo:

- Consiga tres latas de gaseosa vacías. Coloque arroz en una, algunas piedras en otra y frijoles secos en otra. Selle las latas con cinta aislante. Mueva las latas para apreciar los diferentes sonidos que producen

- **Nombre del juguete: El libro de los dibujos.**

Materiales:

- Cartón, una foto familiar, el dibujo de un paisaje o de un animal, velcro, y papel adhesivo de colores.

Desarrollo:

- Consiga dos pedazos de cartón de unos 18 centímetros de lado. Pegue en uno de los cartones una foto familiar, de un paisaje o un animal. Coloque el otro pedazo de cartón encima, de forma que la foto o el paisaje queden dentro.
- Pegue en un extremo los dos cartones con cintas de velcro y forre la cubierta con papel adhesivo de colores o decore como quiera la tapa. Ahora el niño puede abrir y cerrar el libro para ver la foto que se encuentra dentro. Usted puede jugar a "buscar", y dice, "¿dónde está... y menciona el nombre de lo que está dentro?... Aquí está". Este libro es interesante para realizarlo con estudiantes que tienen baja visión.

- **Nombre del juguete: La casa de cartón.**

Materiales:

- Caja de zapatos o cereales, lápiz de colores o crayola y un juguete pequeño.

Desarrollo:

- Consiga una caja de cartón de esas donde vienen los zapatos o de cereal. Pinte un cuadrado al lado de la caja, corte tres de los lados de la caja para hacer una puerta que se abre. Consiga un juguete pequeño, por ejemplo un carrito, o un animal de plástico, o muñecos. Juegue con el juguete a salir y entrar de la casa "tomarlo" y decir: "¿A dónde se fue el...?

- **Nombre del juguete: La tabla de los palitos.**

Materiales:

- Caja de cartón donde se empacan zapatos, mango de cucharas, palitos pequeños.

Desarrollo:

- Construya su propia tabla de los palitos. En la tapa de una caja de zapatos, abra distintos huecos del tamaño de: palillos para brochetas, de mangos de cucharas, o de tronquitos de madera (palos de escoba partidos en tamaños de 15 ó 20 ctms.) de tal forma que los huecos son de distintos tamaños. Ahora permita que el niño se divierta sacando los distintos palitos de los huecos y colocándolos de nuevo en ellos.
- Luego diga. "Agárralo", o "pónlo... sácalo", para que la niña/o distinga los tamaños a medida que juega con estos objetos.

- **Nombre del juguete: Bloques de papel.**

Materiales:

- Bolsas, papel picado, cinta adhesiva.

Desarrollo:

- Construya bloques gigantes de papel para hacer construcciones o apilar en columnas. Utilice seis a ocho bolsas grandes. Eche papel picado, llenando unas ¾ partes de la bolsa. Doble la parte de la boca de la bolsa y la sella con cinta adhesiva.

- **Nombre del juguete: Culebra de tubos de cartón.**

Materiales:

- Tubos de papel higiénico vacíos, papel de cocina, papel de construcción, o papel adhesivo, marcadores o crayola.

Desarrollo:

- Utilice cuatro tubos de papel higiénico vacíos o dos tubos de papel cocina (los corta por la mitad, así tiene 4 pedazos). Forre los tubos en papel de construcción o papel adhesivo, tapando los extremos, cada segmento debe tener un color o textura diferente. Abra un hueco en cada extremo del tubo. Amarre los tubos con una cuerda o con cordones viejos de zapatos, Para hacer la cabeza, doble los lados del tubo para hacer la boca. Con un marcador o crayola pinte los ojos.

- **Nombre del juguete: Aros y elementos en una cuerda.**

Materiales:

- Cajas de cereales, pulseras d de plástico, tubos de papel higiénico, papel de cocina, lápiz de colores o crayolas, latas de jugo o gaseosas.

Desarrollo:

- Consiga una cuerda fuerte. Elabore aros de cartón cortándolos de una caja de cereales, y hágales un hueco en la mitad, utilice pulseras de plástico, tubos de papel higiénico y de cocina (píntelos y decórelos), utilice también latas de jugos o gaseosas con un hueco en cada uno de los extremos. Todos los elementos lo pasa con la cuerda y la fija entre las patas de dos sillas mesas. Una niña/o del nivel 1 lo acuesta debajo de la cuerda y le enseña cómo puede empujar los elementos, para niños en los niveles 2 y 3 los sientan al frente de la cuerda y se les muestra la forma de llevar los elementos de un lado a otro. Usted les puede decir "empuja, empuja, empuja", a medida que la niña/o traslada un aro hasta el extremo de la cuerda.

- **Nombre del juguete: Títeres de calcetines.**

Materiales:

- Calcetines, marcadores, pedazos de paño lency, felpa.

Desarrollo:

- Con un calcetín viejo haga1 un títere chistoso. Puede utilizar marcadores para pintar la cara y hacer un patrón de muñeco, puede utilizar pedazos de paño lency, y felpa para el cabello. Meta su mano en el calcetín o en la mano del niño y empiece a hablarle. La niña/o puede divertirse halando el calcetín para sacarlo de la mano.

4. El trabajo con los padres.

A lo largo de todo este capítulo venimos insistiendo en el papel fundamental que juegan los padres en el desarrollo de la niña/o con ceguera y cómo son ellos la pieza clave en que se apoya la atención temprana.

Este protagonismo no le ha sido siempre reconocido, insistiéndose en que los desórdenes emocionales provocados por el nacimiento de una hija/o deficiente les impedían poder atender sus necesidades. Desde la década de los 70 son numerosos los autores que no aceptan que puedan darse desórdenes psiquiátricos generalizados en esta población, aunque sí se

constatan vivencias de dolor y aflicción por el hecho de haber tenido una hija/o deficiente.

Todos los padres se forman una imagen ideal de la hija/o que están esperando. En ocasiones, tendrán que quitarse de la cabeza el temor a que pueda no estar sano o padecer algún tipo de deficiencia, pero confiarán en que eso no ha de suceder en su caso. Nadie está preparado de antemano para recibir la noticia de que su hija/o, que acaba de nacer, es deficiente (ciego, en nuestro caso).

La crisis emocional provocada por una noticia así, puede hacerles llegar a un desinterés por la niña/o, a sentirlo como algo ajeno a ellos. Pero el ser humano, aunque pueda precisar de ayuda externa, tiene recursos propios, la mayoría de las veces para salir de esta crisis personal. Esto será siempre tras el "duelo por la pérdida del niño ideal", algo necesario para que no queden enquistados los sentimientos y no tomen protagonismo en caso contrario los "mecanismos de defensa".

El doctor F. Cantavella (1988) nos ofrece un esquema de adaptación evolutiva de padres de niña/os con discapacidad. Distingue el doctor Cantavella tres etapas en el proceso de adaptación:

1. Primera etapa: Crisis de adaptación. En ella se da una negación total o parcial del diagnóstico y junto con esto, la necesidad de consultas sobre el tema.
2. Segunda etapa: Dinámica de adaptación. Ya no se niega el problema, los padres emocionalmente se mueven entre el sentimiento de culpa, la depresión y se problematiza la situación familiar. De la solución interna que la persona dé a estos problemas va a depender de un lado sus actitudes frente al niño. En caso negativo serán de sobreprotección, negación, rechazo encubierto e incluso rechazo manifiesto.
3. Tercera etapa: Posiciones de adaptación. Está íntimamente ligada con la resolución que se haga de la etapa anterior siendo mutuamente interdependientes. Se considera positiva si hay una aceptación conectada con la realidad o al menos relativamente cercana. Negativa cuando se fantasea o se niegan los efectos de la ceguera, y por tanto será difícil el equilibrio y la reorganización. Por último la posición desintegrada, de consecuencias muchas veces irreparables, puede llevar a destrucción de la pareja o a la enfermedad mental.

Todo lo anterior ya es suficiente para entender la importancia del trabajo a realizar por el terapeuta con los padres del recién nacido ciego. La acción del terapeuta partirá del ofrecimiento de una información

comprensible por los padres, que no cree en ellos falsas expectativas que les puedan llevar a negar los efectos de la ceguera.

Ya se ha visto, más arriba, la necesidad de que exista un "duelo". Hay que valorar positivamente la depresión por esta causa adquirida, pues es punto de partida para el logro de una aceptación realista.

Habrá que ir identificando los sentimientos que puedan tener connotaciones negativas, pero que sin embargo, son útiles como expresión de demanda de ayuda y necesarios para la adaptación a la nueva situación. Entre éstos cabe destacar los sentimientos agresivos, que pueden focalizarse incluso en alguna persona o personas; el sentimiento de culpabilidad, muy común entre los padres de niños ciegos, ante el cual en ocasiones se reacciona aduciendo indiferencia por la situación de la hija/o, como si realmente no les importara. A veces también proyectan sus sentimientos en otros, pudiendo así aceptarlos mejor.

En cualquier caso el terapeuta tendrá una actitud atenta y comprensiva con los padres de la niña/o, haciéndoles sentir que conecta con su dolor y que no los abandonará en sus necesidades frente a la niña/o.

Aunque esta primera crisis es sin duda la más importante y se tarde mucho tiempo, a veces años, en lograr el equilibrio emocional, no será la única, apareciendo cíclicamente, como señala M. Leonhardt (1992), coincidiendo con determinados momentos o situaciones:

- Con la posible aparición posterior de otras alteraciones.
- En el primer aniversario de la niña/o.
- Con la celebración de fiestas familiares que conlleven intensas emociones.
- En los nacimientos de otras niñas/os en el ámbito próximo.
- Como focalización de los problemas normales que surgen a lo largo del desarrollo.
- En caso de deterioro en la situación de los ojos de la niña/o.
- Cuando la niña/o se hace consciente de su diferencia.
- Cuando con el aumento de sus habilidades motrices, aumentan también los riesgos de accidentes.
- En la incorporación a la escuela y más en concreto en el inicio de un aprendizaje tan específico como es el Braille y, posteriormente cuando se hace necesario el uso del bastón.

En general cada nueva situación que se presenta propia de un nuevo logro evolutivo es para ellos un momento de incertidumbre. Con su

superación oscilarán entre la alegría y el optimismo del logro alcanzado y la depresión de comprobar nuevamente que no puede hacerlo como los demás, sino de su forma específica. Esto no significa que todas las crisis tengan la misma intensidad, en la medida en que se van superando las primeras y se va adaptando la familia (padres e hija/o, fundamentalmente) a la nueva forma de interacción que conlleva la ceguera, se irán fijando más en aquellas cosas que hace que en las que no puede hacer y se irán allanando las dificultades y alcanzando sin tantos traumas los futuros retos.

No obstante, la ceguera de la hija/o no constituye el único factor a tener en cuenta a la hora de buscar la adaptación familiar. Entre otros, en el funcionamiento de una familia interactúan condicionantes, tales como la personalidad de los padres, la relación entre ellos y con otros miembros, el nivel cultural, los recursos económicos y las características propias de la niña/o.

Es difícil poder evaluar la incidencia de los programas de atención temprana en los padres, pero son muchos los que reconocen como algo de gran valor el apoyo emocional recibido en los grupos con otros padres de niñas/os también con ceguera. En él pueden plantearse las inquietudes y miedos por la evolución y futuro de su hija/o y establecer la comparación del desarrollo de sus hijas/os con otros niñas/os que adolecen de la misma carencia, y por tanto, es claro que en los aspectos en los que la ceguera afecta a la evolución tienen mayores similitudes.

Existen como es lógico padres a los que no les gusta asistir a este tipo de reuniones, pues no les apetece compartir sus sentimientos o les resulta difícil poder ayudar a otros. Incluso los hay que con su visión negativa pueden perjudicar el equilibrio del grupo e impedir que pueda cumplir sus objetivos. Se precisa de preparación y experiencia para poder dinamizar un grupo de estas características que necesariamente tiene un trasfondo terapéutico.

Con todo, nunca el grupo puede ser el marco adecuado de reflexión personal y elaboración del «duelo», se requiere siempre un primer momento de intimidad y trato personalizado con el terapeuta, que les haga sentir que comparte su dolor y que les preste ayuda para poder interactuar de forma positiva con su hijo, siempre dentro de su marco ecológico de referencia.

5. Actividades de Autoestudio.

1. Represento cinco juegos adaptados para estudiantes con discapacidad visual propuestos en este módulo.

2. Elaboro tres juguete adaptados para estudiantes con discapacidad visual propuestos en este módulo.

3. Realizo un sociodrama, para representar la participacion de la familia en el aprendizaje de las AVD.

ANEXOS

ANEXO 1:

Ficha de seguimiento de Actividades de la Vida Diaria.

Instrucciones

1. **Se cumplimentarán las 4 fichas por cada chico/a correspondientes a las siguientes áreas:**

   - Secuencia de objetivos de autocuidado.
   - Secuencia de objetivos de desenvolvimiento en general.
   - Secuencia de objetivos de hogares funcionales.
   - Secuencia de objetivos en orientación y movilidad.

2. **Columnas:**

Columna nº 1.- Señalar con el símbolo "x" aquellos objetivos conseguidos de forma autónoma por el chico/a.

Columna nº 2.- Anotar el año residencial en el cual se ha conseguido el objetivo con autonomía.

Columna nº 3.- Señalar con el símbolo "X" aquellos objetivos no conseguidos pero en los que se está actualmente trabajando.

3. **El espacio de aquellos objetivos que ofrezcan duda, en la realización autónoma por parte del chico/a, permanecerán en blanco.**

4. **En el espacio en blanco dedicado a observaciones, se especificará:**

   - La actitud con que los chicos afrontan la realización de los objetivos.

Ejemplo: Un estudiante tiene total autonomía en el cepillado de dientes, pero no lo realiza de forma espontánea, sino que hay que insistir, recordándoselo e incluso obligarle.

- Fechar las observaciones.
- En el caso de necesitar más espacio del que ofrece el "espacio Observaciones" añadir un folio en blanco.

DATOS GENERALES:

Nombre del estudiante: _____

Edad: _____ Nivel/Grado que cursa: _____ Turno: _____

Nombre de la escuela: _____

OBJETIVOS DE AUTOCUIDADO

A. ASEO E HIGIENE PERSONAL	1	2	3
1. Lavarse las manos			
1.1. Abrir la llave del agua y mojarse las manos			
1.2. Coger el jabón y enjabonarse			
1.3. Dejar el jabón y aclararse			
1.4. Cerrar la llave del agua			
1.5. Localizar la toalla y secarse			
2. Lavarse cara y ojos (prótesis en su caso)			
3. Usar el servicio higiénico			
3.1. Localizar y levantar la tapa/s			
3.2. Sentarse			
3.3 Limpiarse con el papel			
3.4. Tirar de la cadena			
3.5. Usar la escobilla			
4. Cepillarse los dientes			
4.1. Mojar el cepillo			
4.2. Echar la pasta			
4.3. Usar el tubo de dientes			
4.4. Cepillar los dientes			
4.5. Enjuagarse y limpiar el lavabo			
5. Bañarse			
5.1. Poner el tapón y llenar la bañera			
6. Lavarse la cabeza			
6.1. Dosificar el champú en la mano			
6.2. Enjabonar el pelo y frotar con las yemas			
6.3. Aclararse			
6.4. Secarse			
6.5. Usar el secador manual			
7. Peinarse			
7.1. Usar el peine o cepillo			
7.2. Hacerse coleta, trenza o diadema			
7.3. Usar lazos, horquillas o adornos			
7.4. Moldearse con cepillo redondo y secador			
7.5. Usar perfumadores, fijadores: gomina, espuma			
8. Cuidarse las uñas de pies y manos			
8.1. Pedir que se las corten			
8.2. Cortárselas con tijera			
8.3. Cortárselas con cortaúñas			

A. ASEO E HIGIENE PERSONAL	**1**	**2**	**3**
8.4. Limárselas			
8.5. Pintárselas (chicas)			
9. Afeitarse o maquillarse			

OBSERVACIONES:

B. VESTIDO Y ARREGLO PERSONAL	1	2	3
1. Desnudarse			
1.1. Cooperar al desnudarse			
1.2. Quitarse la ropa del derecho			
2. Vestirse			
1.1. Cooperar al vestirse			
1.2. Distinguir delante y detrás			
1.3. Distinguir derecho y revés			
1.4. Abrochar y desabrochar botones			
1.5. Abrochar y desabrochar cremalleras			
1.6. Elegir la ropa adecuada al momento			
1.7. Combinar colores			
3. Identificar las prendas			
3.1. Ropa interior			
3.2. Otras prendas			
4. Preocuparse por la presencia y olor corporal			
5. Usar complementos			
5.1. Ponerse albornoz (hacer el nudo)			
5.2. Colocarse un cinturón			
5.3. Hacer el nudo de corbata o pañuelo de cuello			
5.4. Ponerse unos guantes			
5.5. Ponerse pendientes, pulseras o anillos			
5.6. Ponerse medias			
6.Calzarse			
6.1. Identificar distintos tipos de calzado			
6.2. Cooperar al calzarle			
6.3. Colocarse los zapatos en el pie que corresponda			
6.4. Abrocharse los zapatos de velcro o hebillas			
6.5. Hacerse la lazada			
6.6. Orden del calzado			
6.7. Limpiar los zapatos			
6.8. Cambio de calzado ante el uso continuado			
6.9. Colocar cordones en las zapatillas			

OBSERVACIONES:

C. DESENVOLVIMIENTO EN LA MESA	1	2	3
1. Orientarse en el comedor, buscar su sitio			
2. Sentarse bien a la mesa, alinearse			
3. Orientarse en el plato			
4. Ponerse la servilleta			
5. Localizar, la jarra, el pan, cubiertos….			
6. Usar la cuchara correctamente			
7. Usar el pan para empujar			
8. Usar el tenedor correctamente			
9. Tacto indirecto			
9.1. Notar el peso de la cuchara o del vaso			
9.2. Distinguir cuando toca plato o comida			
9.3. Notar cuando ha terminado de cortar			
10. Servirse agua			
11. Cortar con el cuchillo y tenedor			
12. Cortar con el tenedor			
13. Separar espinas			
14. Pelar fruta			
15. Doblar la servilleta			
16. Corregir los comportamientos inadecuados			
16.1. Comer con la boca cerrada			
16.2. Limpiarse antes de beber			
16.3. Beber con la boca vacía			
16.4. No hablar con la boca llena			
16.5. Evitar meter los dedos			
16.6. Limpiar lo que ha caído al mantel			
16.7.Coger los huesos con dos dedos			
16.8. Dejar los desperdicios en la parte superior del plato			

OBSERVACIONES:

D. HABILIDADES INSTRUMENTALES	1	2	3
1. Usar el teléfono			
1.1. Marcar el 9 (centralita)			
1.2. De teclado			
1.3. De disco			
1.4. Móvil			
2. Usar llaves			
2.1. Poner llaves en cerradura y abrir o cerrar			
2.2. Poner llaves en llaveros			
3. Usar el dinero			
3.1. Conocer los tipos de monedas en circulación			
3.2. Conocer los billetes en circulación			
3.3. Devolver cambio			
4. Uso de grabadora y televisor			
4.1. Encender y apagar			
4.2. Cambio de pilas			
5. Mandar una carta (vista o braille)			
6. Usar el reloj			
7. Desenroscar y enroscar botes			
8. Usar la papelera			
9. Enchufar y desenchufar			
10. Envolver y desenvolver			
11. Usar sprays			
12. Firmar			
13. Uso del dymo para marcar objetos			

OBSERVACIONES:

OBJETIVOS DE HOGARES FUNCIONALES

A. DESENVOLVIMIENTO EN LA HABITACIÓN	1	2	3
1. Doblar las prendas			
1.1. El pijama			
1.2. Ropa interior			
1.3. Calcetines, medias....			
2. Usar perchas			
2.1. Descolgar las prendas			
2.2. Colgar camisas o blusas			
2.3. Colgar pantalones			
2.4. Colgar faldas y vestidos			
3. Colocar la ropa en los cajones			
4. Ordenar el armario			
5. Preparar la ropa en la silla			
6. Ordenar la mesita de noche			
7. Hacer la cama			
7.1.Estirar sábanas, mantas y poner colcha			
7.2. Reconocer tipos de sábanas (derecho y revés)			
7.3. Cambio de sábanas (ajustables o no)			
7.4. Colocar funda de almohada			
7.5. Colocar mantas			
8. Hacer y deshacer la maleta			
9. Subir y bajar persianas			
10. Correr cortinas			
11. Decorar su habitación			
12. Usar el despertador			
13. Barrer			
13.1. Usar correctamente la técnica			
13.2. Limpiar la escoba			
14.Limpiar el polvo			
15. Fregar el suelo			
15.1. Dosificar el producto de limpieza con una medida			
15.2. Girar el mocho en el agua			
15.3. Escurrir la fregona en vertical			
15.4. Cambiar la fregona por una nueva			

OBSERVACIONES:

B. EN EL COMEDOR	1	2	3
1. Poner la mesa			
1.1. Poner servilleteros			
1.2. Poner los vasos			
1.3. Poner cubiertos			
1.4. Poner los platos servidos de alimentos sólidos			
1.5. Poner jarras y/o rellenarlas de agua			
1.6. Poner tazas de desayuno y cucharillas			
1.7. Poner el pan			
1.8. Poner hule o mantel			
1.9. Conocer los tipos de cubiertos y su colocación			
2. Quitar la mesa			
2.1. Doblar y guardar las servilletas			
2.2. Recoger su plato o servicio			
2.3. Poner la silla debajo de la mesa al terminar			
2.4. Comprobar que el mantel está libre			
2.5. Sacudir mantel o limpiar hule			
2.6. Doblar mantel o hule			
3. Rebañar y amontonar los platos			
4. Llevar lo recogido de la mesa a la cocina			
5. Servir azúcar, cacao….			
6. Servir sólidos			

OBSERVACIONES:

C. EN EL COCINA	1	2	3
1. Hacer bocadillos			
1.1. Hacer un sandwich			
1.2. Distinguir y distribuir companaje-embutido en el pan			
1.3. Abrir el pan para bocadillos			
1.4. Recoger y limpiar lo utilizado			
2. Cortar el pan en rebanadas			
3. Poner y quitar papel de aluminio y secante			
4. Poner y quitar bombona de butano, abrir y cerrar			
5. Hacer zumo con exprimidor			
6. Abrir botellas			
7. Abrir latas			
8. Poner y quitar bolsa de basura			
9. Untar			
10. Cortar embutidos			
11. Rellenar vinagreras (embudo)			
12. Hacer ensaladas			
12.1. Cortar lechuga			
12.2. Cortar tomate			
12.3. Aliñarla			
13. Lavar los trastes			
13.1. Aclarar			
13.2. Dosificar el jabón			
13.3. Enjabonar y frotar			
13.4. Colocar en el escurridor			
13.5. Colocar una vez secos en su sitio			
14. Distribuir la compra			

OBSERVACIONES:

D. USAR ELECTRODOMÉSTICOS	**1**	**2**	**3**
1. Calentar leche			
2. Tostadora			
3. Calentar agua			
4. Extractor de humos			
5. Batidora			
5.1. Hacer batidos			
5.2. Hacer mayonesa			
5.3. Hacer purés			
6. Lavadora			
6.1. Seleccionar blanco-color			
6.2. Echar y dosificar el jabón y suavizante			
6.3. Seleccionar el programa			
6.4. Comprobar grifo, botón de agua fría, enchufe			
6.5. Ponerla en marcha			
7. Plancha			
7.1. Abrir y cerrar la tabla			
7.2. Echar agua si es de vapor			
7.3. Enchufar y regular la temperatura según la prenda			
7.4. Planchar pañuelos o servilletas			
7.5 Planchar camisas			
7.6. Planchar pantalones			
8. Freidora			
8.1. Dosificar el aceite			
8.2. Cambiar el aceite			
8.3. Limpiarla			
9. Molinillo o picadora			
9.1. Saber como utilizarlo			
9.2. Limpieza			
10. Microondas			

OBSERVACIONES:

E. EN EL ASEO	1	2	3
1. Recoger el agua del suelo después de ducharse			
2. Cambiar rollo de papel higiénico			
3. Usar el botiquín			
3.1. Automedicarse			
3.2. Curarse una herida			
4. Desatascar desagües			
5. Limpiar las piezas del aseo			
5.1. Usar el producto adecuado			
5.2. Limpiar espejos o azulejos			
6. Limpiar papeleras y cubos de basura			
7. Poner en lejía prendas interiores			
8. Lavar a mano manchas			

OBSERVACIONES:

F. OTRAS TAREAS DEL HOGAR	1	2	3
1. Tender			
2. Coser			
2.1. Enhebrar			
2.2. Hacer nudos al hilo			
2.3. Coser un botón			
2.4. Usar el dedal			

OBSERVACIONES:

G. USO DE LA COCINA DE BUTANO-ELÉCTRICA	1	2	3
1. Reconocer la cocina			
1.1. Mixta (Butano - eléctrica)			
1.2. Vitrocerámica			
2. Encender el fuego			
2.1. Usar cerillas			
2.2. Usar magiclic o mechero			
2.3. Abrir y cerrar espita de bombona			
2.4. Abrir el mando correspondiente (uso de max. y min.)			
2.5. Centrar el recipiente en el quemador			
3. Uso de la olla			
3.1. Hacer hervidos			
3.2. Hacer guisos			
4. Uso del horno			
4.1. Ponerlo a la temperatura adecuada			
4.2. Hacer pasteles			
4.3. Gratinar			
4.4. Hacer asados			
4.5. Hacer pizzas			
5. Uso de la cafetera			
5.1. Prepararla para hacer el café			
6. Uso de cacerolas o cazos			
6.1. Hacer infusiones (manzanilla, té, poleo)			
6.2. Calentar líquidos			
6.3. Hacer sopas			
7. Uso de sartenes			
7.1. Tortilla francesa			
7.2. Freír huevos			
7.3. Tortilla española			
7.4. Freír carne, pescado...			
7.5. Rehogar verduras			
7.6. Hacer a la plancha			

OBSERVACIONES:

H. USO DE MATERIAL ESPECÍFICO	1	2	3
1. Avisador de cocina			
2. Marcar con dymo- etiquetar			
2.1. Con adaptador de máquina Perkins			
2.2. Con máquina de dymo			
2.3. Con etiquetas adhesivas			
3. Avisador de líquidos			
4. Balanza de cocina			
5. Cinta métrica o metro de carpintero			
6. Báscula de baño parlante			
7. Avisador de luz			
8. Brújula adaptada			
9. Termómetro adaptado			

OBSERVACIONES:

I. EN EL BARRIO Y CIUDAD	1	2	3
1. Usar cabinas de teléfono			
2. Usar buzones			
3.Identificar distintos establecimientos			
3.1. Conocer que vende cada uno de ellos			
3.2. Llegar solo a los que más se utilizan			
4. Realizar la compra			
4.1. Presupuestar según disponibilidad económica			
4.2. Realizar lista de compra según el menú semanal			
5. Comprar en una tienda			
5.1. Preguntar por el último si hay público			
5.2. Localizar el mostrador			
5.3. Dirigir la mirada al dependiente al hablar			
6. Comprar en un autoservicio acompañado			
7. Comprar en máquinas automáticas			
8. Utilizar los servicios bancarios			
8.1. Sacar dinero (uso del cajero automático)			
8.2. Abrir una cuenta			
8.3. Ingresar dinero en cuenta			
9. Utilizar los transportes públicos			
9.1. Subir y bajar de un automóvil			
9.2. usar el ascensor			
9.3. Usar autobuses urbanos			
9.4. Usar autobuses interurbanos			
9.4.1. Preguntar por los horarios			
9.4.2. Comprar el billete			
9.5. Solicitar un taxi en diferentes ocasiones			
10. Utilizar el servicio de correos			
10.1. Enviar cartas certificadas			
10.2. Enviar o recibir un giro postal			
10.3. Mandar un telegrama			
11. Solicitar información de espectáculos públicos			
12. Utilizar el servicio de información telefónica			
12.1. Solicitar ambulancia, policía, bomberos...			
13. Utilizar los servicios de Policía Municipal			
13.1. Hacerse el D.N.I.			
13.2 Hacerse el pasaporte			
14. Conocer como alquilar o comprar una vivienda			
15. Saber cómo dar de alta la luz, teléfono, agua,			
16. Solicitar información a alguien desconocido			
16.1. Conseguir que esa información le sea útil			

OBSERVACIONES:

ANEXO 2:
Tareas de grupo en Actividades de la Vida Diaria.

1. Autonomía en el despertar.

Implica: Despertarse con el despertador.
Avisar a los compañeros.
Organizarse en el tiempo dedicado al aseo y arreglo personal y de la habitación.

2. Autonomía en la preparación del desayuno.

Implica: Calentar o preparar la leche.
Comprar o ir a por el pan.
Poner la mesa y servir.
Quitar la mesa.
Lavar y recoger la cocina.

3. Autonomía en la hora de la comida.

Implica: Poner la mesa completa (pan y jarras).
Servir.
Quitar la mesa.

4. Autonomía en la preparación de la merienda.

Implica: Pedir o comprar pan o alimentos.
Prepararse la merienda.
Recoger lo ensuciado.

5. Autonomía en la hora de la cena.

Implica: Preparar los alimentos para cocinar.
Hacer la cena.
Poner la mesa.
Servir.
Recoger la mesa, barrer y limpiar comedor.
Fregar cacharros y recoger cocina.

6. Autonomía en relación a la ropa.

Implica: Poner la lavadora: color o blanca.
Tender y recoger la ropa.

7. Autonomía en comprar.

Implica: Hacer lista de compra.
Presupuestar.
Hacer la compra.

8. Autonomía en el mantenimiento y orden de espacios comunes de convivencia.

ANEXO 3:
Desarrollo evolutivo del niño vidente, según edad cronológica.

Todos los padres y madres de familia aspiran que sus hijos e hijas adquieran habilidades de la vida cotidiana que le ayudarán día a día a reafirmar su independencia. En el caso de las personas con una discapacidad visual también se pueden tener las mismas expectativas, siempre y cuando los involucrados en la formación de éste ser humano, esté consciente de que debe aprender a valerse por sí mismo a medida que va superando las diferentes etapas de crecimiento.

Con su participación activa y propositiva los padres de familia son actores claves para que una persona con discapacidad visual se desarrolle según lo requieren los diferentes momentos que el ser humano necesita para su pleno desarrollo.

Cualquier persona con discapacidad visual puede llevar a cabo actividades de vida diaria, siempre que se enseñen con la técnica adecuada. Hay que evitar la tendencia de algunas personas adultas (familia, profesionales, amistades…) a sobreproteger al estudiante /a, impidiendo el aprendizaje y realización de ciertas habilidades. Para la persona con discapacidad visual es importante realizar las mismas actividades que sus iguales y sentirse autónomos, por lo que hay que fomentar la independencia, lo que redundará en una mayor autoestima y en una mayor integración e inclusión posterior.

En la etapa escolar, el tratamiento educativo de los estudiantes con discapacidad visual persigue la habilitación de todas aquellas capacidades que se ven obstruidas por la incidencia de la discapacidad. Mediante las técnicas y criterios de la rehabilitación se establecen estrategias para el desarrollo de habilidades en el desplazamiento, aseo personal, ocio, relaciones sociales... Una intervención profesional periódica de seguimiento es necesaria para ir adaptando las técnicas instruidas a las nuevas demandas que acompañan al desarrollo del escolar.

La enseñanza de las AVD debe realizarse de forma individualizada y personalizada, adaptado a las características y necesidades de cada estudiante, teniendo en cuenta los factores individuales que pueden incidir en el proceso de aprendizaje. Así mismo, es necesario fomentar una empatía adecuada entre el docente y su estudiante, establecer un período de familiarización amplio, planificar el entrenamiento, proporcionar la retroalimentación adecuada de los progresos.

Los maestros son los principales responsables de que estos objetivos se alcancen, bien informando, asesorando y trabajando con las familias estos aspectos o con los adultos implicados en el desarrollo del niño. En ocasiones piden ayuda y colaboración al técnico de rehabilitación.

De 0 a 1 año:

COMIDA

- Abre la boca cuando se le toca la mejilla.
- Se lame el entorno de la boca buscando restos de comida.
- Acepta alimentos semilíquidos con cuchara.
- Sostiene el biberón.
- Empieza a comer con cuchara alimentos mezclados y chafados.
- Bebe en taza, sosteniéndola con la mano y dejándola en la mesa cuando termina.
- Aprende a morder.
- Mastica comidas sólidas.
- Come con los dedos comidas sólidas.

VESTIDO

- Colabora en el vestido.

PSICOMOTOR

- Se sienta en el suelo sin límite de tiempo.
- Puede pasar de la posición tumbada a la sentada.
- Gatea sobre manos y rodillas.
- Se arrastra sobre las nalgas o se coloca en posición plantígrada rápidamente.
- Puede subir las escaleras gateando.
- Se agarra a las cosas para ponerse de pies y se vuelve a sentar sujetándose en los muebles.
- Camina agarrado a los muebles levantando un pie y dando pasos laterales.
- Camina agarrado de una mano o de las dos.
- Puede mantenerse de pie él sólo unos cuantos segundos y también puede caminar solo.

De 1 a 2 años:

HIGIENE

- Mete las manos en el agua, imitando al adulto al lavarse.
- Se sienta en el orinal.
- Orina o defeca cuando lo sientan en el orinal.
- Se lava de forma autónoma las manos con agua y jabón.

COMIDA

- Deja de usar el biberón.
- Sostiene la taza con una sola mano, mientras bebe.
- Llena la cuchara solo.
- Deja la taza boca arriba después de haber bebido.
- Localiza objetos encima de la mesa con cuidado.

VESTIDO

- Se quita el gorro previamente desabrochado.
- Sigue las instrucciones para ponerse o quitarse una prenda.
- Se pone el gorro sin atarlo.
- Mete la cabeza y las extremidades por las aberturas de las prendas.
- Se quita los zapatos desabrochados.
- Se quita la chaqueta, pantalones si están desabrochados.
- Abre un zipper.

PSICOMOTOR

- Al principio camina con pasos desiguales y los pies muy separados. Cerca de los 2 años camina bien, separando los pies sólo ligeramente, comienza y se detiene con seguridad.
- Ya no necesita elevar y extender los brazos para mantener el equilibrio.
- Empuja y arrastra juguetes y cajas grandes por el suelo.
- Gatea escaleras arriba con seguridad y es capaz de bajar retrocediendo de espaldas.
- Se pone de rodillas solo o con ayuda.
- Trepa a la silla de los mayores.

De 2 a 3 años:

HIGIENE

- Se seca las manos con la toalla.
- Se seca la cara con la toalla.
- Abre y cierra la llave del agua.

- Se cepilla los dientes con ayuda.
- Controla esfínteres por el día.
- Controla esfínteres durante el sueño.

COMIDA

- Remueve líquidos con una cuchara sin derramar.
- Usa una pajita para sorber líquidos.
- Come solo con la cuchara.
- Empieza a usar la servilleta.
- Utiliza el tenedor para comer.

VESTIDO

- Cierra zipper.
- Se quita el suéter.
- Se quita las prendas desabrochadas.
- Convierte en habito el desnudarse antes del baño o/y acostarse.
- Viste y desnuda a sus muñecas.
- Se pone los calcetines.
- Coge y cuelga la ropa en el perchero.
- Se desabrocha la hebilla del cinturón o los zapatos.
- Desabrocha botones grandes.
- Colabora para ponerse los zapatos.
- Localiza la parte de atrás de las prendas de vestir.
- Se pone una camisa o chaqueta abierta por delante.

OTRAS

- Expresa con gestos y palabras que se ha manchado los pantalones.
- Recoge y guarda sus juguetes.

PSICOMOTOR

- Corre seguro y a toda velocidad.
- Se pone en cuclillas con total estabilidad y se pone de pie sin usar las manos.
- Empuja y arrastra hacia delante con facilidad grandes juguetes con ruedas.
- Se sube a los muebles para mirar por la ventana o para abrir puertas pudiendo volver a balarse luego.
- Manifiesta una mayor comprensión de su propio tamaño en relación con el tamaño y la posición de los objetos que le rodean.
- Sube y baja las escaleras agarrándose a la barandilla o a la pared y poniendo los dos pies en cada escalón.
- Toma carrerilla antes de dar una patada a una pelota grande.
- Tira la pelota a lo alto y hacia delante sin caerse.

- Se sienta en un triciclo pequeño sin saber dar a los pedales.
- Sube solo las escaleras alternando los dos pies.
- Trepa ágilmente a los aparatos de la escuela infantil.
- Camina hacia delante, hacia atrás, a los lados, acarreando grandes juguetes sin temor alguno.
- Da evidencias de percibir el tamaño y los movimientos de su propio cuerpo en relación con el espacio y los objetos externos.
- Monta en triciclo usando los pedales.
- Sabe ponerse y andar de puntillas.
- Sabe sentarse con los pies cruzados por los tobillos.

4 AÑOS:

HIGIENE

- Sabe bajarse la ropa para ir al servicio higiénico.
- Participa activamente cuando lo bañan.
- Se lava correctamente las manos.
- Empieza a limpiarse con papel después de ir al servicio higiénico.

COMIDA

- Le cuesta estar sentado todo el rato.
- Mastica adecuadamente.
- Come solo y no suele necesitar ayuda.
- Acaba bastante limpio.
- Uso correcto del tenedor.
- Uso aceptable de la cuchara.
- Bebe sin mojarse.
- Coge el vaso con una sola mano.

VESTIDO

- Sabe desnudarse aunque le cuesta alguna prenda.
- Se pone las prendas fáciles.
- Si se le ayuda a ponerse alguna prenda, acaba solo.
- Sabe abrochar botones fáciles.
- Cuelga las prendas en el perchero.
- Deja la ropa sucia en su sitio.

ORDEN

- Debe ayudar a guardar los juguetes.
- Debe disponer de un lugar para sus cosas.
- Debe ordenar y guardar las cosas que utiliza.

OTRAS

- Puede ayudar a poner la mesa.
- Puede asistir a espectáculos infantiles.

5 AÑOS:

HIGIENE

- Sabe lavarse las manos sin control.
- Se baña, aunque necesita ayuda.
- Sabe que se ha de lavar las manos antes de comer pero hay que recordárselo.
- Sabe que hay que lavarse los dientes, aunque hay que ayudarle.
- Acepta cuidado de las uñas.
- Sabe sonarse.

COMIDA

- Mastica correctamente.
- No es preciso ayudarlo a terminar.
- Se acaba lo que se le pone.
- No monta espectáculos para comer lo que no le gusta.
- Se inicia en el uso de la servilleta.
- Usa la cuchara correctamente.
- Inicio uso cuchillo para alimentos blandos.
- Se sirve agua de una botella.
- Toma la merienda si no la tiene que preparar.

VESTIDO

- Si se le desabrocha, se desnuda.
- Se viste, aunque hay que abrocharle.
- Algunas prendas se las pone del revés.
- Sabe abrochar cremalleras, hebillas y botones fáciles.
- Sabe que ha de cambiarse la ropa interior.
- Sabe dejar la ropa plegada cuando se la quita.
- Se interesa por el aspecto de su calzado.

ORDEN

- Eventualmente puede cuidar de sus hermanos pequeños.
- Debe dejar los objetos que usa en su sitio.

OTROS

- Puede iniciarse en darle algún dinero semanal.
- Puede prepararse la bolsa de deporte.
- Puede pasar la tarde en casa de un amigo sin crear problemas.
- Puede ser responsable de poner la mesa.
- Puede ser responsable del cuidado de algo (planta, animales).

6 AÑOS:

HIGIENE

- Tira de la cadena.
- Se empieza a peinar si tiene el pelo corto.
- Se controla las uñas de las manos, pide ayuda.
- Se lava los dientes, aunque no del todo bien.
- Se interesa por lavarse en la bañera.

COMIDA

- Aun se mancha, pero poco.
- No suele levantarse de la mesa.
- Empieza a mezclar alimentos.
- Coordina con dificultad tenedor y cuchillo.
- Sabe servirse de botellas y jarras.
- Se prepara desayunos y meriendas, aunque necesita que le corten el pan.
- Sabe untar pan.

VESTIDO

- Se desnuda solo.
- Se viste con agilidad.
- Se inicia en hacer nudos y lazos.
- Sabe girarse las prendas.
- Tiene cuidado del calzado y puede ayudar a limpiarlo.
- Sabe ser más cuidadoso dependiendo a donde vaya.

RESPONSABILIDADES DOMESTICAS

- Sabe ser responsable de algún animal.
- Puede ayudar en alguna tarea.

OTROS

- Toma conciencia del valor de las cosas.
- Sabe separase de los padres sin problemas.

- Se interesa por los días de la semana, relacionándolos con hechos próximos.
- Toma conciencia de que el tiempo es un condicionante de actividades.

7 AÑOS:

HIGIENE

- Acostumbra a ir con las manos y la cara limpias.
- Se lava las manos después de ir a los servicios higiénicos.
- Se lava los dientes aceptablemente.
- Se baña o ducha adecuadamente, con control.
- Se interesa por la higiene de uñas de manos y pies, con control.

COMIDA

- Coordina tenedor con pan para recoger alimentos.
- Está sentado toda la comida.
- Asume que debe comer todo y no causa problemas.
- Se mancha ocasionalmente.
- Usa correctamente los cubiertos.
- Sabe servirse de jarras y botellas sin accidentes.
- Sabe cortarse el pan, más o menos, para preparar meriendas.

VESTIDO

- Se da cuenta de cuándo va sucio y se cambia.
- Aún le cuesta hacer lazos.
- Asume que debe tener un aspecto adecuado según la actividad.
- Tiene en cuenta el color o tipo de prenda que utiliza.
- Deja la ropa en el lugar adecuado, plegada o no según convenga.
- Sabe limpiarse le calzado.
- Se arregla la ropa después de ir al baño, aunque con ayuda.

ORDEN

- Debe ser el protagonista en recoger sus juguetes, aunque con ayuda.
- Es consciente de que es preciso un orden y pasa ratos ordenando.
- Empieza a establecer orden y organización en sus cosas.

RESPONSABILIDADES DOMESTICAS

- Puede ser responsable de recoger la mesa.
- Puede sacar la basura.
- Puede limpiar alguna cosa sistemáticamente.

8 AÑOS:

HIGIENE

- Se seca al salir de la ducha o el baño.
- Sabe que ha de ducharse después de realizar actividades que le hacen sudar.
- Se lava los dientes correctamente.

COMIDA

- Asume unos criterios de comportamiento.
- No se llena demasiado la boca y come con ella cerrada.
- No habla con la boca llena.
- Utiliza correctamente la servilleta.
- No se ensucia ni las manos ni la cara de comida.
- Coge más correctamente el cuchillo y el tenedor.
- Sabe prepara platos fáciles solo.

VESTIDO

- No tiene problemas con ningún tipo de prenda ni con los lazos.
- No va sucio, se cambia sin decírselo.
- Empieza a escoger la ropa.
- Normalmente mira si lleva limpia la nariz.
- Sabe ordenar los cajones.
- Ordena la ropa sin decírselo.

ORDEN

- Puede ser responsable de la compra diaria de productos básicos.
- Puede lavar platos o piezas fáciles.

OTRAS

- Sabe administrarse.
- Puede ir a comprar, controla cambios pequeños.
- Puede preparar bolsa de viaje.
- Empieza a distribuir tareas en función del tiempo del que dispone.
- Puede ir al cine o al teatro.
- Puede incorporarse a un centro de recreo y participara en las actividades.

9 AÑOS:

HIGIENE

- Necesita control al ducharse.
- Normalmente toma la iniciativa de la organización del baño.

COMIDA

- Comprende la estructura de una comida.
- Puede servirse con criterio, hay que controlar que coja de todo y con medida.
- Corta prácticamente todos los alimentos, le cuesta pescado con espina y carne con hueso.
- Puede preparar menús y alimentos fáciles.

VESTIDO

- Sabe arreglarse la ropa dentro de los pantalones
- Procura no ir muy diferente a los demás
- Se limpia el calzado con cualquier producto apropiado

RESPONSABILIDADES DOMESTICAS

- Puede barrer.
- Puede cuidar un bebé por poco rato.

OTROS

- Empieza a tener criterios de cuánto vale lo que quiere e intenta administrarse.
- Toma conciencia de la distribución del tiempo.
- Es capaz de recordar el material que debe llevar cada día al colegio.
- Nivel de autonomía mayor respecto al año anterior.

10 AÑOS:

HIGIENE

- Se lava bien la cabeza, se le debe ayudar a enjuagar si tiene el pelo largo.
- Tiene autonomía en el baño.
- Se lava los dientes sin control.

COMIDA

- Deja su sitio limpio cuando se levanta de la mesa.

- Coge correctamente los cubiertos.
- Sabe preparar comidas fáciles.

VESTIDO

- Sabe abrochárselo todo.
- Decide que se pone, con criterio.
- Sabe coser un botón.
- Plancha alguna cosa sencilla.

RESPONSABILIDADES DOMESTICAS

- Lava si se le cae agua, no siempre escurre bien.
- Puede lavar los platos normalmente.
- Puede limpiar animales normalmente.

OTRAS

- Planifica y se administra sin control.
- Sabe controlar el cambio al comprar.
- Empieza a tener criterios de cuando comprar una cosa o no.
- Sabe distribuirse el tiempo sabe organizar reuniones de amigos.
- No espera al último momento para hacer las cosas.
- Avanza las tareas para disponer de tiempo libre.

11 AÑOS:

HIGIENE

- Arregla las uñas.
- Sabe peinarse.

COMIDA

- Su comportamiento es correcto, sin control.
- Sabe arreglar el pescado.
- Hace uso adecuado de las bebidas.
- Comprende la elaboración de comidas más complicadas y colabora.

VESTIDO

- Cuida bien su aspecto.
- Sabe comprar alguna prenda sencilla.
- Cose algún pequeño desperfecto.

RESPONSABILIDADES DOMESTICAS

- Puede poner la mesa en alguna festividad.
- Puede sacar el polvo de cualquier sitio.

OTRAS

- Sabe prepararse la mochila.
- Sabe aprovechar pequeños ratos libre para hacer actividades.

12 AÑOS:

HIGIENE

- Lleva a cabo su higiene intima.
- En caso de menstruación se le debe orientar y ayudarla a organizar.

COMIDA

- Es capaz de colaborar eficazmente en la preparación de platos complicados.

VESTIDO

- Sabe combinar la ropa con criterio.

RESPONSABILIDADES DOMÉSTICAS

- Puede poner la mesa en alguna festividad.
- Puede sacar el polvo de cualquier sitio.

OTRAS

- Sabe organizarse y se muestra autónomo en su organización.
- Se debe controlar para evitar un exceso de actividad.
- Le gustan las actividades extraescolares.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Manual de Actividades de la Vida Diaria. Vila Letelier Maria Isabel; Vega Donoso Pedro. Chile.

2. Intervención Educativa con Alumnos Ciegos y Deficientes Visuales. Servicio de Rehabilitación Integral. Ruiz Enríquez Isabel; Rivero Coin Manuel. Málaga, España. Septiembre 2002.

3. Juego, juguetes y discapacidad. La importancia del diseño universal. Costa, M.; Romero, M.; Mallebrera, C.; Fabregat, M.; Torres, E.; Martínez, MJ.; Martínez, Y. y Zaragoza, R. Torres, S.; Martínez, P. Alicante, España, 2007.

4. Discapacidad visual y autonomía personal. Enfoque práctico de la rehabilitación. ONCE. Madrid, España. Septiembre del 2011.

5. Módulo 1: Orientación y Movilidad. Curso Metodológico para Atender a Estudiantes con Discapacidad Visual. Ministerio de Educación - MINED. Managua, Nicaragua. Octubre del 2012.

WEBGRAFÍA.

1. http://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/ensena-a-tu-hijo-a-vestirse-solito

2. http://juegosparaunmundodiverso.blogspot.com/p/juegos-adaptados-para-alumnos-con_25.html

3. http://elcasopablo.com/2012/10/21/sesion-de-juegos-para-discapacitados-visuales/

4. http://animacionespecial.blogspot.com/p/juegos-adaptados-para-alumnos-con.html

5. http://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/juegos-para-ninos-con-ceguera/

6. http://www.ehowenespanol.com/juegos-divertidos-ciegos-lista_95116/

7. https://www.tsbvi.edu/article/102-recreation-and-leisure/2611-sugerencias-para-actividades-de-recreo-y-descanso-para-los-ninos-ciegos-e-incapacitados-de-la-vista

8. http://luciamateu.blogspot.com/p/juegos-adaptados.html

9. http://es.scribd.com/doc/69579722/JUEGOS-DIDACTICOS-PARA-NINOS-CIEGOS-Y-VIDENTES#scribd

10. http://www.discapacidadonline.com/manual-rehabilitacion-ceguera-baja-vision.html

11. http://centrodebajavision.blogspot.com/2012_10_14_archive.html

12. http://www.helenkellercordoba.edu.ar/avd.htm

2021

ESPERANZAS VICTORIOSAS...

Estudiar, Aprender, Prosperar