



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

Ministerio de salud
Programa Todos Con Voz

TODOS
CON VOZ!

**Cartilla comunitaria de Orientación a familiares
de Personas con Discapacidad.**

MINISTERIO DEL PODER CIUDADANO PARA LA SALUD

PROGRAMA TODOS CON VOZ

El Gobierno de Unidad y Reconciliación Nacional, ha impulsado la restitución de derechos a las personas con discapacidad, es el único Gobierno que mantiene en su agenda social la problemática que viven las personas con discapacidad.

En Nicaragua existen dos referentes en materia de discapacidad el Programa Todos con Voz y la Ley 763 “Ley de los Derechos de las personas con Discapacidad”.

La presente guía tiene como objetivo orientar a los familiares de las personas con discapacidad y a la comunidad en cuanto a su movilización, alimentación y las actividades cotidianas en el hogar y en la comunidad; para lograr la inclusión de la persona con discapacidad a la sociedad.



Persona con discapacidad física motora

Es aquella que tiene dificultad para caminar o moverse y que se ve en la necesidad de utilizar un medio auxiliar para hacerlo tales como: Bastones, muletas, andariveles y silla de ruedas.

La silla de ruedas es uno de los medios auxiliares más usados para facilitar la movilidad personal. A continuación, planteamos algunas recomendaciones sobre el uso de la silla de ruedas tanto para el usuario como familiares.

Como saber si una persona está sentada Erguida

Observar desde un lado lo siguiente:

- Pelvis derecha.
- Tronco derecho, espalda conforme a las tres curvas naturales.
- Caderas flexionadas cerca de 90 grados.
- Talones directamente detrás de las rodillas o apenas hacia adelante o atrás.
- Pies totalmente apoyados en el piso o en los apoyapiés.



Observar desde el frente lo siguiente:

- Pelvis nivelada.
- Hombros nivelados y relajados, brazos libres para moverse.
- Piernas apenas abiertas (abducidas.)
- Cabeza derecha y nivelada con respecto al cuerpo.



Explique:

- Sentarse erguido no es exactamente lo mismo para todas las personas.
- Lo más importante sobre sentarse erguido es que la persona esté relajada, cómoda y bien equilibrada.

IMPULSARSE

- Impulsarse correctamente implica menos esfuerzo.
- Impulsarse desde la posición de las 10 en punto hasta las 2 en punto. Mantener un aro propulsor hacia adelante y el otro hacia atrás.
- Impulsar la mano de atrás hacia adelante y la de adelante hacia atrás al mismo tiempo.
- Usar un movimiento suave y prolongado para impulsarse.



GIRAR

- Mantener el aro propulsor hacia delante y el otro hacia atrás.
- Impulsar la mano de atrás hacia adelante y el otro hacia atrás.



SUBIR PENDIENTES

- Inclinarsse hacia adelante: esto evita que la silla de ruedas se vuelque.
- Al practicar, procurar que un asistente se coloque detrás de la silla, por seguridad.
- Para detenerse o descansar, frenar la silla de ruedas de lado.



BAJAR PENDIENTES

- Inclinarsse hacia atrás.
- Dejar que el aro propulsor se deslice lentamente por las manos.
- Los usuarios de sillas de ruedas experimentados que son capaces de mantener el equilibrio sobre las ruedas traseras pueden bajar una pendiente de esta forma esto es muy útil.



SUBIR ESCALONES CON AYUDA

- Subir hacia atrás.
- Inclinar la silla de ruedas sobre las ruedas traseras, ubicándola junto al primer escalón.
- El asistente tira hacia atrás y hacia arriba, haciendo rodar la silla en forma ascendente.
- El usuario de la silla de ruedas puede colaborar tirando de los aros propulsores hacia atrás.
- Un segundo asistente puede ayudar a sujetar la silla de ruedas desde adelante tomándola por el armazón, no por los apoyapiés.



Bajar escaleras con ayuda

- Bajar hacia adelante.
- Inclinar la silla de ruedas sobre las ruedas traseras.
- El asistente deja que las ruedas traseras bajen lentamente un escalón a la vez.
- El usuario de la silla de ruedas puede colaborar controlando la silla de ruedas con los aros propulsores.
- Un segundo asistente puede ayudar a sujetar la silla de ruedas desde adelante tomándola por el armazón, no por los apoyapiés.



Hacer equilibrio sobre las ruedas traseras

- Poder hacer equilibrio sobre las ruedas traseras es muy útil para el usuario de la silla de ruedas.
- El usuario puede levantar las ruedas delanteras para pasar por encima de bordes, piedras y baches.
- Hacer rodar la silla de ruedas hacia atrás hasta que las manos queden en la posición de las 10 en punto, luego empujar rápidamente hacia adelante.
- Las ruedas orientales deben levantarse.
- Con práctica, es posible levantar las ruedas orientales en el momento justo para salvar pequeños obstáculos.
- Asegurar siempre que haya una persona de pie detrás del usuario de silla de ruedas cuando comienza a practicar esta habilidad.



Aspectos a tomar en cuenta para el traslado a la cama:

- Colocar la silla de ruedas cerca de la cama y activar los frenos.
- Quitar los pies y gire o desmonte (si se puede) los apoyapiés.
- Desmontar el apoyabrazos que esté más cerca de la cama.
- impulsarse hacia arriba con las manos y moverse hacia la parte delantera de la silla de ruedas.
- Con una mano sobre la cama y la otra sobre la silla de ruedas, empujarse hacia arriba y pasarse a la cama.



Diferentes afecciones que inciden en la prescripción y uso de silla de ruedas.

Parálisis cerebral

Afecta a cada persona de manera muy diferente, cuando las personas pueden sentarse erguidas, es importante recordar que presentan dificultades para mantenerse en esa posición, porque se cansan. Es posible que necesiten apoyo postural adicional en la silla de ruedas para hacer esto de manera segura y efectiva.



Poliomielitis

Las personas con poliomielitis tienen debilidad en algunas partes del cuerpo. Como las piernas, los brazos o el tronco, pero en general afecta las piernas, es importante que tengan un cojín para estar más cómodas para impulsarse.

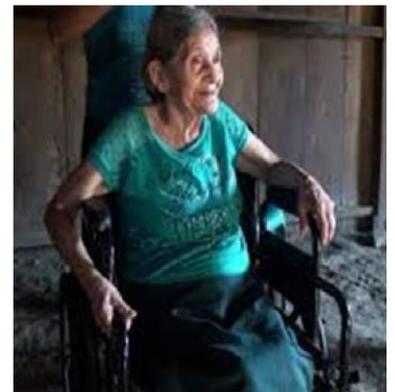
Recordar:

Las contracturas pueden impedir que se siente erguidamente. Encontrar una situación particular para cada caso.



Adulto Mayor

El adulto mayor puede necesitar una silla de ruedas por problemas propios de su edad que le dificulten caminar. Este medio auxiliar le permitirá seguir participando en la vida familiar y comunitaria. Siempre se debe proporcionar a las personas de edad sillas de ruedas que les brinden comodidad y apoyo.



Accidente Cerebrovascular

Las personas que han tenido un accidente cerebrovascular por lo general tienen un lado del cuerpo paralizado y no tienen sensibilidad, esto implica que puedan desviarse hacia ese lado afectado cuando están en la silla de ruedas, es importante que tengan un buen apoyo y un cojín para evitar las úlceras por presión.

Es posible que una persona que ha tenido un accidente cerebrovascular prefiera una silla de ruedas con apoyapiés para ponerse de pie y moverse de un lugar a otro.



Amputación de miembros

Las personas que han tenido una doble amputación no cuentan con el peso de las piernas para evitar que la silla de ruedas se vuelque hacia atrás.

Hay que estar atento cuando una persona amputada utiliza una silla de ruedas por primera vez y verificar el equilibrio de la silla de ruedas. Las ruedas traseras pueden moverse hacia atrás para ofrecer mayor estabilidad.



Lesión en la médula espinal.

La médula espinal se lesiona con más frecuencia cuando las vértebras son fracturadas, dislocadas o cuando se mueven excesivamente.

Una lesión medular afecta la conducción de las señales sensitivas y motoras por debajo del sitio de la lesión. Por lo que debemos de tomar en cuenta estas sugerencias ante un usuario de silla de ruedas con lesión medular. Las personas que tienen una lesión en la médula espinal tienen altas probabilidades de padecer úlceras por presión. Esto se debe a que la mayoría de ellas no tienen sensibilidad por debajo del nivel de su lesión. Siempre se les debe prescribir un cojín de alivio de la presión.



Se recomienda mantener los pies levantados sobre una almohada durante el día, para evitar edema o inflamación y Frotar los músculos rígidos aplicando masajes suaves, como terapia rehabilitadora, así se evitan inflamaciones y coágulos de sangre en las piernas.

En todas estas situaciones, existen factores particulares de cada una de ellas por lo que se debe tener en cuenta lo siguiente.

- Algunas personas hacen saltos o movimientos bruscos y repentinos que no pueden controlar (espasmos). Estos movimientos pueden inclinar el peso de esas personas hacia atrás, haciendo más probable que la silla de ruedas se vuelque. En este caso, se debe considerar una posición segura de las ruedas traseras.

- Los espasmos pueden hacer que los pies “salten” de los apoyapiés. Esto puede ser peligroso cuando se está impulsando la silla de ruedas. Una correa para las pantorrillas puede ayudar a mantener los pies en su lugar. También puede ser útil una correa para la falda. Las correas deben abrocharse con velcro, de modo que se suelten si el usuario se cae de la silla de ruedas.

- Algunas personas tienen problemas para controlar la vejiga o el intestino. Este problema es muy común en las víctimas de lesiones de la médula espinal.

- A menudo, este problema puede resolverse con los equipos necesarios (catéteres, por ejemplo), medicación y un programa de control de la vejiga y el intestino. Se debe identificar quiénes en la zona, p. ej., médicos y enfermeras, pueden ofrecer asesoramiento y capacitación sobre el control de la vejiga y el intestino.

- Las personas que tienen problemas de incontinencia no deben sentarse en cojines sucios o mojados, porque la piel puede lesionarse rápidamente. Además, las bacterias presentes en las heces infectan rápidamente las úlceras por presión.

- Proporcionar un cojín con funda impermeable. Enseñarle al usuario cómo lavar y secar el cojín.

- Con frecuencia se necesita un segundo cojín para que el usuario de silla de ruedas pueda continuar sus actividades diarias mientras espera que se seque el otro cojín.

Cómo cuidar una silla de ruedas en el hogar.

- Lavar la silla de ruedas y el cojín.
- Ajustar los rayos (si están flojos)



- Lubricar las piezas móviles
- Realizar controles periódicos: Controlar oxidación y tapizado



- Inflar los neumáticos (si lo requieren)
- Ajustar los pernos y las tuercas (si están flojos)



- Examinar los cojines
- Examinar los apoyapiés



Consejos de ayuda para ciegos y sus familiares.

El reto más importante para las personas ciegas y débiles visuales es el de valerse por sí mismo, cuando falta la visión es más difícil recoger, procesar, almacenar y recuperar la información del entorno, lo que provoca problemas para desplazarse y retraso en el desarrollo cognitivo relacionado con aspectos espaciales y figurativos.



Orientación y movilidad.

Orientación,

implica conocer el ambiente, es decir, la toma de conciencia de la situación de la persona en el espacio y la capacidad para relacionarse con otros elementos del ambiente.

Usted puede ayudar a la persona ciega a construir ese "mapa interno temporero espacial", siendo sus ojos cuando camina por la calle diciéndole con naturalidad lo que encuentra en su camino, haciendo algunas descripciones, informándole sobre la presencia de alguien conocido que se acerca, hablándole sobre algunos cambios en la estructura de la ciudad; comentándole sobre apariencia de las personas, adornos y objetos interesantes, cambio en la disposición de las cosas en el hogar, etc. Cuando pasea en lugares públicos como parques, plazas, campo, museo, comercio, etc. Cuénteles de cambios en las costumbres, modas nuevos esquemas visuales, últimas películas, libro de actualidad, noticia de la televisión, obras de teatro etc.

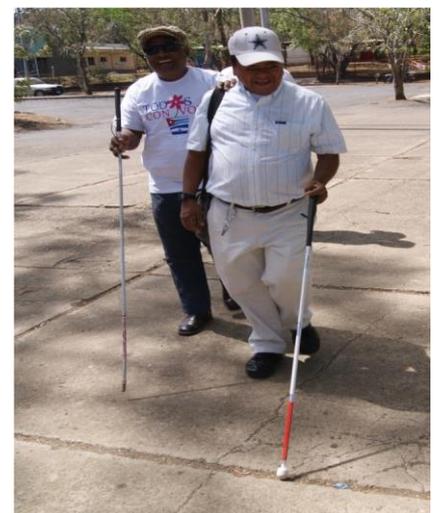


Movilidad

capacidad para desplazarse con independencia, seguridad y eficacia. Teniendo en algunas medidas de protección (en interiores y exteriores) y otras precauciones que permitan a la persona ciega caminar en línea recta, seguir referencias, cruzar calles, utilizar el transporte público.

CONSEJO PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS CIEGAS.

Tal vez usted muchas veces ha querido ayudar a unas personas ciegas y no se ha atrevido a hacerlo por miedo a una respuesta agresiva o sencillamente para no cometer un error. Aquí le sugerimos algunos consejos para facilitar la interacción con personas ciegas.



1- En primer lugar, tenga en cuenta esto. Cuando entre a un lugar donde se encuentra un ciego o ciega, hable, aunque sea solo una palabra de saludo. Es preciso hacerle notar su presencia y también prevenirlo cuando usted se retira.



2- Jamás se dirija a él por intermedio de otra persona, en los casos en que le pueda hablar libremente. Hágalo con normalidad y asegúrese que él sepa que usted se está dirigiendo a él llamándolo por su nombre, tocándole un brazo o de cualquier otra forma.



3- No cambie su modo de expresarse para evitar ciertas palabras como ciego, Esto no ofende a la persona ciega. Usted puede utilizar sin temor palabras que hacen alusión a la vista, como "mirar" A ello no les molestan estos términos en incluso los usan con toda naturalidad. Por ejemplo "viste ayer la teleserie- refiriéndose a escuchar la novela por televisión.



4- Cuando se encuentre con él o ella, pregúntale si desea que lo acompañe, pero no insista si dice que puede arreglárselas solo/a. Evite especialmente la lastima o una solicitud excesiva. al acompañarlo, ayúdelo discretamente y no insista cuando él le diga que ya no lo necesita.



5- Si una persona ciega acepta su servicio, ofrezca siempre el brazo si la persona ciega es más baja que usted y el hombro si es más alta, pues así podrá seguirlo y realizar los mismos movimientos que usted, lo que le será imposible si usted lo toma del brazo y lo empuja hacia adelante.

6- Cuando cruce una calle acompañando a un ciego deténgase un momento en la orilla de la cuneta, a menos que el prefiera que se le advierta mediante una presión del brazo continuar avanzando.



7- Cruce las calles por el frente, nunca en diagonal. Lo mismo rige para las escaleras fijas mecánicas. No lo abandone hasta que ambos se encuentren sanos y salvos al otro lado de la calle que circula por las veredas, etc.

8- Si usted está apurado/a, pida a alguien que lo reemplace o señálele a la persona ciega brevemente todos los peligros que se encuentran en el camino a seguir.



9- Para indicarle un asiento, tome su mano derecha y póngala sobre el respaldo de la silla o sobre el brazo del sillón y él o ella sabrá tomar asiento por sus propios medios.



10- Para subir un auto, coloque la mano del ciego sobre la manija de la puerta o si está abierta, solo el techo del vehículo e indíquele si el frente del auto está a su derecha o a su izquierda. El ciego se ubicará de inmediato en el lugar correcto, sin ninguna otra ayuda.



11- Para subir una escalera común, colóquese la mano del ciego sobre los pasamanos. Si se trata de una escalera mecánica, dígame si sube o baja, luego colóquese la mano sobre la cinta sin fin, en el momento que vaya a usarla, puede avisarle cuando termina la escalera.



12- Al pasar por un espacio angosto. Entre usted primero luego haga hacia atrás el brazo.

13-Si usted entrega a un ciego billetes de distintos valores, entréguelos por separado agrupados por cada valor, identificándolos vez por vez. S

14-Si un ciego le pide una dirección, indíquesela tan precisamente como sea posible, diciéndole la distancia a recorrer, si debe doblar a izquierda o a la derecha o seguir en línea recta.

15-Si convive con una persona ciega en su casa, lugar de estudio o trabajo procure que las puerta y ventana estén siempre completamente abiertas o completamente cerradas, e infórmele de los cambios que se produzca en la ubicación de los muebles.

16-Cuando se encuentre con un conocido ciego, preséntese por su nombre al saludarlo no pretenda que él siempre sepa con quien está hablando. Es de muy mal gusto jugar con su ceguera "adivina quién soy"

Aplicando estos consejos usted estará brindando un gran servicio a las personas ciegas. Recuerde que usted o un ser querido podrían adquirir esta discapacidad por enfermedad o accidente y no les agradecería ser tratados con indiferencia, rudeza ni lástima. Los ciegos son personas con las mismas necesidades que todo el mundo, dependiendo de su edad y ocupación, y desean integrarse normalmente a la vida cotidiana.



Información para Familiares de Personas Sordas



La audición es uno de los sentidos del ser humano desde su nacimiento. Este sentido permite escuchar, informarnos de lo que sucede a nuestro alrededor, y es uno de los medios naturales para entrar en contacto con las demás personas.

La discapacidad auditiva se clasifica en dos grupos: sorda aquella persona que no percibe sonido e hipoacusia la que tiene disminución de la agudeza auditiva en diferentes grados y que necesita prótesis auditiva.

Una persona sorda depende mucho de su visión para adquirir habilidades de comunicación, en cambio una persona sorda ciega requiere del sentido del tacto para hacerlo.

La sordera no es solamente no poder escuchar, no permite desarrollar habilidades del habla, dificultando la comunicación, el desarrollo intelectual, social y emocional de la persona.

¿Cómo se comunica la persona sorda?

La comunicación es vital para nuestro bien social, emocional, intelectual, y vocacional. ¿Cuántas veces al día dependemos de la palabra hablada, teléfonos, radio, televisión, para recibir y dar información? La persona con sordera no tiene acceso a estos medios de comunicación. La persona sorda pasa desapercibida entre la población en general por que esta es una discapacidad "invisible". Uno no puede darse cuenta que en una sala de espera hay una persona sorda, salvo a que se halle utilizando el Lenguaje de Señas con otra persona.

Información para Familiares de Personas Sordas Cuando se comunique con una persona sorda o hipoacusica hágalo frente a frente.

- El ambiente debe ser bien iluminado, pero debe evitar ubicarse delante de una luz fuerte o una ventana, pues el contraluz no permite que la persona sorda o Hipoacusia lea los labios.
- Trate de que su cara sea completamente visible es decir, que las manos no bloqueen la boca al hablar etc.)



- Hable claro, de forma natural como usted lo hace y no muy rápido.

- Algunas palabras son fáciles de leer en los labios, pero otras no. Si hay dificultad en el entendimiento, utilice otra palabra que signifique lo mismo o repita la frase sustituyendo las palabras. Si aún no llega a entenderle, escriba en un papel lo que le quiera decir si la persona sorda o hipoacusia sabe leer.



- Muestre paciencia y disposición por ayudar a la persona sorda o hipoacusia.

- Cuando se comunique con una persona sorda o hipoacusia utilice gestos propios de la comunicación.

- Cuando la persona sorda o hipoacusia se comunique mejor a través del lenguaje de señas, será necesario utilizar un intérprete.



Guía comunitaria para padres con niño/a con Síndrome de Down (SD).

¿Qué tiene nuestro hijo?

Síndrome de Down, es una alteración genética que ocurre en el momento que inicia el embarazo.



¿Cómo será nuestro hijo?

El desarrollo de un niño con SD, dependerá de la severidad del mismo, y del apoyo emocional que le brinde su familia en cada una de las etapas del crecimiento y desarrollo, también juega un papel importante en este proceso la comunicación e interacción que tenga con los demás niños de su comunidad: como jugar, ir a la escuela, conversar y otras actividades en la comunidad.



Cada niño o niña con Síndrome de Down es único/a, no hay dos personas iguales, además no es posible predecir cómo será su hijo/hija.



La mayoría de los niños con SD desarrollan ciertas habilidades durante su crecimiento, como alimentarse, sentarse, caminar, hablar, vestirse, leer, etc.

Con su apoyo diario logrará desarrollar al máximo estas capacidades, por lo que debe estar muy atento para brindarle esa ayuda necesaria.

¿Qué será de nuestro hijo/hija?

El futuro de su hijo dependerá básicamente de la educación y formación que reciba a lo largo de su vida.



Es bueno conocer a otros niños, adolescentes y adultos con síndrome de Down, lo que ayudará a darnos cuenta de las diferencias y de los aspectos comunes entre ellos.



¿Por qué nos ha ocurrido a nosotros?

De cada 600 recién nacidos uno nace con Síndrome de Down, es la alteración genética más frecuente, aparece en todas las razas, culturas y niveles socioeconómicos. Nada de lo que puedes pensar que se hizo pudo haber influido en que se haya tenido un hijo con Síndrome de Down, absolutamente nada.

Todos tenemos el riesgo de tener un hijo con Síndrome de Down, pero el riesgo aumenta cuando la madre pasa de los 35 años.

Dar una explicación sencilla de que esto no es causa: brujerías, infidelidad, castigo divino, consanguinidad, etc.



¿Cómo empezamos la atención de nuestro hijo/a?

El primer mes es un periodo de acoplamiento entre los padres y el bebé. Durante este tiempo la mejor estimulación para su hijo es la que su mamá/papá les brinden como: acariciarlo, hablarle, tenerlo en brazos, cantarle. Es un buen momento para expresar sus sentimientos hacia el bebé, pueden contarle lo que sienten.



¿que puedes hacer por tu hijo?

En salud:

Debes llevarlo a la unidad de salud de tu sector para que le realicen sus valoraciones de su crecimiento y desarrollo al igual que la aplicación de sus vacunas.

También acudir a las consultas especializadas que sean necesarias para el bienestar de tu bebé.



Debes de saber que existe un programa que se llama AMOR para los mas chiquitos/as, y que atreves de el te explicaran el desarrollo de tu niño o niña de acuerdo a su edad.

Educación:

Quererlo y aceptarlo como a otro miembro de su familia, con sus derechos, sin olvidar sus obligaciones.

Exigirle partiendo de que es capaz, si le exigís obtendrás lo mejor de tu hijo y te darás cuenta de todo lo que puede hacer. (No sobreprotegerlo)



A veces tienes la tentación de hacer las cosas por él/ ella, debes de recordar en estos momentos la importancia de ser independiente cuando llegue a ser adulto.

Estimulación:

Es todo aquello que hace que un bebé se sienta motivado por su entorno. Todos los niños tengan o no Síndrome de Down necesitan estímulos para desarrollar su cerebro.

Cuanto mejor sea el entorno del niño sin que resulte abrumador más desarrollará sus funciones cerebrales para el futuro.

La riqueza del entorno conlleva ofrecer al bebé un ambiente lo más normal posible.

¿Qué estimular?

Sus sentidos

Vista: potenciar su sentido de la vista haciéndolo rico en colores y formas

Oído: estimular su oído por medio de canciones, nanas, tarareos, poniéndole música suave.

Tacto: animarle a tocar juguetes y objetos de diferentes texturas, tamaños y formas.

Gusto: Potenciar su gusto con nuevos y diferentes sabores a medida que su edad lo permita.

Olfato: desarrollarlo a través de los diferentes olores como colonias, comidas.

Su Atención:

Hablarle siempre al niño de forma lenta y clara, aunque él no responda en un principio.

Su lenguaje



Despertar en el bebé los deseos de comunicarse con usted, provocar su risa, por ejemplo.

Motivar al bebe para que utilice sonidos por medio de la imitación: uso de balbuceo como ba-ba-da-da

Sonidos de animales como pio-pio, ¡¡guau!!-guau!!, kikiriki!!!, miao-miao, motores, pitidos.

Se trata de jugar con los niños a hacer ruidos.



Su movilidad:

Extremidades: Flexión y extensión de brazos y piernas aprovechando los momentos de cambio de pañal, por ejemplo.

Tronco: Estimular al bebe para que se dé vuelta cuando este acostado

Cabeza: Moverse delante de él para que lo siga con la cabeza

Cara: acariciar los labios con el chupete o la mamadera de la pacha, sacárselo y ponérselo, acariciarle los cachetes con un algodón.

Manos: darle objetos y que los agarre, imitación con los dedos, decir adiós, aplaudir.



¿Dónde estimular?

En la Habitación:

En las paredes es aconsejable poner pósteres y cuadros de colores llamativos.

Sus primeros juguetes han de ser de forma variadas, colores también muy vivos y texturas diferentes. Utilizar móviles en la cuna, preferentemente con sonidos para jugar con el bebe. Espejos grandes en la pared para que a medida que su desarrollo lo permita vaya adquiriendo la noción de su propio cuerpo.



En la calle:

A partir de la primera semana, en cualquier época del año, es conveniente pasear con su hijo todos los días.

Puede aprovechar este paseo para ir llamando su atención sobre todo lo que miran (carros, casas, árboles) y lo que sienten (frio, calor)

Las personas que los van encontrando por las calles serán un primer estímulo hacia las futuras relaciones sociales.

Llevarlo a locales de juegos como circos, juegos artificiales.



En el baño:

Variando la temperatura del agua, hacerle experimentar frio y calor.

Hacerle comprobar la sensación del agua, cuando es un chorro y en pana en las manos y en el cuerpo.

Proporcionarle juguetes con y sin movimientos, flotantes o no.

A la hora de secar al bebe utilizar toallas con diferentes texturas o pañales y si es posible con diferentes temperaturas.



Colegio:

La importancia de un ambiente normal, los niños tienen derecho a educarse en un ambiente ameno, armonioso y enriquecedor lo que facilita su desarrollo personal.

Puede llevarlo a un CDI, igual que los otros niños, lo que tiene como ventajas favorecer la socialización con niños de su edad, esto potencia la tolerancia, convivencia, diversidad, facilita la imitación de conductas, siendo esta la base de la inteligencia.



La integración:

Cuando llegue el momento alrededor de los 3 años en el centro escolar que usted elige su hijo recibirá una educación apropiada, es posible que necesite algún apoyo dentro del aula de educación inclusiva-MINED, o una adaptación de los contenidos escolares a sus necesidades educativas, siendo este el factor fundamental a la hora de elegir el colegio.



Importante orientar la formación de grupos de autoayuda

El contacto con otros padres y madres con hijos con Síndrome de Down les ayudará a afrontar la situación.

Permitirá comprender y tener apoyo emocional y disipar sentimientos negativos que las familias experimentan en un principio.

Se proporciona información útil y actualizada sobre que significa tener Síndrome de Down.

Facilitarán fortalecer las relaciones con sus hijos.

Les orientará sobre sus recursos y servicios que existe en la comunidad.

Mientras más se informe sobre el mundo de las personas con Síndrome de Down descubrirá que no es diferente al suyo,

de esta manera le garantizará un trato normal.



Escuelas y trabajo:

Tu hijo con Síndrome de Down tiene derecho a una educación normal en un entorno escolar integrado con otros niños con o sin Síndrome de Down. Es responsabilidad de todos hacer que esta integración sea real.

Inclusión de los niños con Síndrome de Down en las actividades culturales y recreativas.

La participación de los niños, en actividades festivas como piñatas, bailes, actos culturales y prácticas de diferentes deportes de acuerdo a sus edades; les permite interactuar con otros niños y niñas para fortalecer y desarrollar habilidades físicas, motoras e intelectuales.



CONSEJOS PARA PADRES CON NIÑOS CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)

El autismo es una alteración neuropsiquiátrica, generalmente se manifiesta durante los tres primeros años de vida, se caracteriza por:

- Aislamiento social.
- Dificultades para comunicarse (lenguaje, mímica).
- Gestos o expresiones que se repiten sin variación.

No se conocen con exactitud las causas, pero es probable que tanto el factor genético como el ambiental, desempeñen un papel fundamental en su desarrollo.

Cada niño es un individuo único. Semejante a todos los demás en muchos aspectos y diferente a la vez en todos ellos. Por ello, las necesidades, avances y logros son también individuales y nunca deben ser comparados con otros niños.

Señales tempranas para sospechar TEA:

- No balbucea ninguna palabra al año de edad.
- No señala ningún objeto hasta los 12 meses.
- No responde a su nombre.
- No pronuncia palabras hasta los 16 meses, o frases de dos o más palabras hasta aproximadamente los dos años.
- No establece un contacto visual correcto.
- Alinea de manera excesiva los juguetes u otros objetos.
- No sonríe, ni interactúa socialmente.

Señales Tardías Para Sospechar TEA:

- No tiene interés en hacer amigos.
- No es capaz de comenzar o mantener una conversación.
- Es poco imaginativo a la hora de jugar.
- Utiliza un lenguaje repetitivo.
- Tiene rutinas y cualquier intento de modificarlas le genera una gran angustia.
- Muestra un apego excesivo a determinados objetos. **Los padres de niños con TEA deben:**

1-Dar instrucciones cortas, usando mímicas y gestos, con un lenguaje propositivo, sin utilizar la palabra NO.

2- Utilizar la comunicación visual por medio de imágenes y símbolos que representan conceptos o palabras.

3- Restringir al niño de alimentos como harinas de trigo y en lácteos que contiene gluten y caseína.

4- Ofrecer un ambiente organizado, estructurado, predecible y libre de ruidos.

5- Transmitir verbalmente al niño nuestro estado de ánimo, lo que ayudará bastante en las relaciones que tengamos con él.

6- Respetar el ritmo diario del niño.

7- No hablarle demasiado, ni tampoco rápido, muchas veces no son la mejor manera de relacionarte con el niño.

8- Hagáله saber de algún modo, cuándo ha hecho las cosas bien y ayúdale a hacerlas sin fallas.

9- No permitas que se aburra o permanezca inactivo, además de no invadir excesivamente el espacio del niño. A veces, las personas son demasiado imprevisibles, demasiado ruidosas y demasiado estimulantes.



Consejos para una buena relación con las personas con discapacidad Psicosocial

La discapacidad psicosocial o mental está caracterizada por distorsiones del pensamiento y de la percepción, así como también por un conjunto de emociones inapropiadas o limitadas. Puede presentar lenguaje incoherente o ilógico. También se pueden presentar alucinaciones (escuchar voces o ver cosas que no existen), estado delirante (creencias fijas, falsas e idiosincrásicas) o recelo excesivo e injustificado.

Comunicación.

- Asegúrese que la comunicación sea clara, comprensiva y sensible a las diferencias de edad, género, cultura e idioma.
- Sea amistoso, respetuoso e imparcial en todo momento.
- Emplee lenguaje sencillo y claro.
- Responda con sensibilidad a la revelación de información privada y problemática (por ejemplo, en relación con violaciones sexuales o actos de autolesión).
- Brinde información a la persona acerca de su estado de salud en términos que sea capaz de entender.
- Pregúntele cuál es su entendimiento respecto de la condición que padece.



Mobilización e incentivación del apoyo social

- Sea sensible a los retos sociales a los que puede tener que enfrentarse la persona y observe cómo estos retos pueden influir en la salud física y mental y en el bienestar de la persona con discapacidad,
- Involucre al tutor o familiar en el cuidado de la persona.
- Promueva la participación en grupos de auto ayuda incluyendo familia, comunidad y persona con discapacidad.
- Identifique y active posibles fuentes de apoyo social y comunitario en el área local, incluyendo el apoyo educativo, de vivienda y laboral.
- Promueva la vida autónoma e independiente en la comunidad y no apoye el ingreso a centros de atención especializada.
- Brinde servicios que respeten la dignidad de la persona, que sean culturalmente sensibles, apropiados y libres de discriminación a causa de raza, color, sexo, idioma, religión y opinión política.
- Con el consentimiento de la persona, mantenga a los cuidadores informados acerca de su estado de salud.



Promueva la inclusión social de las personas con trastornos mentales, tales como la atención en salud, inclusión laboral, educativa, y la participación en actividades recreativas, culturales y deportivas en la comunidad, Evite estigmatizar, marginar y discriminar a las personas con discapacidad psicosocial.

Atención al bienestar general

- Ofrezca consejos sobre la actividad física, alimentación saludable y la importancia de mantener un ciclo de sueño regular, evitar dormir en exceso.
- Informe a las personas sobre el consumo perjudicial del alcohol, tabaco y otras sustancias alucinógenas.
- Informe a las personas acerca de otras conductas de riesgo, por ejemplo, (intento suicida, abuso sexual, maltrato y violencia intrafamiliar).
- Realice chequeos de salud periódicos, identificando factores psicosociales estresantes en las personas con alteraciones mentales y en su entorno familiar.
- Prepare a las personas para los cambios evolutivos de la vida, tales como pubertad y menopausia, y ofrezca el apoyo necesario.
- En cuanto al medicamento, si este tiene tratamiento debe ser administrado en tiempo y forma, nunca deje que la persona con discapacidad psicosocial lo consuma por si solo, así se evitara sobre dosis, además garantiza el consumo de este.
- En el hogar, escuela o centro laboral no dejar al alcance de las personas con discapacidad objetos que pudieran lesionarlos, como (cuchillos, machetes, tijeras etc.)
- Las personas con trastornos mentales son con frecuencia discriminadas, de modo que es importante superar los prejuicios internos y externos y esforzarse por lograr la mejor calidad de vida posible.



Facilitar Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC)

A través de la RBC, las personas con discapacidades tienen acceso a la rehabilitación en sus propias comunidades usando principalmente los recursos locales. Se lleva a cabo en las casas, escuelas y otros lugares elementales de la comunidad.

Las personas con discapacidad psicosocial requieren de constante seguimiento

- Coordine las intervenciones con el personal del Programa Todos con Voz y otras instituciones para la atención social integral de las personas con discapacidad psicosocial.
- Facilite las oportunidades para que las personas y sus cuidadores sean incluidos en actividades económicas, educativas y culturales que sean adecuadas a su entorno cultural, usando los sistemas formales e informales disponibles.
- Involucrarlos en la vida diaria, empezando con tareas sencillas, una a la vez (por ejemplo: bañarse diariamente, ponerse los zapatos, vestirse, escoger la ropa del día, peinarse, lavarse los dientes, escuchar música, encender la tele, Radio, tener una religión, un partido político, organizarse en el barrio o comunidad y ser sujeto de desarrollo).
- Explique a familiares el empleo de apoyo para aquellas personas que tienen una conducta agresiva o durante una crisis, recordar que una persona en crisis no deja de ser persona.
- Las intervenciones pueden variar desde actividades de la vida diaria hasta derivación escolar, capacitación vocacional y apoyo de los padres.
- A través de la RBC, las personas con discapacidades tienen acceso a la rehabilitación en sus propias comunidades usando principalmente los recursos locales.
- En la escuela pida al profesor/a que sienta a la persona con discapacidad psicosocial en la primera fila del aula, que se dé tiempo adicional para que el niño entienda las tareas.
- Explore si hay acoso escolar y tome las acciones necesarias para detenerlo.



La integración de la persona con discapacidad en la sociedad continúa siendo de interés del Gobierno de Unidad y Reconciliación Nacional, y comprometidos con la restitución de los derechos de las personas se elabora esta guía de consejos para familiares de personas con discapacidad.

Durante las visitas al terreno y el intercambio con las personas con discapacidad y sus familiares se ha evidenciado que muchas veces desconocemos orientaciones básicas para la atención de la persona de acuerdo a su discapacidad, siendo una necesidad la elaboración de esta guía que recoge consejos prácticos dirigidos a cuidadores, familiares y comunidad en general, siendo una herramienta para mejorar el cuidado que debemos tener hacia las personas con discapacidad.

Lo que contribuirá a la integración familiar y social de las personas que sufren alguna discapacidad, y mejorará el conocimiento de las familias y la comunidad acerca del cuidado que debemos prestar a estas personas.