



Programa de Habilidades Adaptativas

Acervo Digital Educativo

Autora: Eleuterio Hipólito Verónica.

C.A.M. No. 64 “María Montessori” 15EML0572V.

Villa Victoria, Estado de México.

02 de febrero de 2023.



INTRODUCCIÓN:

El presente plan se sustenta en los Aprendizajes Clave para la educación integral en el Plan y Programas de estudio para la Educación Básica, en las áreas de Desarrollo Personal y Social, se complementa con la séptima área del Programa de Habilidades de la Vida Diaria para la Mejora de la Conducta Autodeterminada en Personas con Enfermedad Mental Grave y Prolongada de Miguel Ángel Verdugo Alonso que da pauta a las actividades comunitarias.

El presente recurso pretende guiar a los padres de familia ofreciendo orientaciones para llevarla a la práctica, con este programa se reconoce a la adquisición y al desarrollo de las habilidades adaptativas, específicamente las habilidades prácticas; pretende movilizar tres dimensiones: conocimientos, habilidades, actitudes y valores del alumno.

Está orientado hacia la apropiación de aprendizajes básicos y el desarrollo de la independencia del alumno, a través del análisis de tareas y la práctica rutinaria de las actividades para favorecer su independencia.

De inicio reta a las familias a la identificación de necesidades y a la búsqueda de soluciones ante las necesidades, para fortalecer la autonomía de los alumnos; motiva a las familias a buscar e implementar soluciones conjuntas con sus hijos para valerse por sí mismos.

El programa incluye actividades de la vida diaria, en tres apartados, el primero hacer referencia a la vida personal, el segundo apartado refiere actividades de vida en el hogar y en el tercer apartado se presentan actividades de vida en la comunidad, cada apartado orienta a los padres para que estas actividades sean implementadas y se pongan en marcha, con indicaciones paso a paso, además se complementa con instrumentos de fácil seguimiento.

Es sumamente significativo para las y los alumnos que enfrentan Barreras para el Aprendizaje y la Participación, ya que la autonomía sienta las bases de la autogestión, la autoeficacia y la capacidad de determinación, lo que va construyendo en un ser la identidad y el sentirse capaz.

Propósito: La finalidad de este programa es favorecer la adquisición y el desarrollo de las habilidades adaptativas, específicamente las habilidades prácticas; pretende movilizar tres dimensiones: conocimientos, habilidades, actitudes y valores del alumno.

Queridos padres de familia:

Como ustedes saben, el joven que tienen en sus manos está creciendo, y muy rápido, es por ello que una de sus tareas como padres de familia es enseñarle a interactuar y conducirse por el mundo que le rodea, cumpliendo las reglas que la sociedad nos ha marcado, es decir, a ser **autónomo**.

El manual que tiene en sus manos es un instrumento que le ayudará a mostrarle y enseñarle a su hijo las responsabilidades y tareas que la vida conlleva, en él se encuentran las diversas actividades que toda persona debe aprender a hacer por sí solo para convertirse en alguien independiente.

El manual muestra paso a paso como enseñar a nuestro hijo a arreglarse, afeitarse, vestirse, poner la mesa, guardar su ropa, tomar el autobús o taxi, ir a la tienda y un sin fin de actividades que todos debemos aprender a realizar, esto con el fin de ayudarlo a hacerse cargo poco a poco de su propia vida sin depender de otros para hacerlo. Además de ello contiene apartados específicos en los que podremos registrar los avances que tanto su hijo como usted han logrado, con el fin de reconocer que él es capaz de hacer muchas cosas sin nuestra ayuda.

Por ello le pedimos su atenta colaboración y todo el compromiso necesario para llevarlo a cabo, ya que es su hijo quien obtendrá el mayor beneficio.



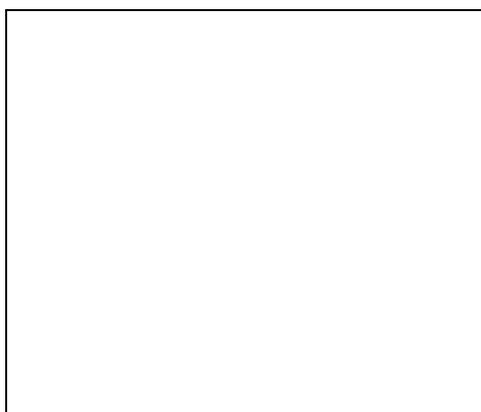
Imagen 1. Familia animada. Tomado de: https://img.freepik.com/vector-premium/ilustracion-vector-dibujos-animados-familia-feliz_43633-3549.jpg?w=740

Entonces... ¡pongamos manos a la obra!

Para iniciar las fotografías de las personas que nos ayudarán a llevar a cabo las tareas que deseamos que aprenda nuestro hijo..., es decir:

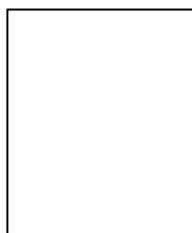
Nuestra familia...

Instrucciones: pegue la foto de cada integrante de la familia y su nombre, por ejemplo: papá Luis, mamá Ana, Hermana Laura, etcétera y muéstreselas a su hijo para que reconozca a los miembros de su familia.



Este soy yo:

... y esta es mi familia, **mi gran apoyo.**



¡Gracias por brindarme su apoyo!

Lectura de reflexión

“Nadie sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta” (Charles Dickens).

Dos niños patinaban en un lago congelado de Alemania. Era una tarde nublada y fría. Los niños jugaban despreocupados. De repente, el hielo se quebró y uno de los niños se cayó, quedando preso en la grieta del hielo.

El otro viendo a su amigo preso y congelándose, tiro un patín y comenzó a golpear el hielo con todas sus fuerzas hasta, por fin, conseguir quebrarlo y liberar a su amigo.

Cuando los bomberos llegaron y vieron lo que había pasado, preguntaron al niño:

-“¿Cómo conseguiste hacer eso? ¡Es imposible que consiguieras partir el hielo, siendo tan pequeño y con tan pocas fuerzas!”

En ese momento, el genio Albert Einstein, que pasaba por allí, comentó:

-Yo sé cómo lo hizo.

-¿Cómo? – Le preguntaron.

-“Es sencillo” – respondió Einstein,- “No había nadie para decirle que no era capaz”.

Antes de pretender enseñar a nuestro hijo a valerse por sí mismo, debemos aprender a considerarlo como un ser capaz de hacer muchas actividades por sí mismo y darle la confianza para hacerlo. Para comenzar pensemos en todas las ocasiones que creemos a nuestro hijo incapaz de cumplir con una responsabilidad.

¿Por qué hacemos esto? Escríbalo sobre las líneas

¿Cuántas veces no le han permitido a su hijo o hermano hacer ciertas actividades por sí solo?
Y ¿Por qué?

¿Están dispuestos a permitirle realizar actividades sencillas, que crean ustedes, pueda llegar a realizar? ¿Cómo?

Escriba alguna frase sencilla que le diría a su hijo para que se sienta seguro de sí mismo y capaz de hacer lo que se le pida:

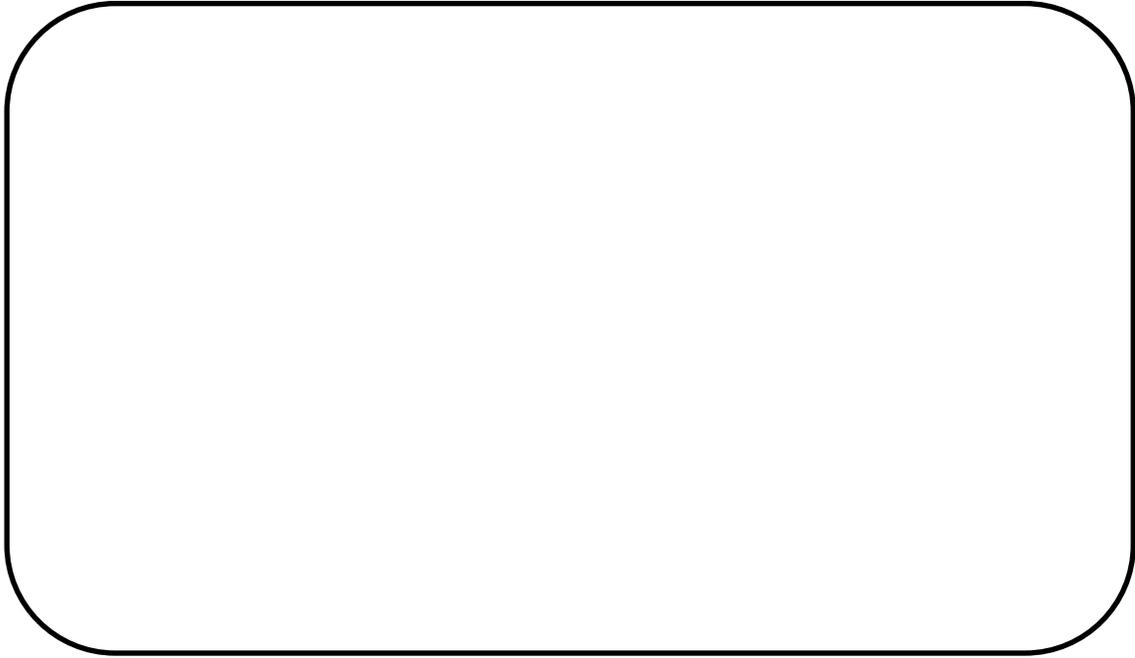
Nota: esta frase la repetirá cada que su hijo realice una tarea por sí solo para motivarlo a seguirlo haciendo.

Si están dispuestos a permitir a su hijo “Ser” y “Hacer por su propia cuenta” en lugar de resolverle la vida sin permitirle enfrentarse a conflictos, es muy importante reconocer que de vemos evitar la sobreprotección, para ello utilizaremos a lo largo del manual las “12 claves de la autonomía personal” las cuales, los ayudarán poco a poco a entender la importancia de permitirle a su hijo decidir y manejar su propia vida. Iniciaremos con el principio número uno, que habla sobre:

“Admitir y asumir. Requisitos indispensables para tomar conciencia de que la propia acción es fundamental” Illán Romeu (2011).

Este principio significa que es de suma importancia aceptar que uno de los miembros de nuestra familia tiene una discapacidad, pero ello no significa que debemos resolverle la vida, sino más bien, aceptarlo tal y como es y ponerse en acción para enseñarle a vivir. El primer paso que debemos dar es reconocer principalmente todas sus fortalezas. A continuación, se realizará conjuntamente con algunos miembros de su familia, un listado de todas las cosas que su hijo logra hacer bien o para los que tiene mayor facilidad, esto ayudará a admitir que ese pequeño ser con el que vivimos no está solo lleno de dificultades.

Estas son las fortalezas de:



¿Quiénes participaron en la elaboración de este listado?

Recuerde tener siempre presente estas fortalezas, ya que nos ayudan a saber qué:

“Su hijo es un ser lleno de posibilidades”.

VIDA
PERSONAL

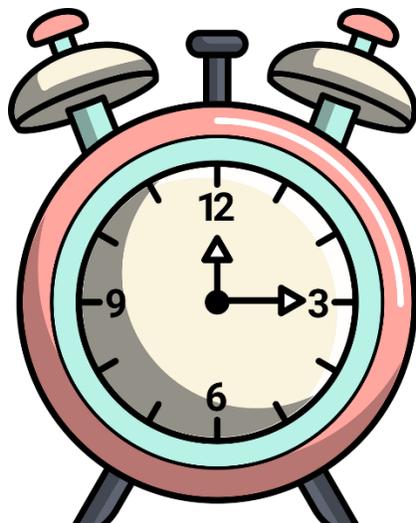


Imagen 2. Reloj. Tomado de: <https://pixabay.com/es/vectors/cosa-an%c3%a1loga-reloj-alarma-6078537/>

Recomendación importante: las actividades que a continuación se van a trabajar en casa con su hijo, requieren del establecimiento de horarios y para su realización necesitamos el uso de una alarma, la cual nos ayudará a programar y tener presente el horario en el que consideren, realizará las actividades su hijo. Este horario lo escribirán en el cuadro que se presenta en la siguiente hoja. Se le pide que especifique quien será el responsable de supervisar al niño, por ejemplo: papá, mamá o hermanos para no dejar la responsabilidad a una sola persona, pues deben recordar que es un trabajo que involucra a todos los miembros de la familia.

Tabla 1. Horario de actividades de mi hijo.

Actividad.	Horario.	Responsable.
 <p data-bbox="240 695 662 793">Imagen 3. Desayuno. Tomado de: https://pixabay.com/es/vectors/comida-sandwich-1%c3%a1mina-jugo-41504/</p> <p data-bbox="380 806 516 835">Desayuno.</p>		
 <p data-bbox="250 1228 649 1327">Imagen 4. Comida. Tomado de: https://pixabay.com/es/vectors/familia-comer-sentar-arroz-comida-1459588/</p> <p data-bbox="393 1339 506 1369">Comida.</p>		
 <p data-bbox="328 1579 574 1642">Imagen 5. Cena. Tomado de: https://acortar.link/8YvSpt</p> <p data-bbox="406 1654 493 1684">Cenar.</p>		



Imagen 6. Peinarse y ponerse crema. Tomado de:
http://lh6.ggpht.com/_X9G5Ll41RY8/TixU0RrMaDI/AAAAAAAAABIE/y-5FI8wCzKk/35.jpg
Peinarse y ponerse crema.

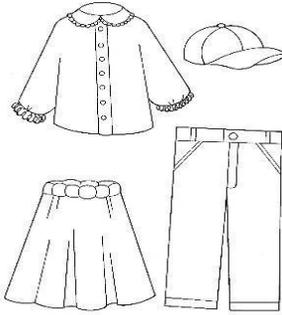
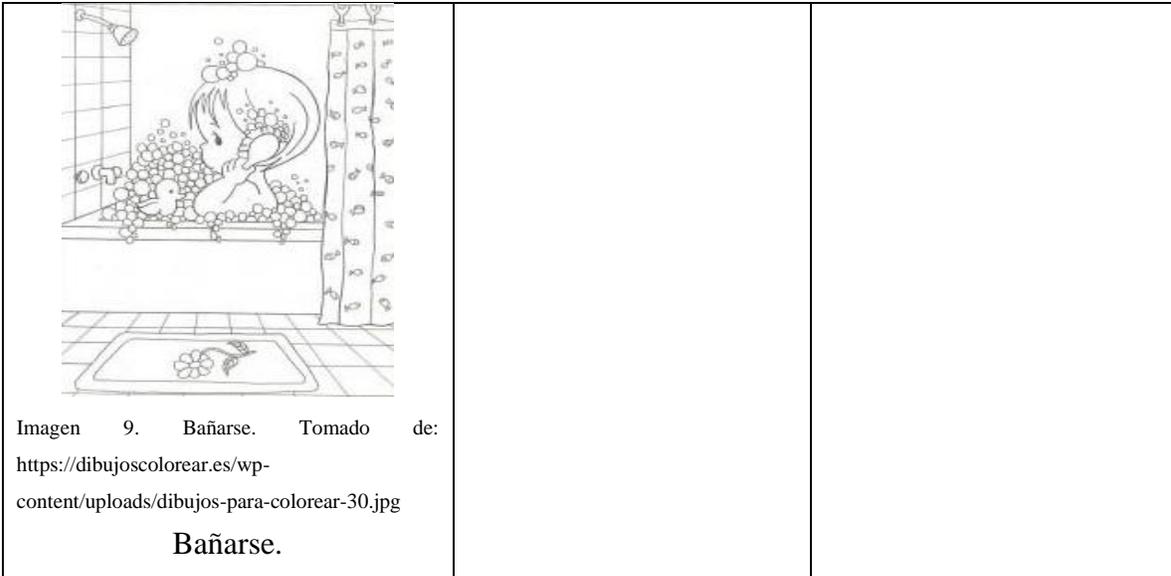


Imagen 7. Ropa. Tomado de:
https://d3lqdljps13i2n.cloudfront.net/recursos/43/1392085/imagen_4.jpg
Elegir su ropa.



Imagen 8. Vestirse. Tomado de:
<https://i.pinimg.com/474x/2d/80/61/2d8061bceb6cb7cb55913759dead60bf--google.jpg>
Vestirse.



Nota: Elaboración propia. Eleuterio, Verónica, 2022

Lo que debe realizar mi hijo para su cuidado personal.

Teniendo como base el principio número uno, podemos comenzar a impulsar a nuestro hijo. Primero haremos lo correspondiente a las actividades que implican el cuidado de sí mismo, éstas incluyen el hablar con otras personas, las horas de comida, el arreglarse, asearse, vestirse y cuidar su salud.

Socializar



Como primer punto **importante**: ¿le doy la posibilidad a mi hijo de conversar o convivir con otras personas?, llámense vecinos, tíos, primos, etc., si no es así, preguntémosnos ¿Por qué no lo hacemos? Y ¿Qué podemos hacer para mejorarlo?

Imagen 10. Socializar. Tomado de:
https://colorearimagenes.net/wp-content/uploads/2015/06/nji%C3%B1ojugando.jpg5_.jpg

Esto es un punto clave, ya que se debe considerar que las personas con las que convive su hijo pueden enseñarle a conocer y a aprender de todo lo que le rodea. Sin embargo, en algunos casos sus hijos no cuentan con la posibilidad de hablar, es decir, no tienen lenguaje oral, por lo que debemos de enseñar a las demás personas a comunicarse con él.

Comer



Imagen 11. Comer. Tomado de:
https://1.bp.blogspot.com/-Ir7xzuKadLk/VGu0gXuR_fI/AAAAAAAAABkaA/ycazgzsO2jc/s1600/Alimentacion.jpg

Cuando hablamos del tiempo de comida es importante vigilar y trabajar, inicialmente, que el niño debe hacer tres comidas completas durante el día y dos refrigerios, esto implica que su alimentación está organizada de la siguiente forma:

- Desayuno: suficiente
- Refrigerio: moderado, no es una comida completa.
- Comida: suficiente.
- Refrigerio: moderado, no es una comida completa.
- Merienda: procurar que sea una hora u hora y media antes de dormir para permitir el reposo.

Todos estos tiempos de comida implican el establecimiento de un horario que el niño debe



Imagen 11. 1. Comer.

conocer haciendo uso de dibujos que indiquen la actividad que va a realizar, por ejemplo, si se come a las cuatro de la tarde en casa, indicar: “Juan, vamos a ver en que número esta la manecilla del reloj” e iniciamos el conteo uno, dos, tres, cuatro indicando la acción a través de una imagen “Son las cuatro de la tarde, entonces es hora. Estas imágenes sirven para que el niño vea las actividades que hará.

En la comida debemos vigilar los siguientes aspectos

- Si come por sí solo.
- Usa cuchara y tenedor correctamente, es decir, que aprenda a pinchar algunos alimentos con el tenedor y a usar la cuchara para lo que se requiere.
- Bebe de un vaso sin derramar. Cuando ya ha logrado beber de una botella o vaso entrenador permitirle el uso del vaso común, en un principio colocárselo de plástico y marcarle en donde debe colocarlo para que no se caiga.
- Usa la servilleta para lo que se debe. Tener a la mano un espejo para que pueda observarse y percatarse si tiene manchada la boca o no y así pueda limpiarse.
- Antes de iniciar a comer, indicarle: “Recuerda que a la hora de comer debes intentar guardar silencio y si deseas hablar, hacerlo cuando no tengas comida en la boca, probar la comida y comer despacio”, en este tipo de instrucciones o reglas debemos evitar, en la medida de lo posible, la palabra **no**, pues indica prohibición y el niño comenzará a desafiarnos.

RECUERDE: que cuando su hijo haya hecho algo bien debemos felicitarlo o elogiarlo por ello.

Arreglarse



Imagen 12. Arreglarse. Tomado de:
http://lh6.ggpht.com/_X9G5L41RY8/TixU0RrMaDI/AAAAAAAAABIE/y-5FI8wCzKk/35.jpg

Para este tipo de actividades se requiere el reconocimiento de cada una de las partes del cuerpo y en cuáles de ellas se utilizan cada uno de los instrumentos que usamos para arreglarnos.

Debemos indicar de la siguiente manera siempre estando frente a un espejo:

utilizamos y para qué?

Esto es un



y ¿En qué parte del cuerpo lo

Imagen 13. Peine. Tomado de:
https://statics.promofarma.com/static/promofarma/prod/product_images/mr/Y2OB62_es_ES_0.jpeg5FI8wCzKk/35.jpg

En caso de que nuestro hijo no hable, lo puede indicar por medio de la acción y señalando la parte del cuerpo.

Este tipo de indicaciones se deben realizar de la misma manera con su ropa, la crema corporal, la pasta de dientes y el cepillo dental.

Aseo



Imagen 14. Aseo. Tomado de: <https://previews.123rf.com/images/yayayoy/yayayoy1601/yayayoy160100004/51213281-esbozadoni%C3%B1a-cepill%C3%A1ndose-los-dientes-vector-las-ilustraciones-para-colorear->

Se refiere a actividades como el lavado de manos y cara, cambiarse la ropa interior, el bañarse, la limpieza de la nariz y las uñas de las manos y pies, así como el uso del sanitario.

Como se puede notar, la mayoría de estas actividades se realizan en el baño, por esto es importante que considere tener todos los productos que se van a utilizar a la mano.

Primero vamos a considerar que es lo que su hijo puede hacer con ayuda, marque con una.

- Mi hijo se cambia la ropa interior cuando se lo digo.
- Puede bañarse solo siempre y cuando se le supervise y se le diga cómo hacerlo.
- Se limpia la nariz cuando nota que está sucia.
- Nota cuando sus manos están sucias y sus uñas largas, y pide ayuda para que se las corten.
- Se lava los dientes cuando se le indica y se le dice cómo hacerlo.
- Cuando va al baño baja la palanca y usa el papel higiénico sin indicárselo.

Posteriormente realizará con ayuda de la docente algunas estrategias que le servirán para trabajar tanto en casa como en la escuela.

¿En qué ha avanzado mi hijo?

Vestirse



Imagen 15. Vestirse. Tomado de:
<https://i.pinimg.com/474x/2d/80/61/2d8061bceb6cb7cb55913759dead60bf--google.jpg>

Este apartado implica que su hijo no solo aprenda a colocarse las prendas sin ayuda, debe iniciarse a partir de que acomode la ropa que va a ponerse tomando en cuenta el siguiente orden:

- ✓ Elegir su ropa interior: **calzones, calcetines y camiseta** (en caso de que la use).
- ✓ **Playera, camisa o blusa, pantalón o falda y suéter.**

✓ **Zapatos:** indicar tenis o zapatos de vestir, según sea el caso.

En el mismo orden se ira colocando las prendas.

Primero debe reconocer y acomodar las prendas de vestir que se colocará, se recomienda que acomoden su ropa una noche antes para darle el tiempo necesario para pensar y elegir su ropa. Este proceso se hará de la siguiente manera: mostraremos el dibujo de la prenda y le diremos que debe buscarla, por ejemplo: “este es el calzón, búscalo y tráelo”, después nos dirá en que parte del cuerpo se coloca esa prenda, ya sea hablando o señalando la parte del cuerpo en la que se coloca. Iremos marcando en los cuadros de los siguientes dibujos cuando ya haya identificado la prenda. Intentemos hacerlo a manera de juego, quizá jugar lotería: cada que traiga la prenda le pondremos un frijol a la imagen.

Prendas.
Ropa interior

L	M	M	J	V	S	D
L	M	M	J	V	S	D

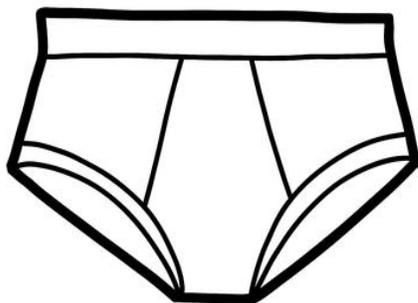


Imagen 16. Calzón. Tomado de:
<https://us.123rf.com/450wm/ksenyasavva/ksenyasavva1905/ksenyasavva190500044/122793121-libro-de-colorear-para-ni%C3%B1os->



Imagen 17. Calcetines Tomado de:
<https://www.educima.com/dibujo-para-colorear-calcetines-dl19374.jpg>

L	M	M	J	V	S	D
L	M	M	J	V	S	D

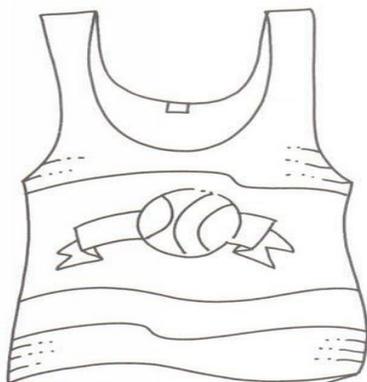


Imagen 18. Playera. Tomado de:
https://lh3.ggpht.com/_DfyGCE0FEJM/Snf2WnJ5tXI/AAAAAAAAATvM/u6ISRYbaYEE/camiseta%20tirantes.jpg?imgmax=640



Imagen 19. Camiseta. Tomado de:
<https://i.pinimg.com/originals/5e/9d/d0/5e9dd009daef5830a456f0d7e8a07f29.jpg>

L	M	M	J	V	S	D
L	M	M	J	V	S	D



Imagen 20. Abrigo. Tomado de: <http://3.bp.blogspot.com/-CDcxXJ7vtEo/UmBvT9hXR2I/AAAAAAAAAik/rGTRa2z8-Xc/s1600/chaqueta-colorear.jpg>



Imagen 21. Camisa. Tomado de: https://img.freepik.com/vector-premium/camisa-algodon-verano-contorno-nino-colorear-sobre-fondo-blanco_555467-2178.jpg?w=740

L	M	M	J	V	S	D
L	M	M	J	V	S	D

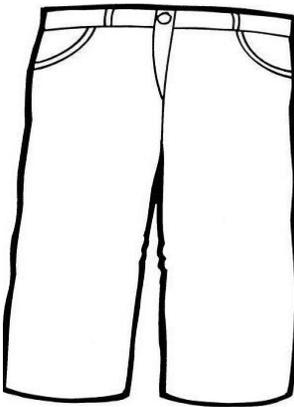


Imagen 22. Pantalón. Tomado de: <https://www.esuelaenlanube.com/bits-de-prendas-de-vestir/07ropadevestir/>



Imagen 23. Falda. Tomado de: https://www.supercoloring.com/sites/default/files/styles/coloring_medium/public/cif/2009/05/skirt-coloring-page.jpg

L	M	M	J	V	S	D
L	M	M	J	V	S	D

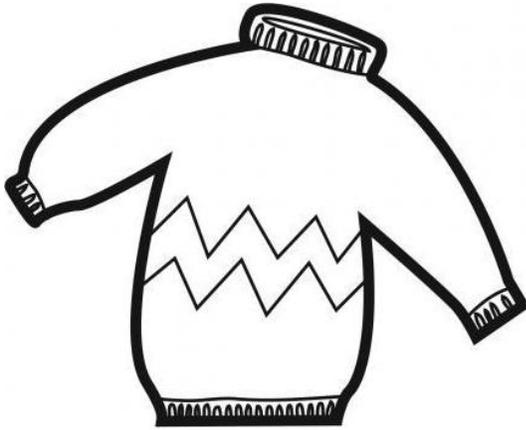


Imagen 24. Suéter. Tomado de:
<https://www.conmishijos.com/assets/posts/7000/7513-dibujos-jersey.jpg>



Imagen 25. Zapatos. Tomado de:
<https://www.conmishijos.com/assets/posts/6000/6203-dibujos-zapatos.jpg>

Después de haber elegido la ropa, iniciaremos a indicarle como debe vestirse; en la medida de lo posible, solo mostrarle como colocarse la prenda y evitar ponérsela nosotros, siempre procurar que este frente a un espejo para que vea si se la ha colocado correctamente. Éstos son algunos consejos básicos para vestirse:

- Todas las prendas deben estar volteadas al revés para que distinga entre derecho y revés.
- Iniciar colocándose la ropa interior, haciendo énfasis en que indique primero en donde se la debe colocar.
- Permitirle que abroche botones y suba cierres sin ayuda, darle el tiempo que necesite para hacerlo.

- El último paso es colocarse los zapatos indicando pie izquierdo y pie derecho, para ello se sugiere colocar en los tenis agujetas de distintos colores para que su hijo reconozca su pie derecho y su pie izquierdo y de esa manera el niño se coloque los zapatos.

Estas son las primeras actividades que aprenderá su hijo a hacer por sí solo, y a ello se le llama autonomía.

ESCALA DE EVALUACIÓN EN CASA

Nombre del alumno(a): _____

Nombre del padre de familia: _____

INSTRUCCIONES: rellene con color rojo el aspecto que mejor describa como realiza su hijo(a) las tareas que están marcadas en cada indicador: logra realizarlo por sí solo, con ayuda, no lo realiza.

Tabla 2. Escala de Evaluación en casa. Vida personal.

Aspectos.	Indicadores	Logra realizarlo.		No lo realiza.	Observaciones. (escribir solo fortalezas, aspectos positivos).
		Por sí solo.	Con ayuda.		
Comer.	Hacer uso de cuchara y tenedor.				
	Usa la servilleta.				
	Cierra la boca al masticar.				
	No derrama comida en la mesa o el piso.				
	Mastica la comida.				
	Come lo que se le da.				
Arreglarse.	Se peina.				
	Se coloca crema.				
	Elige su ropa.				

	Usa un espejo para verse.				
Aseo.	Se lava y seca las manos y cara.				
	Se baña, enjabona y talla el cuerpo y cabellos.				
	Se seca cuando ha terminado de bañarse y se cambia la ropa interior.				
	Nota cuando sus uñas están largas.				
	Se lava los dientes.				
	Va al baño.				
	Usa el papel higiénico.				
	Baja la palanca del baño.				
	Se limpia la nariz cuando está sucia.				
	Se lava las manos después de ir al baño.				
Vestirse.	Se quita y se pone la ropa.				
	Abrocha cierres, botones y broches.				
	Acomoda la ropa que va a usar.				
	Se pone los zapatos o tenis.				
	Amarra y desamarra agujetas.				
	Menciona de qué color es la ropa que usa.				
Sexualidad	Busca un lugar privado para vestirse.				
	Usa el baño cuando nadie está dentro.				

	Cierra la puerta del baño o habitación cuando está dentro.				
	Trata a sus amigos, vecinos o compañeros adecuadamente y les demuestra cariño.				

Nota. Elaboración propia: Eleuterio, Verónica, 2022.

Vo. Bo.

Nombre y firma de padre o tutor

Profra. Verónica Eleuterio Hipólito

VIDA EN EL HOGAR



Imagen 26. Vida en el hogar. Tomado de: https://laboratorio717.org/wp-content/uploads/2019/05/564040_420415144663639_384277260_n.jpg

Cuando se habla sobre tareas de vida en el hogar se hace referencia al aprendizaje y práctica de actividades con respecto al cuidado de la ropa, la programación y preparación de comidas, la limpieza de la casa, la identificación de zonas y lugares de riesgo dentro del hogar y el uso del tiempo libre. Como se menciona en el título de este apartado, estas actividades se llevan a cabo principalmente en casa, por lo que se requiere que primero se les muestren y mencionen al niño los lugares y las actividades que se realizan en cada parte o área del hogar. **Recomendación importante:** es de suma importancia que señalen en casa los lugares específicos en los que llevará a cabo las tareas que se vayan indicando, se recomienda que para ello se haga uso de imágenes, por ejemplo, en el cesto de la ropa sucia colocar un dibujo de ropa.

Queridos padres de familia:

Usted se merece una felicitación por estar llevando a cabo las tareas que indican este manual, ya que ello requiere de tiempo y usted está destinando un poco del suyo para hacerlo. Gracias a su dedicación y apoyo, su hijo ha comenzado sus primeras manifestaciones de **autonomía**, por ello es importante que continuemos trabajando por el bien de su hijo. Recuerde que quien obtendrá los mayores beneficios será su pequeño.

A continuación, hablaremos sobre el segundo principio de las “doce claves de la autonomía personal” el cual nos dice:

“Tener un hijo con discapacidad no debe convertirse en nuestra única razón de ser”

Illán Romeu (2011).

Es muy cierto que su hijo requiere de bastante atención y tiempo, sin embargo, esto no significa que ocupe todo su día, ustedes deben destinar tiempo para su propio descanso personal o tiempo libre, ello le permitirá tener momentos de tranquilidad y evitar la frustración y el aburrimiento de hacer siempre lo mismo. A continuación, escriba un horario en el que realizará las actividades que más le agrada hacer, como por ejemplo, caminar, leer un libro, ver televisión, etcétera.

Tabla 3. Organización del tiempo en casa.

Actividad.	Día.	Horario.
	Lunes.	
	Martes.	
	Miércoles.	
	Jueves.	
	Viernes.	
	Sábado.	
	Domingo.	

Nota: Elaboración propia: Eleuterio, Verónica, 2022.

Es cierto que como padres de familia su vida está llena de actividades, sin embargo, no deben olvidar darse tiempo para ustedes, por ello es importante que busque por lo menos una actividad de distracción para cada día de la semana.

Lo que debe aprender a realizar mi hijo en casa.

Ya que hemos iniciado a trabajar con nuestro joven lo referente a su cuidado personal, continuaremos mostrándole las obligaciones que debe comenzar a aprender y practicar en casa; esto no significa que se dejen a un lado las actividades y tareas de su cuidado personal, al contrario, debe complementarse y llevar a cabo a la par de estas nuevas enseñanzas que pretendemos mostrar a nuestro hijo, ya que debemos recordar que si dejamos que nuestro pequeño las deje de llevar a cabo, es probable que suela olvidar como las realiza entonces será bastante complicado convertirlas en hábitos.

Las actividades que a continuación se presentan, se llevarán a cabo en las fechas marcadas, esto con la finalidad de llevarlas de forma ordenada y continua. Por ello se recomienda realizarlas en el día que se indica para no saturar al niño de actividades y evitar que se confunda.

Cuidado de la ropa.

Su hijo a iniciado a aprender a vestirse y arreglarse por sí sólo, ahora es importante que comience a tener cuidado y orden en sus prendas y objetos de arreglo personal, por esta razón daremos inicio con lo referente al cuidado de la ropa.

Para ello hay que llevar a cabo diversas actividades que tienen que ver con el reconocimiento de su ropa, cómo doblarla, en dónde guardarla, separarla en playeras, pantalones y ropa interior, así como el cuidado de su calzado.

Fecha: _____

Primero el niño debe aprender a reconocer cuál es su ropa, es decir, a escoger su ropa de entre la de los demás, para ello es necesario que le mostremos poco a poco cada una de sus prendas, comenzando por las de mayor tamaño: playeras, camisas, blusas y pantalones, posteriormente la ropa interior, **recuerde** que es muy importante que el niño vaya indicando el nombre de cada prenda y en qué parte del cuerpo se coloca. Mientras el niño va separando su ropa,

podemos aprovechar para repasar los colores preguntándole o mencionándole el color de la ropa, así como contar el número de prendas que tiene y el tamaño (grande o pequeña).

Después de que haya reconocido y separado su ropa vamos a enseñarle cómo doblarla. Es importante comenzar con las playeras, posteriormente pantalones y por último la ropa interior. Para que su hijo aprenda cómo doblar las playeras puede utilizar un dobrador de ropa, con el cual le será más fácil doblarlas y de forma divertida.

Después de doblar sus playeras debemos mostrarle cómo hacerlo con sus pantalones, utilizando palabras como “vamos a doblarlo a la mitad”, “juntamos esta pierna con la otra”. No olvide hacerlo siempre paso a paso, primero hágalo usted y posteriormente su hijo y no olvide darle el tiempo necesario.

Por último, le diremos cómo doblar su ropa interior, comenzando de las más grandes a las más pequeñas, es decir, camisetas, calzones y calcetines. Aquí se les dará la libertad de crear su propia manera de hacerlo, ya que la forma en cómo se doblan estas prendas de vestir es diversa. Sin embargo, considere las siguientes indicaciones generales.

- Tenga paciencia.
- Muéstrole cómo hacerlo cuantas veces sea necesario.
- Al darle instrucciones hágalo despacio y dele tiempo para que su hijo experimente e intente cuantas veces sea necesario.

En las siguientes líneas escriba cómo le enseñó a doblar estas prendas y en qué tuvo mayor dificultad.

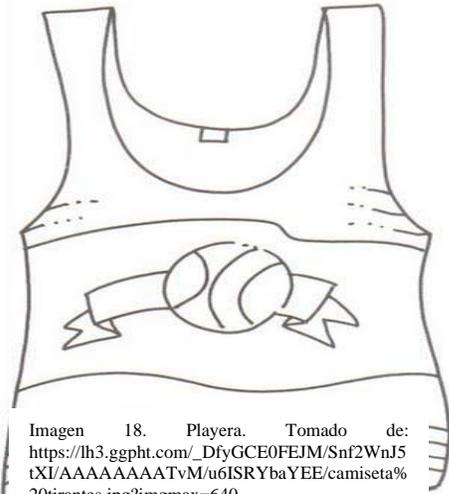


Imagen 18. Playera. Tomado de:
https://lh3.ggpht.com/_DfyGCE0FEJM/Snf2WnJ5tXI/AAAAAAAAATvM/u6iSRybaYEE/camiseta%20tirantes.jpg?imgmax=640

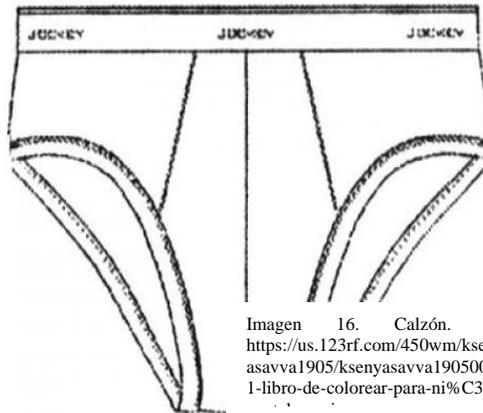


Imagen 16. Calzón. Tomado de:
<https://us.123rf.com/450wm/ksenyasavva/ksenyasavva1905/ksenyasavva190500044/122793121-libro-de-colorear-para-ni%C3%B1os->

Fecha: _____

En estos momentos su hijo ya debe estar aprendiendo cómo doblar su ropa, ahora debemos mostrarle en qué lugar debe guardarla, para esto será necesario que coloquemos en el lugar que tenemos destinado para que guarde su ropa, una imagen que indique qué prendas van en cada cajón o lugar. A continuación, se presentan imágenes de prendas de vestir, debe recortarlas y con ayuda de su hijo colorearlas, para posteriormente pegarlas en un lugar que su hijo pueda ver para que sepa en dónde colocar cada prenda.

La primera vez que le mostremos en dónde guardar su ropa lo haremos junto con él, enseñándole la prenda y la imagen que indique en qué cajón o puerta debe de ir la prenda, la segunda vez le mostraremos la ropa y él señalará la imagen en la que debe meter la prenda y así sucesivamente, retirándole poco a poco la ayuda, hasta que él pueda hacerlo cada vez con menos supervisión.

Además de que su hijo doble y guarde ropa debe saber en qué lugar colocar la ropa sucia, para esto en casa debemos destinar un lugar para poner la ropa sucia ya sea un bote, cesto o lavadora. No olvide mostrarle y recordarle en dónde colocar la ropa sucia para que su hijo pueda recordarlo, es necesario poner una imagen que lo indique. Cuando él ya pueda hacerlo por sí sólo entonces podemos retirarla.

Fecha: _____

El último paso sobre el cuidado de la ropa es **boleado de sus zapatos**, su hijo debe de distinguir entre sucio y limpio, primero muéstrole un zapato limpio y otro sucio, después pregúntele ¿cuál está limpio y cuál sucio?, así como ¿qué debemos hacer cuando nuestros zapatos están sucios? Su hijo debe hacer los siguientes pasos básicos para bolear los zapatos. Importante: muestre al alumno el material que empleará, trapo, grasa, etc.

Limpiarlos.

Bolearlos.

Ponerlos a secar.

A continuación, responda ¿cómo ha respondido mi hijo a estas actividades?

¿Con qué dificultades nos hemos encontrado?

Programación y preparación de comidas.

Este apartado hace referencia a actividades como la preparación de alimentos, el uso de utensilios y aparatos eléctricos, la clasificación e higiene al preparar alimentos, servir comidas sencillas y ayudar a limpiar la cocina cuando se ha terminado de preparar algún alimento.

Para estas actividades es necesario que durante los primeros días supervise a su hijo ya que en la cocina existen muchos lugares y objetos peligrosos y hay que recordar que su hijo muestra dificultades para medir el peligro, por tanto debemos vigilarlo para evitar percances.

Fecha: _____

La primera actividad que realizaremos será clasificar los alimentos en frutas, verduras y carnes. Considere que esto se refuerza en el aula. Coloque en una mesa diversas frutas, verduras y carnes, pídale a su hijo que coloque en un tazón todas las frutas, después todas las verduras y carnes. Si se equivoca no le diga que lo hizo mal, mejor ayúdele a encontrar la respuesta correcta, puede emplear preguntas.

En el siguiente cuadro anote los alimentos que clasificó su hijo, quien tendrá que copiar las palabras o remarcarlas según sea en la libreta.

Tabla 4. Clasificación de alimentos.

Frutas.	Verduras.	Carnes.

Nota: Elaboración propia: Eleuterio, Verónica, 2022.

Podemos complementar esta actividad realizando una lotería o memorama de alimentos y así lo convertimos en una actividad divertida para su hijo, puede participar toda la familia.

Fecha: _____

Ya que ha clasificado frutas y verduras iniciaremos con la preparación de alimentos sencillos, pero antes de ello es importante mostrar las normas básicas de higiene en la cocina, las cuales se muestran a continuación.



Ponerse el mandil.



Lavarse las manos.



Lavar los alimentos.

Su hijo puede ayudarle en la cocina a cortar alimentos blandos como papas o zanahorias hervidas, mezclar, agregar cucharadas o batir, así como guardar utensilios de cocina y limpiar o recoger lo que se utilizó al preparar alimentos.

Anote alguna receta sencilla que realizará con su hijo:

Mi hijo y yo haremos: _____

Escriba ¿cómo se comportó su hijo al ayudarle a preparar la comida?

¿Cómo se sintió al ver que su hijo podía ayudarle a preparar alimentos?

¿Cuál fue la mayor dificultad que enfrentó?

Fecha: _____

Principio número tres.

“los hermanos son una fuente de aprendizaje fundamental” Illán Romeu (2011).

Su hijo es parte de una familia, y dentro de ella existen muchos miembros que la componen, entre ellos se encuentran los **hermanos**, quienes pueden convertirse en el mejor maestro de su hijo. Los hermanos son el modelo a seguir por los más pequeños; es más sencillo que entre hermanos se entiendan y apoyen en diversas situaciones, Es por ello que usted podrá aprovechar esto para que su hijo tenga más personas que le ayuden y así su hijo se convierta en un verdadero miembro de la familia.

Si usted permite que sus demás hijos se involucren en el trabajo y tareas que está enseñando a su pequeño (a), aumentará la convivencia con su hermano y traerá como consecuencia que se interesen por lo que a él/ella le sucede, permitiendo así que sin darse cuenta, comiencen apoyarlo.

¿Qué hacer?

No descuidar a los demás hijos.

Su hijo con discapacidad no debe ocupar todo su tiempo, recuerde que es madre o padre de otros pequeños que también requieren de su atención. Si usted brinda atención a sólo uno de ellos fomentará los celos y conflictos familiares. Por esto es importante que se pregunte:

¿Cuánto tiempo destina para pasar o platicar con sus demás hijos? ¿Cómo se siente cuando lo hace?

¿Ha conversado con sus demás hijos sobre la atención y ayuda que requiere su hermano?
¿Qué opinan ellos?

Hacerles participe de la educación de su hermano.

Esto significa que cada uno puede ayudarlo a realizar alguna actividad en casa para no dejarle sólo la responsabilidad a uno. A continuación, escriba quien de sus hermanos les ayudará a aprender a realizar lo siguiente:

- Enseñarle a doblar y acomodar su ropa.

- Enseñar a bolear y limpiar sus zapatos.

- Ayudarlo a tender su cama.

- Ayudarlo a hacer su tarea.

Pida a sus hijos que juntos le ayuden a contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Dedico tiempo para jugar y ayudar a mi hermano (a) a realizar alguna tarea?, ¿cómo me siento cuando lo hago?

2. ¿En qué les gustaría ayudar a su hermano (a)?

3. ¿Por qué creen que es importante ayudar a sus papás en la educación de su hermano (a)?

4. ¿Cómo describirían a su hermano (a)?

Fechas: _____

Limpieza y organización de la casa.

Durante estos días trabajaremos todo lo referente al mantenimiento de la limpieza de la casa, esto permitirá que su hijo aprenda a que en la casa todos tenemos responsabilidades que cumplir para tener un hogar limpio. Es por ello que tenemos que empezar a darle responsabilidades sencillas como recoger sus juguetes, colocar su plato en el fregadero o ayudar a tender su cama.

Recuerde, si su hijo tira algún objeto, derrama algún líquido, avienta cosas o tira su ropa, es él quien debe recoger, limpiar o levantar las cosas, ya que son conductas que no podemos permitirle, así le enseñaremos que él es el responsable de responder por lo que hace y que todo ello tiene consecuencias.

Las obligaciones que su hijo deberá cumplir en casa son las que se muestran a continuación:
Nota: Recuerde que debe expresarles las consignas de la siguiente forma “hoy me vas a ayudar a...” y no olvide mostrarle la imagen o hacer un ejemplo para que él sepa lo que tiene que hacer.

Mis obligaciones son...

Ayudar a limpiar los muebles de la casa.

Tender mi cama.

Recoger y limpiar la mesa.

Recoger mis juguetes.

Lavar los cubiertos.

Recuerde hacer estas tareas del hogar algo divertido, para que su hijo las haga con gusto y se sienta importante.

En el siguiente cuadro coloque una (✓) si su hijo realizó la tarea y (X) si no la realizó.

Tabla 5. Obligaciones en casa

Obligaciones	Días de la semana						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Limpiar los muebles de la casa.							
Tender mi cama.							
Recoger y limpiar la mesa.							
Recoger mis juguetes.							
Lavar los cubiertos.							

Nota: Elaboración propia: Eleuterio, Verónica, 2022.

¿Qué dificultades enfrentó usted durante la realización de estas tareas del hogar?

¿Cómo respondió su hijo ante la realización de estas tareas?

Escriba algunas actividades del hogar que le enseñará a realizar a su hijo (barrer, guardar trastes, poner la mesa).

Fechas: _____

Seguridad en el hogar.

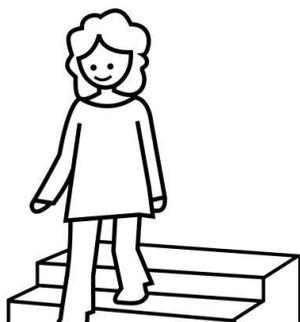
Para un niño con discapacidad es muy complicado medir peligros, debido a ello es muy fácil que estén expuestos a accidentes, sin embargo, ello no significa que no puedan aprender a actuar con cuidado y precaución, esto con el fin de evitar accidentes.

Lo primero que haremos será buscar las principales zonas de peligro que se encuentran en casa como las escaleras, la estufa, conexiones, ventanas, etc. Anote las que considere de riesgo en el siguiente cuadro y que se encuentren en su casa o fuera de ella.

--

Fecha: _____

El siguiente paso será poner a nuestro hijo a colorear los dibujos de las zonas de riesgo que hay en casa, las cuales se muestran a continuación, recórtelas y péguelas en el hogar, además explique lo que puede suceder, como caerse, machucar, quemar, etc., con el fin de que recuerde lo que puede suceder.



Baja las escaleras con cuidado.

Imagen 27. Niña bajando las escaleras. Tomado de: <https://colorearimagenes.net/wp-content/uploads/2014/05/Bajar-escalera1.jpg>

Evitar jugar con las conexiones porque te puedes:

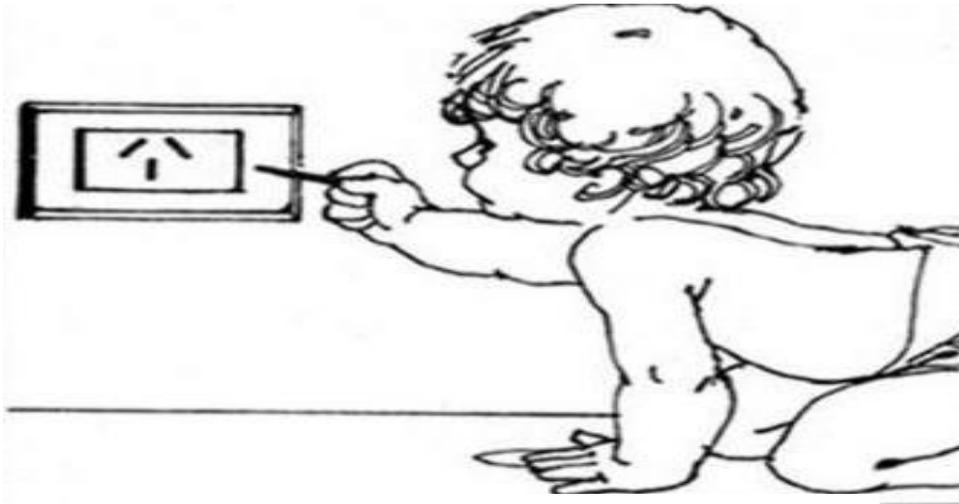


Imagen 28. Niño jugando con los contactos. Tomado de: http://arqa.com/wp-content/uploads/2009/03/seguridad2_foto2_mod.jpg

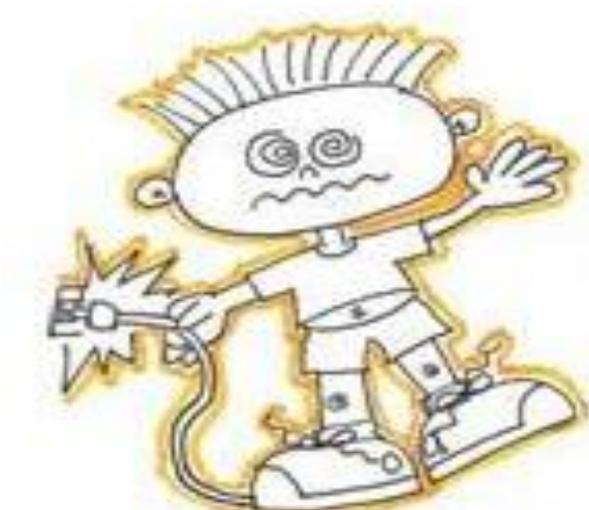


Imagen 29. Niño electrocutado. Tomado de: <https://i.pinimg.com/564x/38/bb/f6/38bbf6803ad8a025e1b96d9b82238498.jpg>



Aléjate de la estufa cuando esté prendida porque te puedes:

Imagen 30. Niño y estufa. Tomado de: <https://biblioteca.org.ar/libros/MANUAL%20DE%20PRIMEROS%20AUXILIOS%20%20COLOMBIA/prevencion.gif>

Usa sandalias en el baño porque te puedes:



Imagen 32. Niño cayendo. Tomado de: https://img.freepik.com/vector-premium/cute-little-boy-cayendo-debido-resbalones-agua_642458-1023.jpg?w=2000

Imagen 31. Sandalia. Tomado de: https://cdn.shopify.com/s/files/1/0584/2301/7671/products/MIL08591_110x110@2x.jpg?v=1660405596

Fecha: _____

El último paso es mostrar a su hijo cada uno de los lugares de riesgo y explicarle lo que debe evitar hacer, recuerde impedir utilizar la palabra “no”, porque recuerde que lo prohibido causa más tentación, es mejor que le explique la razón por la cual es incorrecto hacerlo. Vigile que lleve a cabo las medidas de precaución que ha implementado en casa.

Tiempo libre en el hogar.

Fecha: _____

El último punto sobre este apartado se refiere al uso del tiempo libre en casa, en el trataremos de encontrar algunos juegos o pasatiempos que su hijo puede realizar en casa mientras no tiene alguna otra cosa que hacer. Todo niño debe tener dentro de su horario de actividades, un momento destinado para que realice lo que a él más le agrada. Para empezar, pensemos ¿a qué le gusta jugar a su hijo o qué es lo que más le agrada hacer en casa? Escríbalas en las siguientes _____ líneas:

Destine un tiempo en el cual su hijo realizará estos juegos o actividades que a él le agradan:

Estas actividades o juegos las pueden realizar en familia o en compañía de vecinos, amigos, etcétera. Se **recomienda** que las utilice como modo de recompensa, es decir, si su hijo a cumplido con todas sus obligaciones del día, tiene derecho a salir a jugar, bailar o escuchar música, según sea el caso.

Principio número cuatro.

“Tratarle como a uno más, aun reconociendo sus dificultades, le permite tener mayores oportunidades para crecer” Illán Romeu (2011)

¿Qué piensa usted del principio número cuatro que está escrito arriba?

ESCALA DE EVALUACIÓN EN CASA

Nombre del alumno (a):

Nombre del padre de familia:

INSTRUCCIONES: Rellene con color rojo el aspecto que mejor describa cómo realiza su hijo (a) las actividades que están marcadas en cada indicador (logra realizarlo por sí solo, con ayuda o no lo realiza, al decir que no lo realiza significa que usted lo hace por él)

Tabla 6. Escala de evaluación en casa. Vida en el hogar.

Aspectos.	Indicadores.	Logra realizarlo:			Observaciones. (escribir sólo fortalezas, aspectos positivos).
		Por sí solo.	Con ayuda.	No lo realiza.	
Cuidado de la ropa.	Reconoce cuál es su ropa.				
	Separa su ropa en playeras, pantalones y ropa interior.				
	Dobla su ropa.				
	Guarda su ropa.				
	Coloca la ropa sucia en el lugar indicado.				

	Limpia y bolea sus zapatos.				
Programación y preparación de comidas.	Separa en frutas, verduras y carnes.				
	Lava sus manos al preparar alimentos.				
	Lava frutas y verduras.				
	Corta alimentos blandos.				
	Prepara alimentos sencillos como un sándwich.				
	Ayuda a servir platos o agua.				
	Ayuda en la limpieza de la cocina.				
Limpieza y organización de la casa.	Limpia muebles del hogar.				
	Tiende su cama.				
	Limpia la mesa y ayuda a recogerla cuando ha terminado de comer.				
	Recoge sus juguetes.				
	Lava cubiertos.				
Seguridad en el hogar.	Baja con cuidado escaleras.				
	Evita jugar con conexiones.				
	Se aleja de la estufa cuando está en uso.				
	Usa sandalias cuando se baña.				
	Busca algo en qué divertirse.				

Tiempo libre en el hogar.	Inventa juegos dentro de la casa.				
	Busca hermanos, primos o vecinos para invitarlos a jugar.				
	Tiene, utiliza y comparte sus juguetes con otros.				

Nota: Elaboración propia: Eleuterio, Verónica, 2022.

Vo. Bo.

Nombre y firma de padre o tutor

Profra. Verónica Eleuterio Hipólito

VIDA EN LA COMUNIDAD



Imagen 33. Niños y el mundo. Tomado de: <https://media.istockphoto.com/id/165629532/es/vector/paz-y-amistad.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=ZFO2dUiQkVKYxvE3QA7QZMbxwIMcmWkXHLwhKjal2Do=>

Queridos padres de familia, hemos llegado a la parte final de la elaboración de este manual, ojalá usted este experimentando una infinidad de cambios en su hijo (a), y si es así...
¡muchas felicidades!

En esta última parte del manual, trabajaremos lo referente a las destrezas de la vida en la comunidad, es decir, a que su hijo (a) aprenda a utilizar y haga uso de los distintos lugares que se encuentran cerca del sitio donde vive. Por ejemplo: que vaya a la tienda, asista a parques, use el camión urbano, juegue con sus vecinos, etcétera. Se trata en pocas palabras, de brindarles a su hijo(a) la posibilidad de convivir y conocer el mundo que le rodea, fuera de su hogar o de la escuela.

Pongamos pues manos a la obra...

Principio número cinco

“Si controlamos nuestros miedos, estamos dando a nuestro hijo (a) la oportunidad para ganar en experiencia” Illán Romeu (2011)

Este principio tiene mucho que ver con mirar a su hijo como un ser que puede y sabe hacer muchas cosas, es decir, en reconocer sus posibilidades, comprender que él es capaz de realizar ciertas actividades bien, e incluso mejor que nosotros. Recuerde que al principio de este manual se le pidió que escribiera todas las fortalezas de su hijo (a), lo que podía hacer bien, vuelva a leerlas y si no anotó nada, puede hacerlo ahora. En el siguiente cuadro escriba algunas actividades que crea usted poder agregar.

Mi hijo es una persona con un potencial muy alto... y por ello considero que es muy hábil para:



En medida de que usted considere a su hijo como **un ser capaz**, le dará la posibilidad de aprender y adquirir más experiencias que le ayuden a comprender qué hacer ante ciertas situaciones y así permitirle fortalecer cada día su autonomía.

¿Qué hacer?

Promover situaciones cotidianas en las que ponga en juego sus propias estrategias.

Significa, permitirle que resuelva problemas que se le presenten día a día, por ejemplo, llevarlo a la tienda y pedirle que pague o pida algún producto, él deberá buscar la manera de hacerlo. No olvide felicitarlo por lo bien que lo está haciendo.

Procurar que se enfrente a situaciones diferentes.

Permitirle que un día él pida la parada del camión o pague por su pasaje, esto lo llevará a resolver situaciones imprevistas porque recuerde que el mundo real no todo está planeado.

Permitirnos y permitirle tomar decisiones, aún a riesgo de no ser las más acertadas.

Comencemos por situaciones sencillas, como qué ropa desea ponerse, aunque no combine o no sean las prendas adecuadas para el clima es importante que respeten su decisión. Permitirle decidir que alimentos desea comer el día de hoy o a qué sitio desea ir a divertirse, etcétera. Esto le dará seguridad y poco a poco aprenderá a tomar mejores decisiones.

A continuación, comenzaremos a trabajar lo referente a las destrezas de la vida en la comunidad, iniciaremos con:



Imagen 34. Convivencia. Tomado de: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRLmiukLJZC1EFMyOKTQhSISfXTB2B1-t1tpDnTOt7vXyLatJ_oNnZ1XSGr2NKU1J8rJ6A&usqp=CAU

Convivencia con otros.

En casa su hijo tiene contacto y convivencia con los miembros de su familia y en la escuela con sus compañeros del salón, pero también requiere que se relacione con otras personas fuera de su familia o compañeros. Es por ello que se considera

importante brindarle la posibilidad de jugar con vecinos o simplemente salir de su casa para conocer a las personas que viven cerca de su hogar.

¿Su hijo convive con otras personas que no sean sus familiares?

¿Usted le brinda la posibilidad de salir de casa? _____ ¿Por qué?

¿Le organiza fiestas de cumpleaños o convivencias? _____ Si hace esto ¿cómo es el comportamiento de su hijo?

Para que su hijo tenga esa posibilidad de convivir con otras personas, debe llevarlo por lo menos uno o dos días a la semana a un parque o lugar de recreación en el que pueda tener contacto con otros niños de su edad.

Cuando ya lo haya realizado conteste la siguiente pregunta: ¿cómo se comporta su hijo al convivir con otros?

Movilidad y viaje.



Imagen 35. Autobús animado. Tomado de: <https://coloreardibujosgratis.com/dibujo/transporte/colorear-bus-135317.png>

Aquí su hijo aprenderá a utilizar el transporte público, así como asistir a lugares cercanos de su casa. Comencemos por situaciones sencillas, primero haremos lo siguiente:

En sitios o lugares fuera de la casa que el alumno ya conozca y haya poca gente, **no**

tomarlo de la mano y permitirle que camine a nuestro lado por lo menos dos días de la semana.

¿Su hijo fue capaz de hacerlo? _____ ¿qué sintió usted?

¿Cuál fue el comportamiento de su hijo?

- Al llegar a la entrada de la escuela, permítale que **cargue su mochila y que camine delante de usted**, su trabajo será ir detrás de él, si es necesario háblele para que la escuche, esto realícelo por lo menos una vez a la semana. Escriba ¿cómo fue esta experiencia?

Ahora muéstrela a su hijo cómo tomar algún medio de transporte:

- Muéstrela el trayecto que sabe seguir para tomar el camión o taxi para regresar de la escuela.
- Dígale como debe hacerle la parada, primero hágalo usted y posteriormente dele la oportunidad a él/ella.
- Con monedas de un peso ayude a su hijo/a para contar la cantidad de dinero necesario para pagar su pasaje.
- Muéstrela en qué lugar debe bajarse.

Organización del tiempo.

Para su hijo es muy complicado llevar un orden al realizar ciertas actividades durante el día, es por ello que siempre se debe tener presente un horario con el que tenga presente lo que debe hacer, por esta razón es que lo hemos elaborado a lo largo del manual.

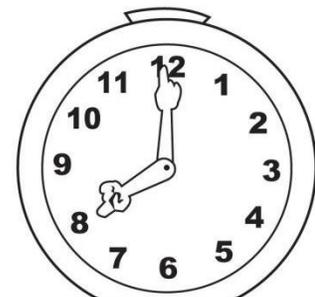


Imagen 36. Reloj. Tomado de: <https://www.educima.com/dibujo-para-colorear-reloj-dl7100.jpg>

Lo primero que debe hacer es tener presente una alarma, la cual ya se le había recomendado anteriormente, con el fin de que su hijo recuerde que cuando suena significa que es hora de hacer algo nuevo. Los principales horarios que debe tener presente son:

Tabla 7. Organización del tiempo.

	Actividad	Horario
A qué hora debe levantarse.		
A qué hora desayuna, come o cena.		
Hora de ir a la escuela.		
A qué hora realiza la tarea.		
A qué hora puede jugar.		
A qué hora debe dormir.		

Nota: Elaboración propia: Eleuterio, Verónica, 2022.

Recuerde, decirle qué hora es y mostrarle el número.

Se recomienda utilizar una alarma con números digitales.

Seguridad en la comunidad.

En este apartado enseñaremos a su hijo a evitar peligros que hay en una comunidad. Primero muéstrele cómo debe cruzar la calle tomándolo de la mano e indicándole que debe voltear hacia ambos lados para ver que los carros no estén cerca.

También debemos enseñarle a usar el semáforo, para lo cual requerirá que aprenda sus tres colores: rojo, verde y amarillo. Muéstrele para qué sirve cada uno de los colores del semáforo con palabras sencillas que él/ella pueda entender, por ejemplo:

- Rojo: “cuando veas el color rojo quiere decir que los carros se detendrán para que puedas pasar la calle. Cuando lo veas, significa que tú puedes pasar.
- Verde: “cuando el semáforo está en verde quiere decir que es el turno de los carros para seguir avanzando y que tú debes esperar a que el semáforo este en rojo”.

- Amarillo: “este color significa que los carros deben prepararse para detenerse porque el semáforo muy pronto se pondrá en rojo”.

Mientras le explica cada uno de los colores del semáforo, pídale que coloree el siguiente dibujo, un color a la vez.

Semáforo

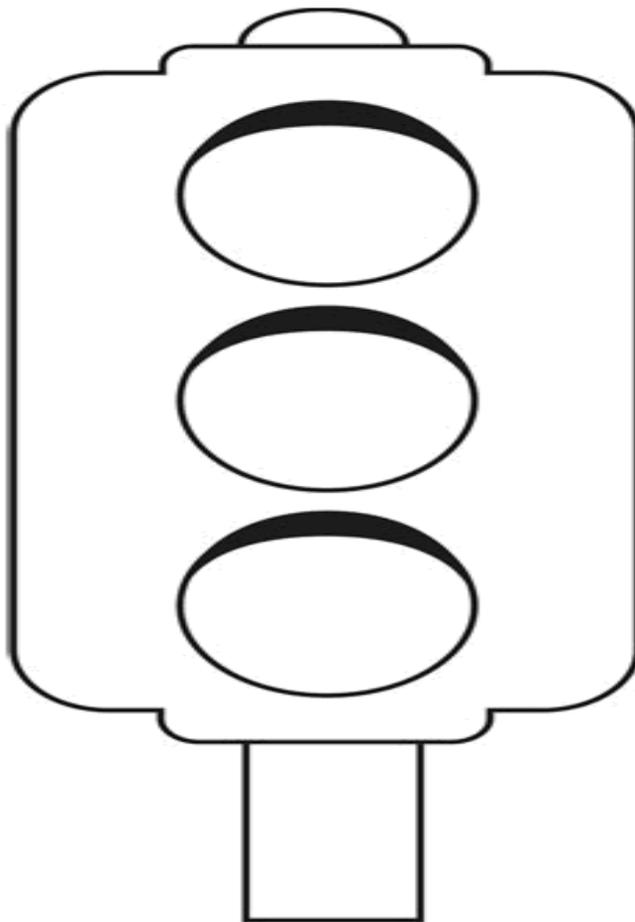


Imagen 37. Semáforo. Tomado de: <https://dibujos-online.com/images/imgcolor/Semaforo-Facil-para-colorear.jpg>

Usted debe estar consciente de que su hijo está expuesto a muchos peligros o situaciones que quizá le sean difíciles de controlar, por esta razón es muy importante que escriba en una tarjeta algunos datos de su hijo para cualquier situación. Esta tarjeta debe contener lo siguiente:

Mi nombre es:

El nombre de mi escuela es:

En caso de emergencia o extravió llamar a:

“La autonomía y la independencia no son posibles sin la capacidad de tomar decisiones libremente” Illán Romeu (2011)

Una de sus tareas principales como padre de familia es permitirle a su hijo ser capaz de elegir y tomar decisiones libremente, ya que esto le permitirá controlar, poco a poco, su propia vida.

¿Qué hacer para que mi hijo comience a tomar pequeñas decisiones?

Valorar lo que hace.

Esto es muy sencillo: pensemos siempre en tratar de ver siempre lo que su hijo hace bien y felicitarlo por ello. Esto es porque si su hijo comienza a notar que usted es más feliz cuando hace algo bien, se esforzará por continuar realizándolo de la misma forma.

Dar margen de su iniciativa.

Permítale que si él/ella lo desea o se le pide ponga la mesa, tienda su cama, se vista solo, etcétera y **recuerde** evitar decirle que no puede o no sabe hacerlo, no restrinja su iniciativa o disposición para hacer algo que a él/ella le gustaría hacer.

Aconsejarles sin decidir por ellos.

Ante cualquier situación en la que deba tomar decisiones como por ejemplo qué ropa ponerse, qué dulce comprar o qué película desea ver, siempre bríndele opciones o menciónale lo que podría suceder si él toma esa decisión, pero nunca decida por él, pues recuerde que su hijo, a pesar de su discapacidad, puede hacerlo por el mismo.

Provocar situaciones en donde tenga que tomar iniciativa. Dele la oportunidad a su hijo de que cuando haga la tarea él se enfrente al problema, pues así aprenderá a buscar diversas formas para resolver una situación, siempre pregúntele ¿qué podrías hacer?, pero **evite** decirle cómo hacerlo.

Dejarle tiempo libre.

Como cualquier persona, su pequeño/a también requiere tiempo de reposo y descanso, esos tiempos en que cualquier persona hace lo que más le place. Cuando su hijo a terminado de realizar todas sus obligaciones del día, es tiempo de dejarlo que se divierta o realice lo que a él más le guste, ya que, si no le permitimos estos momentos, él se sentirá presionado, cansado y aburrido de trabajar todo el día, además, cabe resaltar que de estos tiempos de no hacer nada, también aprende.

Lo primero que tenemos que hacer es descubrir qué es lo que le gusta hacer a su hijo cuando no tiene nada que hacer, para ello tendremos que responder el siguiente cuestionario:

Cuestionario sobre la ocupación del tiempo libre.

Instrucciones: Marque con una X la opción que mejor describa a su hijo. En caso de que ninguna de las respuestas coincida con alguna característica de su hijo, escriba sobre la línea lo que considere adecuado.

Nombre del alumno: _____

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Grado:** _____

Fecha: _____

1. ¿Qué parte de día pasa en la escuela?
 La mañana.
 La tarde.
 La mañana y la tarde.
2. ¿En dónde le agrada pasar más el tiempo?
 Dentro de la casa.
 En la calle.
 En algún parque o jardín.
 En la casa de un algún amigo o pariente.
 En algún lugar de diversión.

3. ¿Con quién prefiere jugar o pasar más tiempo?
 Con sus papás.
 Con sus hermanos.
 Con sus amigos.
 Con otros familiares.
 Con sus compañeros de la escuela.
 Con sus vecinos.

4. ¿Qué juegos prefiere?
 Los que se realizan en grupo.
 Los que se realiza uno solo.

Los que requieren alguna actividad física o movimiento.

Los que son pasivos y tranquilos.

Los ingeniosos.

Los de construcción.

5. ¿Qué trabajos manuales prefiere?

El dibujo y el moldeado.

Mecánicos.

Trabajo en madera.

De construcción y armado.

Modelismo.

Reparaciones diversas.

Ayudar en la casa.

El arreglo de mis objetos personales.

Cortar y coser.

Tejer.

La cocina y la repostería.

El arreglo y adorno de la casa.

Su arreglo personal como peinarse, lavarse la cara, ponerse crema, etc.

6. ¿Qué diversiones prefiere?

Ver la televisión.

Oír la radio.

Ir al cine.

Los paseos en la ciudad o el campo.

Asistir a espectáculos deportivos.

Participar en algún deporte.

7. ¿Qué programas de televisión o radio prefiere?

Caricaturas.

- () En los que participen niños.
- () Aventuras.
- () Telenovelas.
- () Películas.
- () Programas cómicos.
- () De concursos.
- () Noticias.
- () Programas musicales.
- () Deportes.
- () _____

Con este cuestionario usted podrá examinar cuales son las actividades o lugares de diversión que más le agradan a su hijo, para que en ellos le permita pasar su tiempo libre, siempre y cuando se establezca un horario determinado.

Hemos llegado el final de este manual, esperamos que su aplicación en casa se haya llevado a cabo de una manera exitosa y que este satisfecho son los resultados que este logrando, sin embargo, esto no quiere decir que deje de practicarlos, recuerde que este es un trabajo que se lleva día a día y que no debemos olvidarlo si es que de verdad deseamos que nuestro hijo se convierta en un **ser autónomo**.



¡GRACIAS!

Imagen 38. Niño con corazón. Tomado de:
<https://i.pinimg.com/564x/0b/cf/4a/0bcf4ab97ff126820ea8881521d57052.jpg>

ESCALA DE EVALUACIÓN EN CASA

Nombre del alumno (a): _____

Nombre del padre de familia: _____

INSTRUCCIONES: Rellene con color rojo el aspecto que mejor describa cómo realiza su hijo (a) las actividades que están marcadas en cada indicador (logra realizarlo por sí solo, con ayuda o no lo realiza, al decir que no lo realiza significa que usted lo hace por él).

Tabla 8. Escala de evaluación en casa. Vida en la comunidad.

Aspectos.	Indicadores.	Logra realizarlo:			Observaciones. (escribir sólo fortalezas, aspectos positivos).
		Por sí solo.	Con ayuda.	No lo realiza.	
Interacción social.	Juega con hermanos, primos o vecinos.				
	Va a la tienda y paga por lo menos lo que compra.				
	Invita a otros a jugar.				
	Saluda a sus vecinos o personas conocidas.				
	Sale de casa.				

Movilidad y viaje.	Reconoce el color del camión en el que asiste a la escuela.				
	Reconoce su casa.				
	Camina o se desplaza dentro y fuera de la casa.				
	Usa el transporte público.				
	Hace la parada del camión.				
	Paga el pasaje.				
	Reconoce el lugar de donde debe tomar el transporte.				
Organización del tiempo.	Se despierta.				
	Conoce los horarios del desayuno, comida y cena.				
	Realiza sus actividades y tareas del día.				
Seguridad en la comunidad.	Se fija cuando va a cruzar la calle.				
	Camina por las banquetas.				
	Reconoce los colores del semáforo y su uso.				
Tiempo libre en el hogar.	Sale de casa.				
	Hace uso de parques y lugares recreativos.				

	Manifiesta que quiere ir a divertirse a algún lugar.				
--	--	--	--	--	--

Nota: Elaboración propia: Eleuterio, Verónica, 2022.

Vo. Bo.

Nombre y firma de padre o tutor

Profra. Verónica Eleuterio Hipólito

CONCLUSIÓN

El presente programa de intervención es una aproximación a la enseñanza y aprendizaje de las habilidades adaptativas en personas con discapacidad, el cual es un tema poco estudiado, pero qué es necesario, ya que se requiere que todos aquellos que estén implicados en la Educación de alguna persona con discapacidad lo conozcan y que en futuras investigaciones puedan abordarse los factores que mejoren la calidad de vida, no solo de las personas que tienen alguna discapacidad sino también de quienes les rodean.

Las habilidades adaptativas son la base del desarrollo de las competencias para la vida, puesto que, para poder tomar el lápiz, fue necesario que los alumnos tengan un desarrollo motor fino, el cual se fue desarrollando progresivamente al abotonar, desabotonar, amarrar, etc. lo cual deja observar la gran relación que existe entre los aspectos de la vida cotidiana y los aspectos curriculares de cada uno de los aprendizajes esperados.

Referencias Bibliográficas

- Brogna, P., Serrano Delgado, G., Garrido Ramírez, E., Zires Ortiz, M. D. L., Jiménez Torres, P., Hernández Gómez, J., & García Domínguez, J. (2014, October). Modelo de valoración de habilidades adaptativas para personas con parálisis cerebral y otras discapacidades. APAC.
- Harrison, P. L., & Oakland, T. (2013). *ABAS II: sistema para la evaluación de la conducta adaptativa*. TEA.
- Illán Romeu, N (2011). 12 claves para la autonomía en el síndrome de Down.
- SEP(2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. *Plan y programas de estudio para la educación básica*.

Verdugo Alonso, M. Á., Monjas Casares, M. I., San José Rodríguez, T., San Román Muñoz, M. E., & Alonso Alfageme, P. (2003). *PHS: Programa de habilidades sociales: programas conductuales alternativos*. Salamanca: Amarú,

Verdugo Alonso, M. Á. (2006). Programa de habilidades de la vida diaria para la mejora de la conducta autodeterminada en personas con enfermedad mental grave y prolongada.

Verdugo, M. Á., Navas, P., Arias, B., & Gómez, I. E. (2010). La conducta adaptativa en personas con discapacidad intelectual. *Publicaciones del Inico*.

Referencia de imágenes

Freepik(s/f). dibujos animados familia feliz. [jpg]. https://img.freepik.com/vector-premium/ilustracion-vector-dibujos-animados-familia-feliz_43633-3549.jpg?w=740

Dreamstime (s/f). alarm clock. [jpg]. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dreamstime.com%2Fstock-image-alarm-clock->

Pixabay(s/f).comida sándwich. <https://pixabay.com/es/vectors/comida-sandwich-1%c3%a1mina-jugo-41504/>

Pixabay(s/f). familia comer sentar arroz comida. [jpg]. <https://pixabay.com/es/vectors/familia-comer-sentar-arroz-comida-1459588/>

Alamy(s/f). cena en familia. [jpg]. <https://acortar.link/8YvSpt.jpg>. <https://c8.alamy.com/compes/2mxd3b7/familia-dibujada-a-mano-comiendo-comida-en-la-ilustracion-de-la-mesa-en-estilo-doodle-aislado-en-el-fondo-2mxd3b7.jpg>

S/a(s/f) peinarse y ponerse crema. [jpg].
http://lh6.ggpht.com/_X9G5Ll41RY8/TIxU0RrMaDI/AAAAAAAAABIE/y-5FI8wCzKk/35.jpg

Cloudfront (s/f)ropa. [jpg].
https://d3lqdljps13i2n.cloudfront.net/recursos/43/1392085/imagen_4.jpg

Google(s/f)vestirse. [jpg].
<https://i.pinimg.com/474x/2d/80/61/2d8061bceb6cb7cb55913759dead60bf--google.jpg>

Dibujoscolorear (s/f) niño bañándose. [jpg]. <https://dibujoscolorear.es/wp-content/uploads/dibujos-para-colorear-30.jpg>.

Colorearimagenes(s/f) niños jugando. [jpg]. <https://colorearimagenes.net/wp-content/uploads/2015/06/nji%C3%B1ojugando.jpg5.jpg>

Blogspot(s/f)alimentación. [jpg]. https://1.bp.blogspot.com/-Ir7xzuKadLk/VGu0gXuR_fI/AAAAAAAAABkaA/ycazgzsO2jc/s1600/Alimentacion.jpg

Promofarma(s/f)peine. [jpg].
https://statics.promofarma.com/static/promofarma/prod/product_images/mr/Y2OB62_es_ES_0.jpeg.
<https://previews.123rf.com/images/yayayoy/yayayoy1601/yayayoy160100004/51213281-esbozado-ni%C3%B1a-cepil%C3%A1ndose-los-dientes-vector-las-ilustraciones-para-colorear-p%C3%A1gina.jpg>.

Ksenyasavva(s/f)pantalones.[jpg].
<https://us.123rf.com/450wm/ksenyasavva/ksenyasavva1905/ksenyasavva190500044/122793121-libro-de-colorear-para-ni%C3%B1os-pantalones.jpg>

Educima(s/f)calcetines.[jpg]. <https://www.educima.com/dibujo-para-colorear-calcetines-dl19374.jpg>.

Pining(s/f)

camiseta.

<https://i.pining.com/originals/5e/9d/d0/5e9dd009daef5830a456f0d7e8a07f29.jpg>

Blogspot(s/f)chaqueta

para

colorear.

[http://3.bp.blogspot.com/-](http://3.bp.blogspot.com/-CDcxXJ7vtEo/UmBvT9hXR2I/AAAAAAAAAIk/rGTRa2z8-Xc/s1600/chaqueta-colorear.jpg)

[CDcxXJ7vtEo/UmBvT9hXR2I/AAAAAAAAAIk/rGTRa2z8-Xc/s1600/chaqueta-colorear.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-CDcxXJ7vtEo/UmBvT9hXR2I/AAAAAAAAAIk/rGTRa2z8-Xc/s1600/chaqueta-colorear.jpg)

Freepik(s/f) camisa algodón.https://img.freepik.com/vector-premium/camisa-algodon-verano-contorno-nino-colorear-sobre-fondo-blanco_555467-2178.jpg?w=740

Escuelaenlanube(s/f)ropa de vestir. <https://www.escuelaenlanube.com/bits-de-prendas-de-vestir/07ropadevestir/>

Supercoloring(s/f)skirt.

https://www.supercoloring.com/sites/default/files/styles/coloring_medium/public/cif/2009/05/skirt-coloring-page.jpg