

ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE MIAMI-DADE
PROGRAMA PREESCOLAR PARA NIÑOS CON DISCAPACIDADES

Actividades para el Receso Escolar

Destrezas de Auto-Suficiencia

Entrenamiento para ir al Baño

- Cuando esté preparado(a) para entrenar a su niño(a) para ir al baño, haga una "Fiesta de ir al Baño", use muñecas(os) que se puedan mojar y que tengan bastante agua. Ponga el horario en la pared del baño y haga que su niño(a) lleve el/la muñeco(a) al baño de acuerdo al horario. Aplauda y alégrese cada vez que el/la muñeco(a) "va al baño." Use silbatos, gorros de fiesta, etc., para que su niño(a) vea que es una fiesta. Dele la oportunidad para que su niño(a) vaya también. Si él/ella vá, celebre de la misma forma.
- Use una alarma para entrenar a su niño(a). Puede usar una alarma de cocina. Ponga la alarma primero para cada hora. Cuando la alarma suene, Ud. llevará a su niño(a) al baño y dirá: "Hora de ir al baño." Cuando la alarma suene otra vez, haga el mismo procedimiento y siga la rutina adaptada del Programa TEACCH que está incluida en este paquete. Incremente la cantidad de tiempo cuando ponga la alarma si vé que su niño(a) se mantiene seco(a) por periodos más largos. Proporcione muchos líquidos (agua, jugos, etc.) para que su niño(a) tenga la necesidad de ir al baño. No le dé líquidos antes de la hora de dormir.

La Perspectiva del Niño(a)

El entrenamiento para ir al baño es una destreza difícil de lograr. Mientras el niño(a) demuestre ser consciente del control de su cuerpo, hay otros factores sociales que son los que determinan cómo se pueden adquirir las destrezas para ir al baño. Muchos niños adquieren estas destrezas para complacer a sus padres ("eres una niña buena" o "eres un niño grande"). Esta motivación social es el factor crítico para determinar si su niño(a) está listo a ser entrenado(a). Hay muchas maneras en que las características de un niño(a) con discapacidades puede interferir con el entrenamiento para el baño:

- Dificultad entendiendo el lenguaje o imitando modelos podría crear que el niño(a) no entendiera que es lo que se espera de él/ella en el baño.
- Dificultades en organizar y poner información en secuencia, también problemas en atención, pueda que se le haga difícil a su niño(a) seguir todos los pasos necesarios para ir al baño y mantener atención en lo que se debe hacer.
- Dificultad en aceptar cambios en la rutina hace que el entrenamiento sea muy difícil. Desde el punto de vista de su niño(a): Cuál es la necesidad de cambiar la rutina de usar pañales? Después de muchos años usando pañales, esta rutina está bien establecida para su niño(a).
- Un niño con discapacidades puede que tenga dificultad integrando la información sensorial y estableciendo la relación entre las sensaciones corporales y las funciones de actividad diaria. El/ella derrepente no es capaz de entender las señales que necesita para ir al baño.
- Problemas sensoriales pueden ser un factor importante en el entrenamiento para ir al baño. Problemas como el sonido del agua cuando se baja la palanca, ecos, y una silla con un hueco con agua. Problemas de cambio de temperatura o del sentido de tacto cuando se tiene que quitar/poner la ropa puede que den dificultad para desvestirse.

Cuando se entrena a un niño con discapacidades para ir al baño, una de las primeras cosas que tenemos que hacer es definir una meta realista, entendiendo que ir al baño independientemente pueda necesitar muchos pasos más en el futuro. Cada uno de los pasos puede que sea una meta por si mismo. Es necesario observar y examinar cuánto el niño(a) entiende sobre el proceso para poder escoger el punto de partida correcto.

Paso # 1: Evaluación

El proceso debe empezar estableciendo una rutina significativa y positiva en lo que tiene que ver con el hecho de ir al baño. Recolectando información sobre cuán preparado está el niño(a) para el horario de entrenamiento o para ir al baño independientemente.

Una gráfica simple (incluída en este paquete) se puede usar para recolectar la información necesaria sobre la preparación de su niño(a). En una rutina básica, el niño es llevado al baño para "chequear rápidamente" cada 15 o 30 minutos y esta información se escribe en la gráfica cada vez que se repita este procedimiento.

Por un periodo de 1 o 2 semanas, un patrón va a empezar a desarrollarse.

- Está el niño seco por periodos muy largos?
- Hay alguna regularidad cuando orina/defeca?
- Demuestra que se da cuenta de que se ha mojado/defecado(a)?
- Hace una pausa cuando orina/defeca?

Si las respuestas a todas estas preguntas es "no" significa que probablemente su niño(a) no esta preparado para ir al baño independientemente, pero establecer una rutina positiva para ir al baño puede ser apropiada en estos casos.

Cuando se está en la etapa donde se llena la gráfica, también se puede evaluar otros aspectos del proceso.

- Está el niño(a) entendiendo el proceso de ir al baño?
- Cómo se desenvuelve su niño vistiéndose/desvistiéndose?
- Le demuestra miedo o interés en lo relacionado con el baño (reacciona al bajar la palanca, o con el papel higiénico)?
- Que grado de atención tiene?

Al final del periodo de evaluación, la información recolectada debe indicar y establecer las metas apropiadas para empezar a trabajar.

Paso # 2: Análisis de los Objetivos

Un análisis de los pasos a seguir par el entrenamiento nos dan una idea de lo que su niño(a) necesita. Evaluando lo que ya sabe hacer en cada paso nos ayudará a escoger una meta y nos recordará que solo debemos trabajar en una destreza y no varias a la vez. El análisis objetivo puede ser global o específico. Un ejemplo puede ser:

1. Entrar al baño
2. Bajar los pantalones
 - a. Permitir que el adulto los baje
 - b. Bajarlos desde las pantorrillas
 - c. Bajarlos desde las rodillas
 - d. Bajarlos desde las piernas
 - e. Bajarlos desde la cadera
 - f. Bajarlos desde la cintura
3. Sentarse en el baño
4. Coger el papel higiénico
5. Limpiarse con el papel higiénico
6. Botar el papel higiénico en el baño
7. Pararse
8. Subirse los pantalones
9. Bajar la palanca del baño

Paso # 3: Estructura Física

Cuando se empieza a entrenar para ir al baño a un niño con discapacidades, queremos ayudar al niño a aprender que estos tipos de comportamiento (eliminación) esta asociado con un lugar particular (el baño). Cambiando toda el area donde se realiza el cambio de pañales a este lugar le enseña al niño a darse cuenta del propósito de esta habitación.

La segunda meta para crear una estructura física para que nos ayude con el entrenamiento es crear un ambiente que es seguro y sin mucha estimulación. El niño estará calmado y responderá más con el soporte físico de su cuerpo.

Soporte para los pies, rieles para los lados, u otros soportes físicos pueden ser acondicionados y añadidos. Pensando en los ruidos del baño, se puede añadir música suave en el baño.

Paso # 4: Establezca una Rutina de ayuda Visual

Despues the establecer una meta apropiada para su niño(a) , es importante enseñarle el sistema visual para cada paso hacia la meta. Es importante crear el sistema vidaul para dejarle saber la secuencia de los pasos para completar la meta. En el nivel más básico, se le debe presentar al niño(a) con un objeto relacionado con el entrenamiento para el baño (un rollo de papel higiénico con un poco de papel en el). Este objeto se le da al niño como punto de transición para llevarlo(a) al lugar

correcto. En un nivel más abstracto , una fotografía o un dibujo del baño con la palabra escrita se le daría al niño(a) para que complete la meta.

Una vez que la transición al área del baño se ha realizado, es importante continuar con cada paso de la misma forma para así enseñarle la rutina de ir al baño. Usando los objetos en secuencia, las fotografías o los dibujos, el niño(a) podrá ver la información, y usar el sistema que el/ella reconoce como las características de lo que se debe hacer, y tendrá una idea clara para reconocer cuando cada paso y todo el proceso se haya realizado.

Paso # 5: Resolviendo Problemas

Una vez que la transición se ha realizado y el sistema visual está en secuencia, continúe usando un sistema para resolver los problemas que se le presenten durante cada episodio. Cuando el niño(a) tiene un problema con cualquier paso de este proceso, piense en lo siguiente: 1) Por qué reacciona así?Cuál es su punto de vista? 2) Cómo simplificar o aclarar el entrenamiento por medio de una estructura visual? Algunos ejemplos son:

Resiste sentarse en el inodoro

- Permita que se siente sin quitarse los pantalones (solo durante la práctica)
- Permita que se siente cuando el inodoro esté cubierto (Corte un pedazo de cartón y haga un hoyo en el centro, gradualmente hacer el hoyo cada vez más grande)
- Si sabe de estrategias que funcionan en otros lugares puede usar el mismo sistema en este lugar. (alarmas, fotos, dibujos, etc.)
- Tome turnos sentándose o usando una muñeca como modelo
- Siéntense juntos
- Añada soporte físico si lo necesita
- Ayúdele a entender cuánto tiempo se tiene que sentar (el tiempo que toma cantar una canción, lo que toma una canción grabada en una casetera, o poniendo la alarma por un minuto)
- Cuando ya empieza a tolerar el sentarse, entreténgalo(a)

Miedo a bajar la palanca

- No baje la palanca hasta que haya algo que bajar
- Empiece a bajar la palanca con el niño(a) lejos del baño, quizás pararse en la puerta del baño
- Avísele con anticipación antes de bajar el baño " listo(a) ya va"

- Permita que su niño baje la palanca

Muy interesado(a) en bajar la palanca

- Cubra la palanca para que no la vea
- Proporcione algo para que el agarre cuando esté en el baño
- Use la secuencia visual para enseñarle cuando es que tiene que bajar la palanca

Si juega con el agua

- Permita que juegue con un juguete que tenga agua para que se distraiga (tubos con agua, botella de agua)
- Ponga algo en sus faldas cuando esté sentado(a)
- Cubra el inodoro hasta que esté listo(a) para usarlo
- Ponga un dibujo, foto sobre en donde se tiene que parar cuando vaya al baño

Si juega con el papel higiénico

- Quítelo del baño si es un problema muy grande
- Saque lo necesario antes de tiempo
- Proporciónele con una idea visual para que sepa cuánto es lo que tiene que sacar, como poniendo un gancho de ropa donde tenga que romper o poniendo cinta adhesiva donde tenga que romper el papel higiénico)
- Pruebe materiales diferentes (toallitas mojadas, etc.)
- Haga que el/ella tome turnos con una muñeca

Si se distrae cuando orina

- Proporcione una meta en el agua en donde tenga que apuntar, como cherrios, u objetos comerciales que puedan ir por el inodoro
- Añada color en el agua para llamar su atención

Si se aguanta cuando no tiene pañales

- Corte la parte de abajo de los pañales gradualmente, dejando que su niño(a) use el pañal cortado cuando se siente en el inodoro
- Use una muñeca para darle una ayuda visual
- Incremente la cantidad de líquidos y fibra en su dieta (Método con 7up: di le dá a su niño 7up durante el día, es un diurético e incrementará la probabilidad de que elimine en el inodoro)

Estas ideas no tienen la intención de ser pasos o medidas que Ud. tiene que usar con su niño(a) durante el entrenamiento para el baño. Estas ideas nos dan una ilustración de cómo resolver problemas que se puedan presentar y le proveerán con ayuda visual a su niño(a) para que crezca el interés, entendimiento y cooperación.

Puntos importantes

- Sea consistente!!!
- La escuela y la casa deben trabajar juntos en este entrenamiento. Debe haber comunicación!
- No se dé por vencido(a)!!
- Muchos niños tienen una hora cuando ellos(as) defecan por lo general, asegúrese de que estén en el inodoro a esa hora
- Cambie de pañales a pañales de entrenamiento inmediatamente. Cuando vea que está seco(a) por periodos largos de tiempo, cambie a calzones/calzoncillos solamente. Si tiene un accidente, no le va a gustar estar sucio/mojado.
- Continúe ayudando a su niño(a) a que sea independiente. Si vé que su niño(a) esta yendo solo(a) poco a poco retírese del baño y párese en la puerta, la meta es que al final no necesite estar en el baño con él/ella.

Al Vestirse

- Permita que su niño(a) le ayude cuando lo vista. Si el/ella no puede ponerse la camisa inmediatamente, ponga la camisa con la etiqueta hacia arriba y ponga parte de la camisa sobre su cabeza. Deje que el/ella hale hacia abajo. Ayúdele poniendo su brazo en la manga. Permita que el/ella empuje todo su brazo por sí mismo(a).
- Enséñele a su niño(a) que la etiqueta de los pantalones/camisas van en la parte de atrás. Haga que practique poniéndole ropa a sus muñecos. Ponga el lado de la etiqueta en el piso. Ponga la muñeca con la espalda en el piso. Introduzca la muñeca dentro de la camisa. Empiece con camisas que se abotonan o abrochan y deje que intente abotonar o abrochar.
- Permita que su niño(a) practique abotonar. Escoja ropa que tenga botones grandes y huecos grandes para abotonar. Primero escoja los botones que estén un poco sueltos y póngalos dentro de los huecos. Después haga que su niño practique en botones más pequeños en su ropa.

Para Comer

- Permita que su niño(a) practique destapando diferentes tipos de envases. Ponga sus juguetes favoritos dentro de los envases. Si tiene dificultad, deje que termine de abrir los envases con su ayuda. Deje las tapas un poco abiertas para que sean más fáciles de abrir. Gradualmente cierre las tapas un poco más. Al final deje que abra los envases sin su ayuda.
- Deje que su niño(a) hale las tapas de envases de pudín o gelatina. Al principio, Ud. abra parte de la tapa. Gradualmente permita que su niño(a) lo haga solo y sin su ayuda.
- Guarde botellas que estén vacías. Ponga un grupo de botellas vacías sobre la mesa. Ponga las tapas separadas, vea si su niño(a) puede encontrar la tapa que le va a la botella y una vez que la encuentre que la enrosque en ella. Ud. puede hacerlo más divertido haciendo una carrera y viendo quién termina primero enroscando todas las tapas en las botellas.

- Anime a su niño(a) a que participe cuando Ud. le dé de comer ayudándole con su mano a agarrar la cuchara y coger cucharadas de comida. Empiece agarrándole la mano y poco a poco deje que él/ella lo haga solo(a).
- Practique tomando agua con un sorbete o con un vaso con tapa. La botella de bebé no le ayuda a su niño(a) a desarrollar lenguaje. Después que su niño(a) pueda tomar del sorbete y del vaso con tapa, empiece a darle un vaso con un poco de agua para empezar. Use un vaso pequeño. Ponga más líquido poco a poco cuando vea que él/ella no está derramando el agua. Haga que él/ella agarre el vaso con sus dos manos.
- Hechando agua. Permita que su niño practique echar agua en diferentes envases cuando está en la bañera. Ponga diferentes envases en la bañera y enséñele a echar de un envase a otro. Vacíe agua en sus pies, manos, dedos. Deje que él/ella le eche agua en sus manos o sobre un juguete.
- Permita que su niño practique dándose de comer a sí mismo(a). Empiece con la cuchara y con cosas que no se van a resbalar (pudín, puré de frutas, puré de papas). Trate de que lo haga sin derramar. Haga que practique dándole una cucharada a Ud. o a su muñeco favorito. Cambie a otro tipo de comidas cuando vea que tiene suficiente control con la cuchara.

Al Lavarse

- Si su niño(a) tiene problemas lavándose usando el jabón, déjelo(a) practicar con muñecos o lavándole las manos a Ud. Ponga jabón en las ventanas y dígame: " Limpia todo el jabón por favor". Séquele las manos cuando haya terminado.
- Practique con su niño(a) secarse. Haga que se seque las manos, los brazos, las piernas. Use papel toalla, toallas, papel higiénico. Hágale saber lo que es estar mojado y después de usar la toalla, estar seco.
- Cerrando la llave del lavamanos. Ayude a su niño(a) a cerrar las manijas del lavamanos. Empiece con el grifo más fácil de cerrar y continúe con los más difíciles. Haga que le ayude en la cocina a cocinar o limpiar. Permita que llene un vaso de agua del grifo para regar las plantas.