

220699

C.A.P.

\$20..

# ararú

**REVISTA  
PARA PADRES  
CON NECESIDADES  
ESPECIALES**

**\$20.00**

**número 26**

**mayo - julio '99**



**TRABAJAR**  
Hábito que se  
aprende en casa

**RITALIN**  
¿Quién lo necesita?

**DOCUMENTO ESPECIAL**  
**EVALUACION DE HABILIDADES**

**La discapacidad no es un límite ¡ES UN RETO!**



**DIRECTORA**  
Alicia Molina

**COORDINACION GENERAL**  
Erika de Uslar Alexander

**CONSEJO ASESOR**  
Pablo Casares  
Victoria Flores  
Henrique González Casanova  
Julio Gutiérrez Trujillo  
Ana Latapí  
Javier Mier  
Bruno Newman

**CONSEJO DE REDACCION**  
Laura Elena Barrientos  
Claudine Brulè  
Ana Cecilia Carvajal  
Carmen Cortés  
Priscilla Délano

**COLABORADORES**  
Laura Elena Barrientos  
Laura Bermeo  
Juliana Cauduro Pérez  
Gina Contreras  
Yulia Espín  
Eduardo Garza  
Martha Mendoza  
Myrna Ortega  
Tanya Pliego  
Juan Prieto

**CORRECCION DE ESTILO**  
Ana Cecilia Carvajal

**DISEÑO**  
D.G. Roberto de Uslar A.

**PORTADA**  
Lourdes Grobet

**FOTOGRAFIAS**  
Verónica Macías

**ILUSTRACIONES**  
Manolo Soler  
D.G. Jazmín Velasco

**OFICINAS DE REDACCION**  
(PUBLICIDAD Y SUSCRIPCIONES)  
Comercio y Admón. No. 29  
Col. Copilco-Universidad  
México D.F. C.P. 04360  
Tel/Fax. 56•58•93•09 y 56•58•32•57

**DISTRIBUCION**  
CASA AUTREY, SA de CV  
División publicaciones  
Av. Taxqueña No. 1798 México D.F.

**COORDINACION**  
Guadalupe Beltrán  
Tel. 56•58•93•09 y 56•58•32•57

Ararú®, Revista para Padres con Necesidades Especiales es editada y publicada cuatro veces al año por Alternativas de Comunicación para Necesidades Especiales, A.C. Comercio y Admón. No. 29, Col. Copilco-Universidad, México D.F. C.P. 04360. Tel/Fax. 56•58•93•09. Certificado de licitud de título No. 8872 y de licitud de contenido 6246 expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, de la Secretaría de Gobernación, el 15 de septiembre de 1995. Ararú es nombre registrado en la Dirección General de Derechos de Autor con el No. de reserva 003792/94. Impreso en México por Madín Impresores S.A. Lago Chalco No. 77, Col. Anahuac, México D.F. C.P. 11320. Tels. 53•96•00•16 y 53•41•09•91. ©1993 Alternativas de Comunicación para Necesidades Especiales, A.C. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido sin permiso del editor. El contenido de cada uno de los artículos es responsabilidad de su autor.

## Perla Rodríguez

por Juan Prieto



**Ver el fondo de las cosas (entrevista)**

**6**



## Federico Fleischmann

por Yulia Espín

**Un hombre capaz (entrevista)**

**8**

## Cimientos

por Eduardo Garza



**Para un proyecto de vida (artículo)**

**12**



## Ser Util

por Laura Bermeo

**Un derecho y una responsabilidad (reportaje)**

**14**

## Trabajar

por Erika de Uslar



**Hábito que se aprende en casa (reportaje)**

**16**



## Focomi

por Tanya Pliego

**Créditos para una vida independiente (reportaje)**

**26**

## Ritalín

por Martha Mendoza



**¿Quién lo necesita? (reportaje)**

**28**



## Confe

por Laura Elena Barrientos

**Modelos de capacitación para el trabajo (entrevista)**

**30**



Editorial	<b>3</b>
Padres Preguntan, Padres Responden	<b>4</b>
Construir la Independencia (testimonio)	<b>10</b>
Ginette (testimonio)	<b>24</b>
Divertido	<b>33</b>
Album Familiar	<b>35</b>

¿Cómo conciliar nuestros sueños con la realidad?, ¿qué nexo es el que nos puede llevar del pesimismo y desaliento de los diagnósticos sobre nuestros hijos con discapacidades hasta el cumplimiento de nuestras fantasías más optimistas sobre su futuro?

El vínculo es una trama que se teje, en la cotidianidad, con la colaboración de toda la familia y de los profesionales que nos apoyan pero el hilo conductor, el centro de la trama, es el niño. Para urdirla se requieren muchos ingredientes. El primero es construir juntos, a través del diálogo, una mirada objetiva que nos permita verlo con sus límites y capacidades. Sólo a partir de esa objetividad podemos empezar a trazar metas realistas y a usar todos nuestros recursos y esfuerzos, para alcanzarlas.

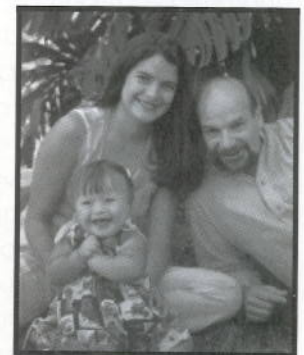
Trabajar con objetivos lejanos es la mejor manera de volverlos inalcanzables. El camino se hace paso a paso, cada logro, por pequeño que sea, nos impulsa al siguiente.

Quizá la meta que mejor concreta las esperanzas de que nuestros hijos lleguen a tener una integración plena es imaginarlos trabajando en algo que disfruten, que los haga sentir útiles, en un lugar donde se sientan aceptados y queridos y donde tengan relaciones solidarias, donde reciban un salario justo que les permita vivir con dignidad e independencia.

Para hacerla realidad tenemos que enseñar a nuestros hijos, una por una, todas las habilidades sociales, cognitivas y motoras que requerirán para que su inserción sea una realidad.

Las metas claras son sólo una herramienta. Los pilotos de avión requieren una ruta trazada para cada viaje, pero el trabajo más importante es el de vigilar que no haya desviaciones en el camino.

La desviación, ellos lo saben muy bien, es una constante. Su delicado trabajo consiste en hacer, cuantas veces sea necesario, los ajustes para retomar la vía. Si se desaniman y se abandonan cuando descubren la desviación nunca llegarán a su destino. Cuando aterrizan en el punto exacto que habían planeado es porque su meta era realista y porque hicieron el meticuloso esfuerzo de alinear y volver a alinear la nave.♦



*Juliana Cauduro Pérez  
con sus papás Lilliana y Rafael*

# PADRES PREGUNTAN

Esta sección es un punto de encuentro donde los padres pueden preguntar cuestiones que solamente otros padres —que han pasado por la experiencia de un reto semejante— pueden responder.

Este espacio en ARARU está abierto para que usted pregunte sus dudas y aporte su experiencia para resolver las inquietudes de otros padres. ¡Todos podemos darnos la mano!

## CONSENTIDA

Mi hija Lisa es una jovencita de trece años con espasticidad y utiliza silla de ruedas. Por su aspecto, algunas personas cuando la conocen piensan que no oye, no habla y no entiende; y la tratan como si fuera una bebé. Lisa actúa entonces como si no pudiera hacer nada de lo que hace todos los días y se deja consentir.

Hemos hablado con ella de que tiene que ser más asertiva pero no vemos ningún cambio. ¿Cómo podemos ayudarla?

*Gloria Pérez  
Durango, Durango*

## SINDROMES POCO COMUNES

Somos padres de un niño con síndrome de Cri-du-Chat. Los chicos con esta discapacidad tienen microcefalia, bajo tono muscular, problemas de lenguaje, dificultades para comer, tardan mucho en caminar y son hiperactivos.

Nuestro hijo ha progresado mucho y nos gustaría compartir sus logros con otras familias que tengan niños con este síndrome, u otros que sean poco comunes.

Nuestra asociación se llama *Cinco P. Menos, A.C.* y nos hemos unido para apoyar a las familias con necesidades especiales.

Esperamos su llamada al teléfono: (5) 566•8537 y (5) 592•6778.

*Guadalupe Hernández  
México, D.F.*

## CON MELON O CON SANDÍA

Tengo una sobrina a la que sólo le llevo cinco años y con la que tengo muy buena relación. Desde los 10 años Sofía desarrolló una escoliosis que al principio trataron con ejercicios y terapias, pero ha ido aumentando. Ahora que tiene 14 años se le nota mucho una joroba. Mi hermana vio a un doctor que le asegura que con cirugía quedaría muy bien pero es una operación costosa, dolorosa y con mucho tiempo de convalecencia.

Mi cuñado piensa que Sofía es como es y que si todos la aceptamos así no debe someterse a la operación. Mi hermana quiere que la operen ya.

A mí la que me preocupa es mi sobrina porque se ha vuelto retraída, tímida y se siente en medio de los pleitos de sus papás. Cuando está con su mamá dice que sí quiere que

la operen, cuando está con su papá dice que no. Cómo puedo ayudar a Sofía para que tome su propia decisión.

*Rocío Garza,  
Monterrey, Nuevo León*

## DESVELADOS

Nuestra hija Thalía tiene 10 años y fue diagnosticada con inmadurez cerebral con rasgos autistas. Desde hace seis meses le ha dado por despertarse en las noches, no se quiere regresar a su cama sino quedarse en la nuestra.

Ultimamente, ni siquiera quiere irse a acostar a su recámara, a menos de que su papá o yo nos quedemos con ella hasta que se duerma. A pesar de que no tiene lenguaje funcional, la otra noche nos dijo: "Quieres dormir con mamá".

Si alguna familia ha pasado por éste problema me gustaría saber cómo lo resolvieron ya que pienso que con nuestros hijos no se pueden tomar las mismas medidas que con otros niños.

*Martha Camargo de Muñoz  
México, D.F.*

# PADRES RESPONDEN

## PADRES RESPONDEN

### EXPERIMENTOS PELIGROSOS

*Lalo es un joven con epilepsia. Sus padres están preocupados porque Eduardo se ha vuelto muy rebelde y ha dejado de tomar sus medicamentos. Además, escuchó decir que la marihuana evita las crisis convulsivas.*

**Respuesta 1:** Tengo muchos años trabajando con niños y jóvenes con epilepsia y, hasta hoy, no he encontrado estudios que comprueben que la marihuana ayuda al control de las crisis. He revisado investigaciones hechas entre 1977-1999 y lo que sí hallé es que en un cerebro que de por sí muestra hiperexcitabilidad por la epilepsia, los efectos negativos de la marihuana se aceleran: deterioro en la calidad cognitiva y alteraciones psíquicas; ambos efectos son evidentes en encefalogramas y resultados de pruebas psicológicas. Al fumarla los muchachos pierden, progresivamente, facultades de atención, memoria y lenguaje.

Tiene razón de estar preocupado. Yo sugeriría que tratara este asunto con un profesional. No conozco instituciones en Tijuana pero en Monterrey tienen un centro muy prestigiado. La dirección es: Calle Dr. Guajardo N° 150, Col. Los

Doctores, Monterrey, NL. Tel. (01-8) 347•2423 y Fax. (01-8) 348•2922. Quizá ellos tengan conocimiento de un centro cerca de su casa.

*Dra. Graciela Olmos  
México, D.F.*

**Respuesta 2:** Desgraciadamente el consumo de sustancias tóxicas es un tema rodeado de verdades parciales y medias mentiras. Hay una gran falta de información al respecto y mucha ignorancia. Esto se vuelve más evidente cuando un joven de 14 años piensa, cree y sostiene que la marihuana evita convulsiones o puede sustituir a su medicamento.

Partamos del hecho de que los jóvenes inician el consumo de drogas legales (tabaco y alcohol) por presión social: publicidad, imitación de los adultos, etc; y la experimentación con drogas ilegales (marihuana, cocaína, ácidos, etc.) por insistencia de los amigos.

La pregunta es la siguiente: ¿cómo es posible que el *invitador* a consumir droga, sea tan poderoso?

El que un muchacho opte por un comportamiento destructivo generalmente, tiene, su raíz en un problema familiar. Estoy de acuerdo con usted en que su hijo debe ser muy disciplinado con su medicamento pero ¿qué le está tratando de decir su hijo cuando le avisa que pretende optar por el consumo de tóxicos que afectan su salud y libertad?

En lugar de convertirse en agentes de la DEA es necesario que, como

padres, establezcan una red de protección para su hijo. La rebeldía del joven es un signo de disgusto. ¡Hablen! Si en alguna ocasión encontraron una "fórmula mágica" para la discapacidad de su hijo, hay que intentarlo de nuevo con este problema, hablando lo que no se ha podido hablar.

Si requieren ayuda busquen a un profesional: psicólogo, terapeuta familiar, psicoanalista... y en vez de vigilar a su hijo, mejor infórmense sobre como la marihuana puede producir convulsiones y por qué.

*Psic. y T.Fam. Mario Bejos Lucero  
México, D.F.*

### Nos interesa su opinión

Para hacer mejor esta revista es necesario conocer sus necesidades de información. Por favor, contesten y envíen el cuestionario publicado en el número 25 de Ararú.

**¡Esperamos su respuesta!♦**

*¿Tiene respuestas?*

*¿Preguntas?*

*Escríbanos a Ararú:*

*Comercio y Admón. No. 29.*

*Col. Copilco-Universidad,  
México D.F. C.P. 04360.*

*Mándenos un fax al  
658•9309 y 658•3257*

*o un mail:*

*revista\_araru@hotmail.com*

# Perla Rodríguez

JUAN PRIETO

Ver el fondo de las cosas

Perla Rodríguez es—desde hace 25 años— profesora de Filosofía. De lunes a viernes se desplaza desde su casa en Culhuacán hasta el CCH Azcapotzalco donde dicta cuatro clases todos los días, y atiende a 400 alumnos por semana.

Actualmente imparte, además, el seminario *Fundamentos de la Modernidad* en la Universidad Pedagógica Nacional y cursa el doctorado en Filosofía en la UNAM.

Todo el esfuerzo y la dedicación que esto supone adquieren, en su caso, una dimensión extraordinaria: antes de cumplir los cinco años Perla perdió la vista.

## ¿Por qué decidiste estudiar Filosofía?

De alguna manera se debe a una maestra que tuve y que decía que yo tenía vocación y facilidad para estudiar la materia. Por otra parte, en mi casa siempre tuve mucho contacto con los libros y bueno, por ahí nació mi inclinación y mi amor por esta profesión.

Me enamora la capacidad de reflexión que otorga. Te abre una mirada distinta e inmediata; una que permite ahondar en la realidad, ver el lado positivo y negativo de la vida, el fondo de las cosas.

## ¿Eso explica el que actualmente estés cursando el doctorado?

Sí. Siempre he sido muy estudiosa

y bueno, me motivó también un hecho que me afectó profundamente: el ambiente de trabajo en el plantel donde doy clase. Llegábamos a una reunión de área, a un acto cualquiera y notabas una gran pobreza en el lenguaje, en la discusión, en la capacidad de reflexión de los asistentes.

A pesar de los años de trabajo había personas que no podían articular un discurso y que tenían que leer lo que otro escribía; en fin, una lentitud mental que me dejó clarísimo que no me podía quedar ahí.

Además, estudio el doctorado porque tengo muchas inquietudes, dudas y problemas que no puedo resolver. Necesito llenar lagunas, leer más... creo que eso es importante.

## Elegiste *Vida Cotidiana* como tema para tu tesis de maestría.

### ¿Por qué?

Creo que es un tema profundamente interesante, en el que están cifrados todos los aspectos de la cultura. Creo en la necesidad de buscar algo que sea permanente dentro del hombre. La tradición filosófica más radical siempre emprendió esta búsqueda: para los griegos era el Ser, para los medievales Dios, para los renacentistas el Hombre...

Los pretenciosos, los aspirantes, los interesados en la filosofía siempre

buscamos algo permanente. Creo que fue la necesidad de encontrar una razón de Ser en la vida moderna, lo que me llevó al plano de la vida cotidiana. Sobre todo porque uno de los fundamentos de la vida moderna está centrado en la economía, las relaciones de producción que determinan todo el quehacer del hombre, como individuo y como sociedad.

## En el mundo que describes, ¿cómo encaja la persona con discapacidad?

El capitalismo te saca de la jugada. El proyecto globalizador y neoliberal en la sociedad actual es descarnado, no deja alternativas ni espacios. Creo que el papel de la persona con discapacidad hoy es arrancarle cachos a la vida, pedazos de donde salgan; buscar nuestra integración a gritos si es necesario, ganarla con desgarraduras de la piel y el alma pero ganarla a como dé lugar.

## ¿Crees que esta búsqueda se ve limitada por la sobreprotección?

Sí. Generalmente los papás piensan: "Pobrecito, está muy desprotegido, ¿qué irá a ser de él cuando yo muera?", y ahí empiezan las contradicciones. En algunas situaciones te pelan mucho, de otras te protegen y en las demás te hacen a un lado. Por ejemplo, te mandan a

la misma escuela que a tus hermanos pero no consideran necesario comprarte unos aretes muy bonitos y de plano, ni pensar, darte permiso para ir a una fiesta. No hay equilibrio.

A lo mejor tiene que ver con una falta de capacidad para enfrentar el problema en toda su dimensión. Sé que duele y creo que a los padres más que a la persona con discapacidad. Ellos se sienten responsables y eso es un peso muy difícil de llevar, de aceptar.

### ¿En tu casa se presentaron estas contradicciones?

¡Claro que las hubo!, y también el sentimiento de que uno le "pesa" a los padres. Te ven con preocupación, con lástima... con amor. Creo que la familia es el centro nodal de los afectos pero también de los conflictos.

Me imagino que mis padres pensaban: "La quiero mucho pero ojalá se vaya a Patagonia mañana". Es difícil. Creo que la relación siempre está cargada de contradicciones.

La relación padre-hijo es compleja. Creo que todos los padres empiezan con las mejores

intenciones: "Lo acepto; le voy a dar su lugar; quiero hacerlo seguro e independiente"; pero lo cierto es que a veces no pasan de ser intenciones.

### ¿Te parece que algunos padres ven más los límites que las capacidades de sus hijos?

Depende. Creo que los padres siempre nos van a ver con preocupación, temen por nuestro futuro y por nuestra capacidad para salir adelante. Sin embargo, **uno** tiene que demostrar a los demás de lo que es capaz. Ellos no lo saben y no tienen por qué saberlo. Es **nuestra** responsabilidad hacer el esfuerzo.

Los padres tienen que lidiar con muchas emociones contradictorias; sobre todo las madres. Tener un hijo con discapacidad es un golpe a la autoestima. Ya sabes, las mamás siempre presumen: "Mi hija es muy bonita o muy inteligente, canta, baila, nada..." No pasa lo mismo con un niño con necesidades especiales. ¿De qué presumes si *sobrevive de milagro el pobrecito*.

Lo malo de que piensen eso es que, por lo menos en mi caso, me

dejó un saldo: la falta de autoestima. **Con todo lo que has logrado, ¿crees tener baja autoestima?**

Tengo altibajos. Hay momentos en que pienso que el ambiente que elegí no ha sido el mejor, que no hice lo que debía, que me equivoqué... Sin embargo, estoy convencida de que me gusta mucho mi profesión, que puedo dar aún más en ese sentido y que podría haber llegado más lejos si hubiera tenido menos trabas.

La discapacidad te resta opciones pero ni modo. Tienes que aceptarte y vivir con ella aunque no te guste.

### ¿Tú has logrado aceptarte?

No. Hay cosas que me siguen haciendo ruido: soy muy vanidosa, me gusta figurar, destacar; avanzar y siempre he tratado de hacerlo. Me he ganado un lugar y sé que no soy menos que nadie pero todavía duele. Creo que duele toda la vida pero no tengo más remedio que asumirlo y seguir adelante.♦

Fotografía: Verónica Macías.



# Federico Fleischmann

YULIA  
ESPIN

Un hombre capaz



*Secuelas de poliomielitis acompañan a Federico Fleischmann desde el año tres meses de edad. Remontó diagnósticos, primero de muerte y luego de inmovilidad total, apoyado por el ambiente familiar que lo rodeó y lo alentó para construirse una vida profesional exitosa. En el camino, una inquietud personal habría de motivarlo a la formación de Libre Acceso, una asociación que ha cosechado frutos importantes en la tarea de derribar barreras arquitectónicas.*

“Cuando alguien me ha preguntado qué pediría al encontrarme la Lámpara de Aladino —plática—, nunca he pedido volver a caminar normalmente; nunca ha sido el primer deseo que venga a mi mente. Seguro porque mi discapacidad no es lacerante aunque, en ocasiones, es limitativa. Es parte de mi existencia, una existencia afortunadamente feliz, en la que me recuerdo tan parte de la familia como mis hermanos Cristina, Eduardo, Rosi e Irma.”

Entre sus recuerdos de niño, Federico cuenta los juegos, las peleas con su hermano, sentados uno frente a otro para darse trompadas con los guantes de boxeo, y las idas al *Holliday On Ice* en la Arena México. “Un sitio que era y sigue siendo totalmente inaccesible para las personas con discapacidad, y al que entrábamos gracias a la ayuda de los señores que respondían al llamado de mi madre para cargarme hasta mi asiento”.

Situación que le era familiar, ya que fue su forma de ir a clases en

primaria y secundaria. “Asistí al Colegio Alemán, donde mi calidad de persona con discapacidad nunca implicó ni una atención especial ni una discriminación específica, quizás por el entorno sajón de la escuela. Al grado que ni siquiera cambiaron el salón en que estudiaba a la planta baja del edificio. Para mí, subir la mayoría de las escaleras es imposible, así que una persona me cargaba para ir y venir de mi salón. Nunca consideré esto algo especial, aunque sí llegaba a la escuela temprano para evitar que las niñas me vieran subir en brazos. Al salir esperaba a que ellas se hubieran ido; con los amigos no tenía esa preocupación.

“Creo que en el caso de una discapacidad temprana, uno es tan discapacitado como se sienta o como lo haga sentir el medio que lo rodea. Es decir, creo que el grado de discapacidad es una condición completamente subjetiva. En mi experiencia creo que mientras uno se integre al entorno naturalmente,

éste, en términos generales, responde de la misma manera.”

## Llevo los libros, no los cargo

Cuando llegó la hora de elegir una carrera profesional, Federico presentó un examen de habilidades, después del cual le recomendaron que podría ser maestro de matemáticas o contador. “En función de lo sedentario del trabajo elegí la segunda. Los dos primeros años los hice en el ITAM, con un horario exclusivamente matutino. Terminado ese periodo las clases serían en la mañana y tarde, y pedí que pasaran el salón a un piso más bajo. Dijeron que no se podía. Entonces supe de un colegio, que hoy es la Universidad Tecnológica de México, donde aceptaron mi petición”.

Hacia el segundo o tercer año de la carrera, cuando tenía 19 años, Federico se puso a trabajar en una rosticería que financiaron entre su mamá y su hermano. “Mis calificaciones empezaron a resentir el esfuerzo y mi mamá decidió vender



el negocio y recuperar su dinero. Luego empecé a buscar otro empleo y me topé con anuncios que prometían volverlo a uno millonario... vendiendo enciclopedias. Algo imposible en mi caso, si consideramos que apenas puedo con las muletas. Como una tarea nómada no era la mía, opté por buscar un puesto de auxiliar de contador, que me permitiera aplicar lo aprendido”.

La búsqueda habría de llevarlo a lugares inaccesibles, arquitectónicamente hablando, hasta que se topó con una oficina en la Zona Rosa, en planta baja y con un estacionamiento enfrente. Parecía hecho a la medida. No fue así. “Me entrevistó una señorita con pose de hija del dueño. Revisó mi solicitud y mis calificaciones para luego preguntarme ¿sus muletas no le impedirán llevar la contabilidad? Me puse furioso y le dije ¿de qué se trata, de llevar la contabilidad o de cargarla? Lo primero se hace desde un escritorio, para lo segundo no soy la persona más indicada. No fui requerido para el puesto”.

Tres meses después, su tío lo llamó para llevar la contabilidad en su empresa. La compañía tiene el piso “planito, planito” y es el lugar donde trabaja desde hace 30 años y del que ahora es dueño, junto con su hermano. De la mano con su ascenso profesional, Federico se casó y tuvo tres hijos, quienes se quedaron a vivir con él tras su divorcio y nuevo matrimonio. “Mi posición en la compañía me permitía cierta holgura y decidí irme a vivir a Estados Unidos, una decisión que no comenté con nadie. Una de mis hermanas vivía en San Diego y fui a visitarla 15 días con la idea de quedarme, atraído por lo cómodo y accesible del entorno, carente de barreras físicas.

“Estando ahí, cambié de opinión. Estaba yo parado en la puerta de la

casa de mi hermana y frente a mí, a escasos siete metros, había un señor sentado en el porche de su casa con una caja de cervezas que se tomaba una a una. Yo no quería sus cervezas, pero sé que en México, por lo menos, me habría saludado o dicho: ¡salud! En ese momento comprendí que no quería vivir ahí. Regresé muy confundido, no quería este entorno físico pero tampoco aquel entorno social.”

### Arreglarlo, en vez de huir

Después de un tiempo, Federico puso manos a la obra. “Entendí que pretendía huir del problema en vez de arreglarlo. Así que decidí trabajar por el entorno, para tener aquí todas las riquezas.

“Empecé a buscar una asociación a la cual sumarme, pero casi todos eran grupos de apoyo mutuo en los cuales no me interesaba participar.”

En diciembre de 1989, Federico fundó, con un grupo de personas con discapacidad, *Libre Acceso*, la asociación civil que preside. Tres fueron los lineamientos que planteó su fundador: debería estar integrado por personas con discapacidad, sus miembros habrían de ser personas social o económicamente activas —que usaran la ciudad— y, finalmente, que estuvieran dispuestos a trabajar para derribar obstáculos arquitectónicos.

Si bien es cierto que en sus primeros años *Libre Acceso* enfocó sus esfuerzos hacia ese objetivo, posteriormente su visión se amplió al ámbito social el cual, comenta Federico, “a veces tiene más barreras que el propio entorno físico”.

La suma de trabajo y talento de los integrantes de la asociación ha dado

frutos. Muchas son las zonas de la Ciudad de México y de otras ciudades en los Estados que cuentan con espacios adecuados para personas con discapacidad, gracias a la intervención de *Libre Acceso*. Un trabajo que lo mismo propone mejoras que ofrece evaluaciones de los espacios, para revisar que las adecuaciones cumplan con los requisitos necesarios para poder ser usadas por quienes tienen alguna discapacidad.

A casi diez años de la fundación de *Libre Acceso*, Federico se plantea que aún quedan retos. “Cuando la asociación nació no había en este país un solo cajón de estacionamiento para personas con discapacidad, sólo existían las rampas mal hechas de la avenida de los Insurgentes. Si me preguntas qué tanto he logrado arreglar el entorno físico, creo que se han hecho cosas importantes; pero aún queda mucho por hacer.”

Después de casi una década, este proyecto tiene tanta importancia para su fundador como el primer día. No podría ser de otra forma, tomando en cuenta que Federico Fleischmann está construyendo día a día —para sí y para todos— un mejor entorno donde seguir viviendo. ♦

Fotografías: Cortesía de la Sra. Matilde Loredo de Fleischmann



# Construir la Independencia

MYRNA ORTEGA

Matilde Loredo de Fleischmann: mamá de un hombre capaz

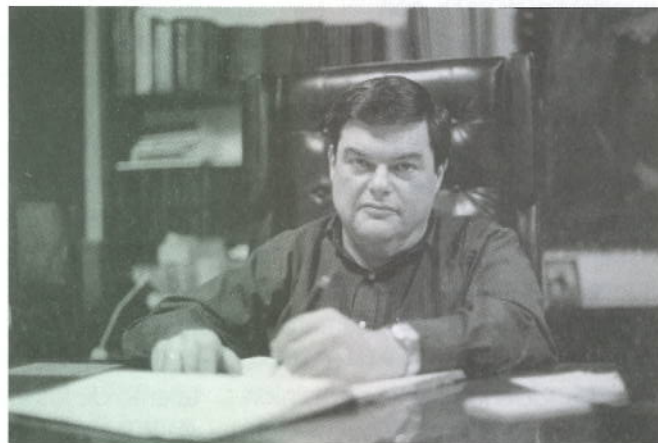
Más que de un sentido profético, la doctora de origen alemán que trató a mi hijo durante los primeros meses de su enfermedad hizo gala de una inmensa sabiduría cuando respondió a nuestras naturales inquietudes sobre el futuro que le esperaba a Fritz: "No se preocupen más —dijo—. Su hijo va a llegar hasta donde **él** quiera".

Fritz contrajo poliomielitis severa dos meses después de haber cumplido un año de edad. La enfermedad se manifestó de pronto, con fiebres altas y un malestar general agudo. En algún momento Eduardo, mi esposo, se percató de que el niño no tenía sensación alguna en los pies. Por ese entonces vivíamos en Tecate, Baja California, donde no existían los recursos médicos necesarios para atenderlo. Inmediatamente, lo llevamos a un sanatorio especializado de San Diego, Estados Unidos, donde por primera vez oí la palabra poliomielitis. El cuadro era sumamente delicado por lo que decidieron aislar a Fritz en un pulmón de acero donde sólo a mi esposo se le permitía verlo a través de una protección especial. Yo tenía dos hijos más en casa y los médicos temían su contagio.

Cuando el cuadro estuvo controlado, Fritz fue trasladado a otro hospital donde recibió muy buena atención y las mejores terapias que hubieran podido existir. Ahí permaneció un año y apenas si nos permitían visitarlo una o dos veces por semana. Primero nos preocupó salvar su vida, después necesitábamos saber lo que le depararía el futuro. Sin embargo, poco se sabía en aquel tiempo sobre la poliomielitis y casi nada nos podían decir sobre el daño real en el niño. Fue entonces

cuando se nos dijo aquello que fuimos entendiendo a lo largo de la vida: a pesar del irremediable daño que paralizaba las extremidades inferiores de mi hijo, Fritz iba a poder hacer y llegar hasta donde **él** verdaderamente quisiera.

La vida cotidiana en casa se desenvolvía en medio del barullo de mis cinco hijos. Fritz era uno más —con necesidades especiales— pero sin privilegios. Se entregaba a los juegos de sus hermanos usando sus propias capacidades: las intelectuales. La cabeza de todo juego siempre fue Fritz; él era el director de las obras que montaban, o el profesor si jugaban a la escuelita, y el sacerdote si bautizaban una muñeca. Eso sí, todas las mañanas, en punto de la siete, yo me concentraba en hacerle los duros ejercicios de rehabilitación sobre la mesa del comedor. Esa fue nuestra lucha de toda la vida.



Fritz creció fuerte e independiente en un hogar dominado por la férrea disciplina alemana que imponía mi esposo y que yo trataba de suavizar dándole mucho cariño a mis hijos. Su papá —muy recto y estricto— nunca compadeció a Fritz, más bien lo impulsó a superar sus límites. Siempre le ponía metas que debía superar y cuando las alcanzaba, como algo muy natural derivaba la siguiente meta. Por mi parte, yo siempre lo integré a nuestras actividades familiares normales.

Fritz asistió al Colegio Alemán, lo mismo que el resto de sus hermanos. Para ayudarlo a desplazarse hasta su salón de clases contamos con el invaluable apoyo de Benito, el mozo de la escuela, que incluso lo cargaba

cuando se fracturaba las piernas, producto de caídas o empujones involuntarios, o cuando era enyesado después de las frecuentes operaciones que tuvieron que practicarle. Sin embargo, no lo sobreprotegimos. Mi hijo ha hecho una vida bastante normal: siempre fue uno más de mis cinco hijos y a muy temprana edad empezó a tomar responsabilidades sobre su cuerpo y su rehabilitación.

Hoy es un hombre independiente; cariñoso padre de familia y exitoso empresario. Su esposa, Esther, colabora hombro con hombro con él. En su hogar reina la Ley de la Verdad por encima de todo y a ella han aprendido a acojerse sus tres hijos.♦

Fotografía: Verónica Macías.



A los 61 años del natalicio de nuestra fundadora Susana Alardín González (1938-1996), el CREPCH se complace en festejar contigo sus primeros 25 años de vida ofreciendo nuestros servicios de diagnóstico y tratamiento, en el Centro de Rehabilitación y Educación para Problemas de Comunicación Humana.

El Instituto de Docencia e Investigación en Comunicación Humana te invita a participar en sus programas:

- Diplomado para docentes.
- Escuela para padres.
- Asesoría a instituciones educativas.

Así como los eventos

- Encuentro con el adolescente.
- Una tarde con los abuelos.
- Dos tardes con los maestros.

¡Te esperamos, podemos ayudarte!  
"COMUNICARSE ES VIVIR"

Norte 81-A No. 509, Col. Electricistas  
México, Distrito Federal

Tel. 53.52.43.30 y 53.52.63.04 Fax 53.53.12.65

# Te invitamos un café

Si eres una mamá  
con necesidades especiales  
te invitamos a tomar un café,  
en nuestras oficinas de redacción,  
los últimos lunes de cada mes  
de 10:00 a 12:00 del día.



# COMENZAMOS

EDUARDO  
GARZA

## Para un proyecto de vida

para Santiago

Estimular y facilitar la construcción de un proyecto de vida es, sin duda, la aportación más importante que como padres podemos hacer a la vida de nuestros hijos. Es nuestra mejor herencia.

En este acto —no exento de desviaciones y tropiezos— subyace amenazante una paradoja profunda y peligrosa: queriendo ser camino para construir el destino de nuestros hijos, en ocasiones nos convertimos en obstáculo. Al no permitirles ejercitar el músculo de su libertad terminamos atrofiándolo: por sobreproteger, desprotegemos.

De ahí la necesidad de revisar algunos elementos necesarios en la construcción de un proyecto existencial siguiendo la antigua lógica del movimiento radial: nadie da lo que no tiene. Es imposible ayudar a otro a construir un proyecto si no trabajamos en la construcción del nuestro. Por eso el reto que lanzamos es el de considerar los elementos que presentamos a continuación, al menos en primera instancia, en una sana primera persona del singular.

Nuestro proceso de desarrollo personal depende de varios factores, en buena medida, de la visión que tenemos de nosotros mismos y se construye a lo largo de la vida.

### Autoconocimiento

Los humanos somos seres en proceso permanente de desarrollo pero, a diferencia de los demás seres vivos, el hombre es el único cuyo desarrollo está en sus manos.

De nosotros depende que nuestro potencial se actualice o quede meramente en eso: potencialidad, intento de ser.

El autoconocimiento es la base de este proceso de *ir siendo lo que se puede ser* ya que si no conocemos o al menos intuimos nuestro propio potencial, será imposible desarrollarlo.

¿Quién soy yo? Somos nuestros afectos, nuestros quehaceres, nuestro pensar y sentir. ¿Cómo nos conocemos? A partir de nosotros mismos, introspectivamente, y a partir de la relación con otros.

La visión que los demás tienen de nosotros nos retroalimenta.

Para conocernos tenemos que alternar cíclica y rítmicamente nuestra mirada —el hacia dentro y hacia fuera—, como quien respira existencialmente, sabiendo que tanto el afuera absoluto (la enajenación y la pérdida de contacto con nosotros mismos), como la inhalación total (el ensimismamiento que nos hace perder contacto con la realidad) son polos que nos pierden.

Debemos encontrar un equilibrio; complementar lo que facilita la introspección (lectura, reflexión, meditación) con lo que promueve la retroalimentación (la oración, el contacto con el mundo).

Finalmente los humanos nos conocemos también en nuestro pasado, en esa historia que —con empeño paleontológico— intentan recuperar los psicoanalistas y en el futuro, en la proyección de nuestros valores, en nuestros ideales y nuestro proyecto de vida.

Nos conocemos en lo que hacemos y pensamos; en lo que sentimos, en las relaciones y en la sociedad, en nuestros logros y fracasos. Todo lo que somos y hacemos es útil en términos de autoconocimiento.

### Autoevaluación

La autoevaluación es la capacidad que vamos adquiriendo para juzgar nuestros actos. Ella constituye otro matiz en la relación con nosotros mismos la cual para muchos psicólogos, denota un síntoma inequívoco de madurez. Decía Rogers: vamos ganando autonomía y madurez cuando el *foco de valoración* se encuentra dentro de nosotros mismos.

Esto significa que por encima de la opinión y la continua evaluación que hacen de nosotros los demás, prevalece la propia. Más allá del

juicio que vierten sobre nosotros la pareja, el jefe, los maestros, los padres, los compañeros... se encuentra el juicio que, responsablemente, hacemos de nosotros mismos.

Esto no quiere decir que nos cerremos a la retroalimentación y a la visión de los demás. Habiendo considerado la opinión del otro, formo un juicio propio y definitivo.

En realidad, la conquista del autoconocimiento y la autoevaluación es una constante en nuestra vida; lo esencial es lograrlo de manera sana sin caer en esquemas patológicos como el autosabotaje.

Este último tiene tres fases, en la primera la persona se pone una meta desproporcionada a sus capacidades reales, un reto enorme que, inconscientemente, sabe que no puede alcanzar. En la segunda, cuando efectivamente no logra lo planeado, se deprime y se autoevalúa negativamente con lo que logra sentirse peor que antes de perseguir la meta.

Lo curioso es que, generalmente, este tipo de persona no valora las metas que sí alcanza ya que en su inconsciente esconde un cierto desprecio por sí mismo.

La persona capaz de hacer una autoevaluación sana es aquella que empezó por imponerse metas acordes con sus capacidades y sus limitaciones. Una vez que vence el reto propone otro mayor con lo cual se autoevalúa gradualmente, crece con cada aprendizaje y aprende de los fracasos.

### Autoaceptación

Aceptarnos plenamente en aquello que no podemos cambiar y en lo que sí somos capaces de modificar, es un reto enorme.

La primera tarea es aceptar nuestro cuerpo (autoaceptación física), un matiz que se vuelve especialmente importante y crítico en momentos

de cambio como la adolescencia, la vejez, la enfermedad o la discapacidad. El trabajo está tanto en discernir qué aspectos de mi físico no puedo cambiar —aunque no me agraden— como en encontrar los aspectos modificables para, una vez aceptados, iniciar un programa de trabajo: bajar de peso, mejorar la condición física, etcétera.

Una segunda línea de autoaceptación es la de las circunstancias. José Ortega y Gasset dice “yo soy yo y mis circunstancias”, quien no las acepta gasta mucha energía en imaginar qué sería de su vida si *hubiera...* nacido en otra familia, tuviera otros padres, perteneciera a otra clase social...

Cabe resaltar que, igual que con la aceptación de nuestro cuerpo, hay circunstancias que podemos y debemos modificar. Pero primero hay que distinguirlas de aquellas que simplemente tenemos que aceptar.

### El perdón

El perdón y la aceptación de mi historia personal son un paso fundamental en todo este proceso.

Las escenas incómodas de la película de nuestra vida, precisamente éstas que no nos gustan, que hemos olvidado o queremos olvidar, constituyen materia prima de gran valor en términos de desarrollo personal, sin embargo, estas experiencias sólo pueden hacernos crecer en la medida en que las aceptemos.

La pregunta clave es ¿qué tanto aceptamos todas las partes de nuestra historia personal?, ¿hasta qué punto hemos logrado cerrar los círculos de nuestro pasado?

En la medida en que logremos incorporarlos y hacerlos parte de una historia de crecimiento y aprendizaje, liberaremos una gran cantidad de energía para vivir el

presente. Ese que hasta ahora sigue atorado en el pasado, un tiempo que no es susceptible de modificación y que, de alguna manera, ya no existe.

Crecer implica perdonar y reconciliarnos con todos aquellos personajes de las escenas incómodas de la película de nuestra vida. Cuando llegamos a ponernos en paz con ellos, cuando cortamos la cuerda del rencor... nuestra vida comienza.

### Autorrespeto y Autodisciplina

La actitud que tenemos hacia nosotros mismos suele traducirse en conductas concretas, en actos tangibles, en comportamientos visibles y medibles. El autorrespeto es la manifestación externa de nuestra dignidad personal.

Las metas que nos hemos propuesto exigen autodisciplina para lograrlas.

Entendemos ésta como el amor por los medios adecuados para alcanzar los fines que buscamos. En la medida en que tengamos la capacidad de cuestionar la adecuación de medios y fines como de imponernos con constancia medios adecuados a las metas que nos hemos propuesto, estaremos trabajando en la construcción de un concepto distinto, más justo y positivo, de nosotros mismos.

A cada quién le toca crear un proyecto de vida para sí mismo; el rol que le toca jugar en el gran teatro del mundo. Como padres, insisto, es necesario crear un proyecto de vida **propio** ya que de lo contrario, difícilmente facilitaremos el que nuestros hijos desarrollen el suyo y si ellos son nuestro único proyecto, ¡ojol!, corremos el riesgo de anularlos. ♦

# SEER Util

LAURA  
BERMEO

Un derecho y una responsabilidad



En la colonia Romero de Terreros de esta capital, por la calle de Tecualliapan, a dos cuadras de la muy transitada avenida Miguel Ángel de Quevedo se encuentra una papelería de barrio, pequeña, limpia y ordenada. Cada día de la semana es atendida por diferentes muchachos que se muestran amables, solícitos y corteses con la clientela.

Esto no tendría nada de raro ni de especial si no fuera porque los dependientes de este negocio son alumnos de un centro para jóvenes con discapacidad quienes, a través de los cursos que ahí se imparten, han aprendido a ser autosuficientes y a enfrentar los retos que les presenta la vida. Han descubierto, por sí mismos, el valor de ser independientes, de luchar por ocupar un lugar en la sociedad, donde la competencia es feroz e implacable; pero, ahora, se sienten seguros porque han descubierto un mundo de posibilidades.

Después de visitar el pequeño negocio y comprar unas libretas, crucé la calle al número 70 para entrevistarme con la Lic. Gabriela Vargas García, Directora del Centro de Capacitación Especial para Jóvenes, A.C. (CEPAJ).

“Decidí fundar CEPAJ —comenta— porque considero que en nuestro país hace falta contar con centros especializados que se consagren al desarrollo integral de los jóvenes

con discapacidad. El gobierno mantiene algunas instituciones orientadas hacia este tipo de alumnos pero son insuficientes para la población que los requiere, y los centros particulares no evolucionan lo suficiente por falta de recursos, apoyo y personal entrenado. De ahí que su desarrollo sea limitado. Son esfuerzos aislados los que se hacen desde distintos sectores y, lo peor de todo, es que no existe una comunicación continua entre esos centros. •

“Antes de iniciar el trabajo en CEPAJ, hicimos un estudio pormenorizado y vimos que muchos jóvenes abandonan sus estudios después de los 15 años de edad, por lo cual conformamos un programa educativo y laboral, dirigido a ese grupo de muchachos, y en abril de 1992 lo llevamos a la práctica”.

## Rumbo a la independencia

“En CEPAJ —explica Gabriela Vargas— el sistema académico está enfocado a jóvenes mayores de 13 años con discapacidad intelectual moderada o leve, cuyo desarrollo les permite aprender a emplear sus habilidades.

“Nuestro programa abarca cuatro áreas de aprendizaje: en la Básica los chicos aprenden matemáticas, español y civismo así como su aplicación a la solución de

problemas prácticos que involucran el uso de la lógica y el razonamiento como, por ejemplo, la administración de su tiempo.

“El área de Apoyo integra historia, geografía aplicada y vida cotidiana. Nuestra intención es ubicar a los jóvenes en su momento, en su ‘tiempo histórico’ y en su entorno geográfico inmediato para que aprendan a desplazarse por sí mismos.

“De los 30 alumnos que tenemos —señala Gabriela—, nueve se trasladan solos utilizando el transporte público. No fue fácil, pero lo logramos haciendo labor de convencimiento con los padres de familia y argumentando que era necesario que los muchachos se bastaran a sí mismos porque no siempre es posible que alguien los acompañe. Desde luego, todos los alumnos portan una tarjeta con todos sus datos y saben cómo utilizarla en caso de emergencia.

“En el área Artística se desarrollan actividades de artes plásticas y literatura diseñadas para estimular la creatividad y sensibilidad de los muchachos. Para estos talleres contamos con el apoyo de estudiantes del Tecnológico de Monterrey y la Universidad Iberoamericana que están completando su servicio social.

“El área Laboral es sin duda la más interesante de las cuatro —afirma la

Directora de CEPAJ—ahí los jóvenes aprenden a ser autosuficientes y adquieren hábitos de trabajo: puntualidad, responsabilidad, motivación, trato con otras personas, etcétera”.

### La papelería

“Para llevar a la práctica lo aprendido en el aula —cuenta Gabriela Vargas— en febrero de 1997 abrimos una papelería. Puesto que no todos los alumnos tienen el mismo nivel de aprendizaje, aquellos que atienden el negocio son los que han adquirido mayores habilidades.

“Para apoyarlos en su tarea desarrollamos un programa muy detallado. Por ejemplo, para que los muchachos sepan qué hay en la tienda hicimos un listado de los productos que ahí se venden y otro de actividades denominado: *¿Qué debo hacer en la papelería?*

“Al principio, para familiarizarse con la mercancía, los chicos trabajan una o dos horas, tres veces por semana. En este periodo, sus actividades se realizan bajo la supervisión de un maestro. Hemos dividido a los muchachos en cuatro

equipos procurando que exista homogeneidad en las habilidades de sus integrantes.

“Trabajar en la papelería les permite experimentar y poner a prueba sus conocimientos en una situación real, y a los maestros reforzar aquellas áreas donde los muchachos están más inseguros”, concluye Gabriela.

Los ‘graduados’ de la papelería de CEPAJ tienen oportunidad de pasar a las grandes ligas. Papelerías Lumen ha dado la oportunidad a algunos alumnos de ingresar a su planta laboral. “Ahí la responsabilidad es mayor —asegura Gabriela Vargas— pero los jóvenes aprenden a valorar el empleo y a hacer todo lo que esta en sus manos para conservarlo.

“El que nuestros alumnos trabajen en Lumen tiene otra ventaja: sensibilizar a los consumidores y a los compañeros de trabajo. Después de tratar con ellos sabrán que una persona con necesidades especiales que se capacita puede ser productiva, asumir compromisos y responder con honestidad e interés ante cualquier empleo que su talento le permita desarrollar”. ♦



### La voz de los trabajadores

Ahora estoy atendiendo un negocio que se hizo para nosotros mismos y para aprender a trabajar. Tengo que echarle ganas, como dicen mis amigos más queridos y mis profesores, y espero que algún día pueda llegar a Hiperlumen y más tarde a un trabajo verdadero como el que tiene mi primo o mi hermana.

**Daniel Ayala**

Cuando entré a la papelería me gustó muchísimo porque aprendí a convivir con mis compañeros y con clientes. Luego, a veces, tengo errores en la papelería. Me gusta.

**Lorena Riquelme**

[De mis tres experiencias de trabajo] la que más me ha gustado es la de Lumen porque nos han dado y nos han brindado amistad y apoyo, y aparte nos han sabido explicar cómo se deben acomodar las cosas y cómo se debe atender a la clientela y cómo se maneja una papelería o una empresa. Aparte nos han apoyado en dudas y aparte, también, nos han dado información con base a un ejemplo sincero y seguro.

**Gabriel Lucio**

Toda la semana voy a la papelería porque me gusta, porque me estoy entrenando y porque sé los precios. Me desempeño al máximo para que la gente esté contenta. Mi relación con la gente es hablar con ellos para tener más clientes.

**Rodrigo Morales**

Me llevo bien con las personas en Hiperlumen. En diciembre empecé a ir a Hiperlumen a trabajar. Me gusta mucho. Trato bien a las personas y luego me toca en paquetería.

**Liliana Rivera**

Vamos [a Lumen] los lunes, miércoles, viernes y sábados de 9:00 am a 5:00 pm. He conocido muchos amigos en el comedor. Ponemos alarmas a las cosas, cargamos cajas, etcétera.

**Mauricio Guerrero**

Fotografías: Verónica Macías.



ERIKA  
DE USLAR

## Hábito que se aprende en casa

Según el Art. 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, "toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil". Sin embargo, conquistar un espacio dentro de la fuerza laboral del país no es fácil. Lo es menos para una persona con discapacidad.

"La ley es clara al respecto —explica el Diputado Jesús Toledano, Presidente de la Comisión por los Derechos e Integración de las Personas con Discapacidad—. Las mexicanas y mexicanos que estamos capacitados para efectuar un trabajo, tenemos derecho a ejercerlo. Desafortunadamente, a menos que exista una opción de autoempleo, la contratación depende de otro. Por eso, desde hace seis años y de acuerdo con los objetivos del Plan Nacional, hemos iniciado una *cruzada de sensibilización* dirigida a empresarios.

"Aquellos que se han abierto a la diversidad han descubierto que las personas con discapacidad nos podemos desempeñar al mismo nivel que nuestros compañeros de trabajo y, a veces, hasta mejor. Se han dado cuenta también, que no somos enfermos, que la discapacidad es una condición permanente pero somos personas sanas —como

demuestran los resultados de los exámenes que practican a cualquier postulante a un empleo.

"Si la persona realmente quiere trabajar —enfatisa el diputado— le interesa, en la misma proporción, conservar el empleo y la única manera de lograrlo es chambeando duro".

### Por cada derecho hay una responsabilidad

"A nadie le dan empleo *por su linda cara* —asegura Jesús Toledano— y ninguna persona con discapacidad debe asumir que es obligación de otro darle trabajo porque tiene necesidades especiales. Para hacer una buena labor hay que prepararse. Obtener un empleo es la culminación de un proceso que comenzó con la rehabilitación; la integración a la escuela y la capacitación para el trabajo.

"Para los que están listos a incorporarse a la fuerza laboral del país, y para las personas que necesitan capacitarse hemos instalado las Agencias de Integración Laboral coordinadas por el DIF, la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, (STPS) y la Cámara Nacional de Industria y Transformación, (Canacintra).

"El candidato debe acudir a las Agencias y entrevistarse en Trabajo Social. Este es un primer filtro para detectar las capacidades del solicitante; después de todo, obtener un trabajo depende de las **capacidades** de la persona no de su discapacidad".

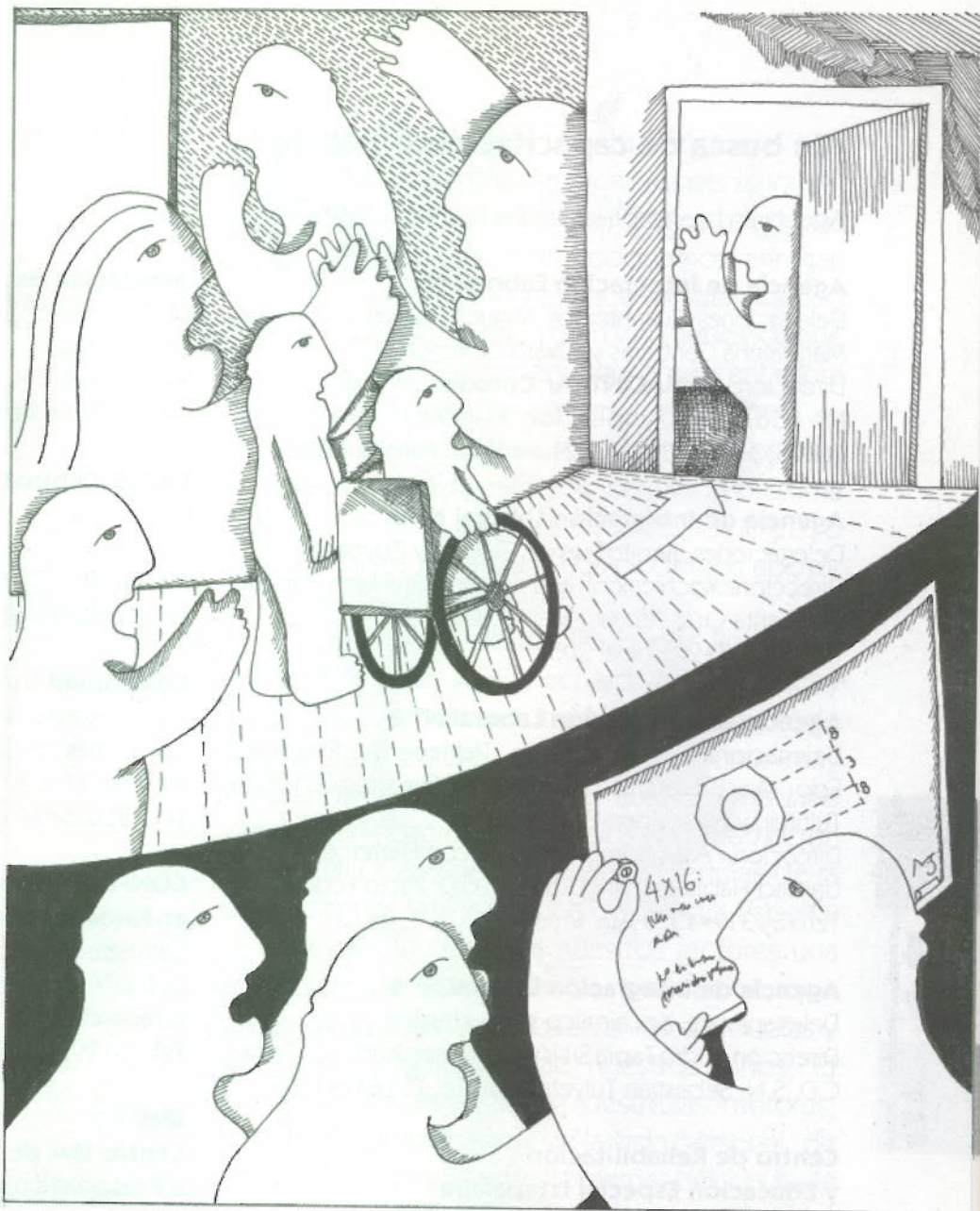
Aquellos que cuentan con destrezas laborales son incorporados a la base de datos de la Bolsa de Trabajo a la cual tienen acceso los 36 mil empresarios afiliados a Canacintra. Los que requieren de capacitación son canalizados al Colegio Nacional de Educación Técnica, (Conalep) o a los Centros de Capacitación para el Trabajo Industrial, (Cecatis) donde se imparten carreras técnicas a bajo costo o mediante becas.

Otra opción para el candidato son las instituciones no gubernamentales que también cuentan con talleres.

### El buen juez por su casa empieza

"Soy un convencido de que las personas con discapacidad pueden ser excelentes empleados", afirma el Lic. Humberto Cruz Mancilla, Director de la Comisión de Fomento a Empresas para Personas con Discapacidad, (Cofedis).





“Lo digo por experiencia y en mi caso es doble: primero como padre de Betina, una joven con discapacidad intelectual, y luego como empleador. Creo que tengo la responsabilidad de abrir mi negocio a los muchachos con necesidades especiales que están capacitados para el trabajo.

“Sí, como padre, no acepto e integro... ¿cómo puedo esperar que otro lo haga?”

“En los cuatro años de trabajo de la Cofedis hemos tenido buenas y malas experiencias de integración laboral —cuenta Lilia Ponce Lecona, administradora de la cafetería de Canacintrá—. Creo importante resaltar que cuando han sido malas hay un ingrediente siempre presente: la falta de hábitos de trabajo que se enseñan en casa y la sobreprotección de los padres.

Lilia habla también en primera persona; como microempresaria, como Gerente de Cofedis y como mujer con discapacidad. “Aunque tengo secuelas de polio, yo nunca me consideré una persona con discapacidad —dice Lilia—. Paradójicamente, fue hasta que trabajé en la Cámara que entré en contacto con otras personas con necesidades especiales”.

Ahí Lilia se dio cuenta de que algunos muchachos no habían tenido el apoyo y la exigencia amorosa que su familia tuvo con ella.

“No importa qué tanto haya aprendido un muchacho en los centros de capacitación. Todo se va a la basura cuando un padre dice: ‘hoy no vayas a trabajar; hijito’; ‘el sueldo que te pagan no alcanza para los lujos a los que estás acostumbrado’, o ‘busca un trabajo con horarios más accesibles porque me preocupa que andes solo en la calle’.

“No hay capacitación más ruda que la casa —afirma Lilia— es ahí

donde aprendemos hábitos que de verdad contribuyen a conservar un empleo: responsabilidad, compromiso, puntualidad, honestidad, empeño y amor por el trabajo.

“Sobre los hombros de esta generación ha caído la responsabilidad de abrir o cerrar definitivamente, las puertas del trabajo para las personas con discapacidad.

“Justo o injusto, no sé; pero es una realidad. De la experiencia —positiva o negativa— que tenga el empleador, dependen las contrataciones que hará en el futuro”.

## ¿En busca de capacitación o trabajo?

Apunta en tu agenda las siguientes direcciones:

### **Agencia de Integración Laboral N° 1**

Delegaciones: Cuauhtémoc, Miguel Hidalgo, Cuajimalpa, Magdalena Contreras y Alvaro Obregón.

Dirección: **CANACINTRA/ Cofedis.** Av. San Antonio N° 256, Col. Ampliación Nápoles, México D.F.  
Tel. (5) 563•3400 ext. 224 Atn' Lic. Amalia Peláez.

### **Agencia de Integración Laboral N° 2**

Delegaciones: Benito Juárez, Tlalpan y Coyoacán  
Dirección: Xochicalco (esquina con Emiliano Zapata), Col. Santa Cruz Atoyac, México D.F.  
Tel. (5) 601•2222 ext. 2059

### **Agencia de Integración Laboral N° 3**

Delegaciones: Azcapotzalco, Tlalnepantla, Ecatepec-Edo. Mex., Cuautitlán, Gustavo A. Madero, Coacalco, Tultitlán y Naucalpan-Edo. Mex.  
Dirección: Astronomía (esquina con Herreros)  
Unidad Habitacional El Rosario, C.D. Pacto Federal.  
Tel. (5) 319•4370 Atn' Irma Soto.

### **Agencia de Integración Laboral N° 4**

Delegaciones: Xochimilco y Tulyehualco  
Dirección: Isidro Tapia S/N (esquina con Francisco Presa), C.D. S.N. Sebastián Tulyehualco. Tel. (5) 842•1395.

### **Centro de Rehabilitación y Educación Especial Iztapalapa**

Delegaciones: Iztapalapa, Iztacalco, Tláhuac, Venustiano Carranza, Gustavo A. Madero, Cd. Nezahualcóyotl, Los Reyes La Paz-Edo. Méx. y Chimalhuacán-Edo. Méx.  
Dirección: Leyes de Reforma (esquina con Guerra de Reforma), Col. Leyes de Reforma, México D.F.  
Tel. (5) 694•0113 ext. 261 Atn' Lic. Beatriz Borges.

## **Instituciones no gubernamentales que ofrecen capacitación laboral**

### **APAC, Asociación pro Personas con Parálisis Cerebral Escuela de Artes y Oficios**

Dr. Fernando Zárraga 31  
Col. Doctores  
México D.F. C.P. 06720  
Tel. (5) 761•0521

### **Asociación de Sordos, AC**

Dr. Zárraga 26  
Col. Doctores  
México D.F. C.P. 06720  
Tel. (5) 761•0069

### **CAPyS, Centro de Adiestramiento Personal y Social**

Pilares 310  
Col. Del Valle  
México D.F. C.P. 03100  
Tel. (5) 559•6892 y 575•1938

### **Comunidad Down**

Av. las Águilas 1681  
Col. Lomas de Guadalupe  
México D.F. C.P. 01720  
Tel. (5) 635•2462

### **CONFE, Confederación Mexicana de Organizaciones en Favor de la Persona con Discapacidad Intelectual**

Carretera México-Toluca 5218  
Col. El Yaqui-Cuajimalpa  
Estado de México C.P. 05320  
Tel. (5) 292•1390

### **IBM**

#### **Centro IBM de Soluciones a Personas con Discapacidad**

Alfonso Nápoles Gándara 3111  
Col. Parque Cooperativo de Peña Blanca-Santa Fe  
México D.F. C.P. 01210  
Tel. (5) 267•3392 y 267•2717

### **Industrias de Buena Voluntad**

Alvaro Obregón 178  
Col. Roma  
México D.F. C.P. 06700  
Tel. (5) 584•1292 y 841•1226

### **Somos Iguales**

Héroes 59 (esquina Violeta)  
Col. Guerrero  
México D.F. C.P. 06300  
Tel. (5) 535•8830 ♦

*Ilustración: Manolo Soler.*

# EVALUACION DE HABILIDADES

**S**i no hay evaluación no hay aprendizaje, dicen los pedagogos; y si no hay evaluación no hay metas ni dirección, podríamos agregar. Evaluar no es hacer un diagnóstico de lo que el niño no hace bien y no tiene por qué convertirse en una experiencia amedrentadora para el niño ni para los padres.

Evaluar es darnos la oportunidad de observar para valorar dónde estamos, cuál es la próxima meta y cuáles son los puntos fuertes, los logros o las cualidades en las que nos podemos apoyar para dar el siguiente paso.

El cuestionario desarrollado por Robert H. Bruininks, Bradley K. Hill, Richard W. Woodcock y Richard F. Weatherman, traducido y adaptado por Delfín Montero, es una herramienta muy valiosa, y fue publicado bajo el título de *Inventario para la planificación de servicios y programación individual (ICAP)* del Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Deusto, España.

Estamos ofreciendo a nuestros lectores una selección de esta guía de evaluación que pretende ayudarnos a observar las conductas y destrezas adaptativas de nuestros niños. El desarrollo en estas áreas: destrezas motoras, sociales y comunicativas de la vida personal, de la vida en la comunidad y problemas de conducta es parte esencial del crecimiento de cada niño. Las conductas que se incluyen en este repertorio son indicadores del avance en la adaptación del niño o joven a su entorno social y su grado de aceptación de las normas de convivencia. Esto es, la eficacia con la que un individuo cuida de sus necesidades personales, demuestra capacidad para desenvolverse socialmente y se controla para no tener problemas de conducta.

Pensamos que esta forma de evaluación permitirá a los padres ubicar y apreciar con objetividad los logros de su hijo en cada campo y, a partir de ahí, proponerse tareas específicas que lleven al niño a seguir avanzando y a conseguir sus metas dentro del plazo adecuado a sus propias capacidades.

# INSTRUCCIONES

Marque el círculo que corresponde al nivel en que su hijo realiza cada actividad.

## Destrezas motoras

0. Nunca o rara vez, aun pidiéndoselo.

1. La realiza aunque no bien o 1/4 de las veces. Tal vez necesita que le pidan que lo haga.

2. La realiza bien o 3/4 de las veces. Tal vez necesita que le pidan que lo haga.

3. La realiza muy bien. Siempre, o casi siempre, sin que se le pida.

0

1

2

3

1. Coge objetos pequeños con la mano.

2. Pasa objetos pequeños de una mano a la otra.

3. Se sienta solo manteniendo la cabeza y la espalda derechas y firmes (sin apoyo) durante 30 segundos.

4. Se mantiene de pie, al menos durante cinco segundos, apoyándose en muebles y otros objetos.

5. Se pone en pie por sí mismo.

6. Mete objetos pequeños en recipientes y los vuelve a sacar después.

7. Se mantiene de pie sin ayuda y camina, al menos, unos dos metros.

8. Hace rayas, marcas o garabatos con lápiz o pinturas, en una hoja de papel.

9. Quita la envoltura a pequeños objetos como chicles o caramelos.

10. Gira las chapas de las puertas y las abre.

11. Sube y baja la escalera (aunque sea tomándose del barandal) alternando los pies de un escalón a otro.

12. Sube escaleras de más de dos metros (p.ej. la de una resbaladilla).

13. Corta con tijeras siguiendo una línea recta y gruesa.

14. Escribe su nombre copiándolo de un modelo.

15. Levanta y lleva una bolsa llena de comestibles por lo menos a una distancia de seis metros y la deposita en el suelo.

16. Dobra una carta en tres partes iguales, la introduce en un sobre y lo cierra.

17. Enhebra una aguja para coser.

18. Arma objetos de por lo menos 10 piezas, que deben ser atornilladas o ensamblados con tuercas y tornillos (p.ej. juguetes o muebles desarmados).

## Destrezas sociales y de comunicación

0. Nunca o rara vez, aun pidiéndoselo.

1. La realiza aunque no bien o 1/4 de las veces. Tal vez necesita que le pidan que lo haga.

2. La realiza bien o 3/4 de las veces. Tal vez necesita que le pidan que lo haga.

3. La realiza muy bien. Siempre, o casi siempre, sin que se le pida.

- | 0                     | 1                     | 2                     | 3                     |  |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1. Emite sonidos o gesticula para llamar la atención.  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 2. Tiende los brazos buscando a la persona con la que desea estar.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 3. Cuando lo llaman por su nombre, gira la cabeza hacia quien le llama.  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 4. Cuando se le pide, imita acciones tales como despedirse o aplaudir.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 5. Entrega juguetes y otros objetos a otra persona.  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 6. Indica "sí" o "no" moviendo la cabeza o de cualquier otra manera, para responder a pregunta sencillas como ¿quieres leche?                                |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 7. Señala objetos o personas conocidas en una lámina, cuando se le pide.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 8. Dice al menos diez palabras, que pueden ser comprendidas por alguien que le conozca bien.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 9. Formula preguntas simples (p.ej. ¿qué es esto?)   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 10. Habla usando frases de tres o cuatro palabras.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 11. En actividades grupales, espera por lo menos dos minutos a que le llegue su turno (p.ej. para patear la pelota o beber un trago de agua).                |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 12. Ofrece ayuda a otras personas (p.ej. mantiene la puerta abierta para que pase otra persona o recoge un objeto que se le cayó a alguien).                 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 13. Se comporta de manera adecuada, sin llamar la atención de los demás, cuando está con sus amigos en lugares públicos (p.ej. cine, camión o teatro).       |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 14. Reacciona correctamente ante la mayoría de las señales, rótulos o símbolos más comunes (p.ej. Alto, Caballeros, Damas, Peligro).                         |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 15. Cuenta de manera resumida una historia de forma que otra persona pueda entenderla (p.ej. un programa de tele, una película).                             |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 16. Recuerda o sabe cómo localizar números telefónicos y llama a sus amigos.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 17. Escribe, a mano o a máquina, notas o cartas legibles y comprensibles para ser enviadas por correo.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 18. Localiza la información que necesita en las páginas amarillas de la guía telefónica o en los anuncios clasificados del periódico.                        |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 19. Llama a un servicio de reparaciones o al responsable de la vivienda cuando se estropea algo importante en su casa (p.ej. el refri, la lavadora, la luz). |

## Destrezas de la vida personal

0. Nunca o rara vez, aun pidiéndoselo.

1. La realiza aunque no bien o 1/4 de las veces. Tal vez necesita que le pidan que lo haga.

2. La realiza bien o 3/4 de las veces. Tal vez necesita que le pidan que lo haga.

3. La realiza muy bien. Siempre, o casi siempre, sin que se le pida.

0

1

2

3

1. Traga alimentos blandos.

2. Coge y come alimentos como galletas o papas fritas.

3. Alarga sus brazos y piernas para facilitar la tarea de vestirlo.

4. Ante el lavabo, mantiene sus manos bajo el chorro de agua para lavárselas.

5. Come alimentos sólidos usando la cuchara, sin derramar casi nada.

6. Permanece sin orinarse al menos tres horas.

7. Se quita el pantalón o la falda y la ropa interior.

8. Evacúa cuando se le sienta en el excusado, de acuerdo con un horario regular o cuando se le lleva al baño.

9. Se pone camisetas o sweaters, aunque sea al revés.

10. Va al baño solo y se quita y pone la ropa.

11. Cierra la puerta del baño, si es preciso, cuando hace uso del excusado.

12. Se viste por sí mismo, completa y correctamente, incluyendo botones, cinturón, cierre y agujetas de los zapatos.

13. Utiliza el cuchillo para cortar alimentos en vez de tratar de comer trozos demasiado grandes.

14. Se enjabona, enjuaga y seca el pelo.

15. Lava, seca y luego guarda los platos en su lugar.

16. Prepara comidas simples, como huevos fritos, sopa o sándwiches.

17. Arregla su recámara lo cual incluye guardar la ropa, cambiar las sábanas, sacudir el polvo y barrer el piso.

18. Prepara listas de compras de, por lo menos, seis productos para adquirir en una tienda de comestibles.

19. Sabe utilizar una lavadora, usando la cantidad de detergente y el programa apropiados.

20. Planifica, prepara y sirve una comida completa para más de dos personas.

21. Realiza pequeñas reparaciones en su ropa: coser un calcetín, pegar un botón, o se lo encarga a la persona adecuada para que lo haga.

## Destrezas de vida en comunidad

0. Nunca o rara vez, aun pidiéndoselo.				
1. La realiza aunque no bien o 1/4 de las veces. Tal vez necesita que le pidan que lo haga.				
2. La realiza bien o 3/4 de las veces. Tal vez necesita que le pidan que lo haga.				
3. La realiza muy bien. Siempre, o casi siempre, sin que se le pida.				
0	1	2	3	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. Encuentra juguetes y objetos que se guardan siempre en el mismo lugar.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. Va solo a un determinado cuarto cuando se le pide (p.ej. "Espérame en la cocina").
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. Indica cuando ha finalizado una tarea rutinaria o que se le encargó.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. Permanece sin alejarse en un patio o parque sin rejas, durante diez minutos, cuando se espera que lo haga.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. Usa correctamente las palabras "mañana" y "noche".
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. Intercambia un objeto por dinero o por otro objeto de valor (p.ej. un libro por otro o por dinero).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. Compra dulces o refrescos usando máquinas automáticas.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. En su cuadra: cruza las calles, avenidas o cruces sin señalizar y sin que nadie le acompañe.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. Compra las cosas que se le piden cuando va a hacer un mandado, aunque es posible que no cuente el cambio correctamente.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. Dice la fecha completa de su nacimiento (día, mes y año).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11. Usa diariamente un reloj para hacer cosas a una hora determinada (p.ej. tomar el camión de la escuela, ir a trabajar o ver un programa de tele).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12. Cuenta con precisión el cambio después de comprar algo.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. Maneja herramientas manuales eléctricas, potencialmente peligrosas, y aparatos de piezas móviles (p.ej. taladro, batidora o licuadora).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. Cumple con las citas que han sido fijadas con tres días de anterioridad y las anota, si es necesario.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. Administra su dinero de forma que puede cubrir sus gastos, por lo menos, una semana (p.ej. transporte, comidas, recreación).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16. Trabaja en una tarea a ritmo regular, por lo menos durante dos horas.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17. Responde cuestionarios y asiste a entrevistas de selección para buscar trabajo.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18. Efectúa pagos de servicios antes de que venza el plazo (p.ej. luz, cable, teléfono).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19. Hace un balance mensual de su cuenta bancaria o libreta de ahorros.

Evaluar no es calificar, aquí no hay buenas ni malas respuestas, es un instrumento que nos ayuda a definir dónde estamos y cuáles son nuestras próximas metas.

Este cuestionario es una herramienta para iniciar el diálogo entre la familia, los profesionales y el chavo con discapacidad sobre el propósito de nuestro trabajo y la claridad de nuestras expectativas. ♦

# g

inette

El valor de ser

**GINA  
CONTRERAS**

*Para muchos padres el reto de aceptar a sus hijos como son es un verdadero viaje hacia lo esencial, al valor de la vida, al valor de ser.*

Cuando el amor me dejó sus frutos empecé a construir ese mundo de fantasía que ideamos todas las mujeres. Mi vientre vuelto flor y yo imaginando desde entonces cómo decirle a ese hijo el por qué las estrellas brillan en la noche y por qué las hojas crepitan cuando uno las pisa. Inventé las respuestas que iba a dar a sus preguntas, la manera de apoyarle sin ataduras y hasta cómo enseñarle a vivir su propia vida. Pensé en explicarle la importancia de la capacidad de sorpresa y en pedirle que no permitiera que nunca se acabara.

Pero las historias no siempre resultan ser como debieran y al cabo de unos meses Ginette fue diagnosticada con una enfermedad que dejó en ella secuelas irreversibles.

De golpe, todas mis expectativas se vinieron abajo. Nadie me había enseñado lo que tenía que hacer como madre. Mucho menos como madre de una niña tan severamente discapacitada.

Poco a poco, Ginette me enseñó a transitar por esta senda

demostrándome que ella era mucho más fuerte de lo que yo creía. Fue así como me aferré a su vida olvidándome, por algunos años, de lo que yo misma era; de lo que quería y de todo aquello por lo que había luchado.

Su vida era la mía, de su vida dependía mi estabilidad; de su fuerza, mi entereza.

Muchas veces me pregunté si yo tenía derecho a hacerla pasar por exámenes y terapias; me cuestioné si el hecho de que pudiera caminar sería benéfico para mí o lo sería para ella.

Aprendí que debía integrarla a mi vida sin más porqués. Eso era lo que tenía y debía aprender a vivir con ello. No puedo decir que he aceptado plenamente nuestra condición. Sólo digo que he aprendido a vivir con ella.

Han pasado casi diez años... Ginette ha transformado mi esencia de mujer de una manera plácida y maravillosa. No hablo de la forma en que este cambio se fraguó en mí —y que cualquiera puede suponer por demás doloroso— sino del resultado en sí. Yo no sería la misma persona si ella no me hubiera enseñado tantas cosas a través de sus límites y sus silencios.

## ¿Quién es Ginette?

Sería injusto que dijera que es sólo lo que no puede hacer o lo que no sabe o lo que no ha logrado. Ese papel le queda chico.

Ginette es su manera de reír a carcajadas y de ver sin mirar, es toda su piel por la que camino lenta, pausadamente; es su intranquilidad ante mi ausencia y sus bracitos que no saben abrazar.

Es su llanto y su dolor que irremisiblemente provoca el mío; es su manera de buscar la luz y su sueño inquieto de siempre; es su respiración que evoco cada vez que pienso en ella y es su cuerpo de niña grande que me invade de calor; es su fiereza ante su propia adversidad y su hambre inconmensurable.

Es su cuerpo de mujer en ciernes, que inevitablemente se desarrolla como debe, y su incipiente sensualidad que no entiende de los prejuicios que nos da la conciencia y el conocimiento de lo aprendido.

Es su manera de vivir su propia espinosa vida enfrentando, uno a uno, los obstáculos que le han sido sembrados sin que ninguna de las dos haya podido elegir.

Es sus manos que se unen y acarician entre sí haciendo que sobre su cara se dibuje un gesto pleno y satisfecho; es su espalda corvada



meciéndose suavemente al vaivén de mi regazo; es su entrega cuando la abrazo queriéndome decir, en la tibieza de ese acto, lo que sus limitaciones (o las mías) no podrían descifrar.

Es su reafirmar en cada día mi capacidad de dar y de amarle sin importar si puede demostrar que sabe recibir, sin que busque reciprocidad a mis estímulos, sin que espere sus caricias. Es mi entendimiento total de que amar es diluirse totalmente en el otro.

Ginette es su sonrisa, burlona, cuando grita cada noche enojada y me acerco para acariciar su frente las veces que sean necesarias. Ella sabe que mamita está cerca y quiere sentirlo así. Sin embargo, cuando esto se convierte en un juego nocturno, es la que me corrobora que no soy toda la ternura ni toda la paciencia, llevándome hasta la desesperación por cansancio y tomando actitudes que sé de antemano que acabarán en ese momento con el juego.

Es quien me hace sentir culpable por lo inútil que pueden parecer las explicaciones de los roles y horarios que cada una de nosotras tiene en la vida, cuando siento la imperiosa

necesidad de descansar y ella, simplemente, quiere tenerme a su lado sin importarle mis rutinas cotidianas.

Mi hija es mi voz que le habla en aquella jerigonza extraña que usamos con nuestros bebés como si no pudieramos hacerlo de otro modo; como si ellos no nos entendieran si les habláramos como adultos.

Es la línea indeleble permanentemente trazada entre su percepción y mis malestares, y es su inquietud por mis duelos, y su alegría si es que río.

Es su pielecita suave y tibia que ella sola acaricia cuando por casualidad sus manos se encuentran con una porción descubierta aprovechando con toda la ternura que esconde, la oportunidad que esta sensación le brinda.

Es la respuesta de nuestra familia cuando a través de mi voz que, con un falso acento del norte, hace las veces de interlocutor y les saluda con un ¿qué onda, canijos? o algo peor y que ha hecho que ella tenga una presencia constante y firme cada vez que se presenta.

Es mi eventual desolación cuando un detalle insignificante me vuelve de las fantasías que me invento y

que me llevan a sentir profundamente una frustración no constante, no continua, pero real. Es mi deseo de permanecer callada a su lado, cuando sé que las palabras nada dirán; es la que me ha dado la sabiduría suficiente para no hacer de la tragedia falsa gloria, sino la conciencia necesaria para aceptarla justamente como es.

Es la que me hace llevarle por la calle llena de orgullo y sin que hagan mella las miradas curiosas, sólo porque ha roto los patrones de la selección natural aún con todos sus impedimentos, con todas sus dependencias, con todo su coraje.

Es todo el sentimiento que me provoca cuando acuno su carita entre mis manos y sus ojos se entrecierran, y cuando cepillo su cabello rizado, y cuando la beso detrás de los oídos. Es el modo en que me ha hecho comprender esta nueva clase de amor que nada tiene que ver con lo vivido y que me lleva a no esperar más por el amor que no llegó.

Ginette es mi motivo de vida, es la que ha aceitado los engranajes de mi emoción y la que me ha hecho entender la valía de mi propia existencia la cual no tendría sentido si permaneciera estática a su lado suspirando en cada esquina por lo que no podemos ser. La que me lleva a dar lo mejor de mí en toda circunstancia por todo lo que ella misma me ha podido dar y al final es nuestra piel que se funde en un abrazo y que encierra todo el amor ahora redimido.

Pareciera poco, pero Ginette es un ser humano que ha derrotado a la muerte con mi amor por su vida y con toda la fortaleza que es capaz de aportar para subsanar sus propios sufrimientos.

Es una sobreviviente que la hace valer sólo por eso.♦



Fotografía: Verónica Macías.



## Créditos para una vida independiente

Son muchos los programas que el gobierno ha establecido para apoyar la plena integración de las personas con discapacidad. Sin embargo, hasta ahora, ninguno había ofrecido la posibilidad real de contribuir económicamente a su independencia. El Fondo de Consolidación de la Microempresa (Focomi) lo hace en forma *sui generis*, para ser un programa gubernamental, ya que dejó atrás viejos paternalismos: los créditos que ofrece no son donativos disfrazados sino financiamiento a proyectos estrictamente productivos y con la consigna inamovible de que deben ser pagados.

Según María Angélica Núñez, Coordinadora de Grupos Prioritarios de la Dirección General de Promoción e Inversiones, de la Secretaría de Desarrollo Económico del Distrito Federal: "Focomi ha sido cuestionado porque dicen que parecemos banca, pero no es así. Nuestros créditos son blandos; es decir son mucho, mucho más flexibles y menos costosos que los que otorga cualquier banco.

"Con los requisitos que solicitamos pretendemos crear una cultura financiera entre las personas

que están pensando en convertirse en microempresarios y aquellas que ya lo son y ni siquiera se han dado cuenta: el dueño de una tienda de abarrotes, por ejemplo".

Así, Focomi dice adiós a los créditos de palabra para dar financiamiento a personas físicas o morales (empresas) que cuentan con Registro Federal de Contribuyentes, comprobante de domicilio, identificación oficial y constancia de no adeudos con otra instancia gubernamental; esto, para mantener alejadas las prácticas clientelares y a quienes se beneficiaban de ellas.

Piden, además, una garantía real uno a uno; es decir, del mismo valor del monto prestado. Puede ser la factura de un coche o de aparatos electrónicos, ya sea de la persona que lo solicita, o bien, del obligado solidario, que requieren sólo como aval moral.

"Exigir más o menos los mismos requisitos que el banco —dice la Coordinadora de Grupos Prioritarios— facilitará, más adelante, el que la persona solicite un nuevo crédito en otra instancia financiera. La meta del Focomi es que el microempresario que ya pensó en un proyecto productivo y fue capaz de venir a

pedir un crédito, también sea capaz de pagarlo y sentir el orgullo de cubrir la deuda con su trabajo.

"Se trata de abrir camino a las personas que están paradas porque no tienen el capital para iniciar un negocio o verlo crecer. A ellas, 20 mil pesos —el monto promedio de los créditos de Focomi— les cambia la vida, no sólo por el beneficio económico sino porque se demuestran a sí mismas que pueden ser autogestivas".

### El que no arriesga no gana

La oportunidad que presenta Focomi para la población en general, y en especial para los grupos prioritarios (mujeres, ancianos, indígenas y personas con discapacidad), es enorme. Sin embargo, hasta ahora no ha sido cabalmente aprovechada. En 1998 se otorgaron sólo 439 financiamientos (por un monto un poco mayor a los 10 millones de pesos), cuando en realidad la cantidad habría podido ser del doble o más. La razón no fue la falta de solicitudes; los créditos no fueron otorgados porque faltaba la condición más importante: presentar un proyecto productivo concreto.

“Las personas que salen de Focomi con su financiamiento —afirma Ma. Angélica Núñez— son aquellas que tienen un proyecto aterrizado, viable, con un flujo de ingresos y egresos que deje cierta utilidad para vivir y para pagar la deuda”.

No se trata de llegar con estados financieros *proyectados*, lo que busca Focomi es que el microempresario tenga una idea clara de lo que quiere, pues del resto se encargan los propios promotores del Fondo. Ellos son los encargados de hacer una pre-evaluación, por escrito, que permite definir la claridad del proyecto. Más tarde, se hace una reunión donde el solicitante platica con el promotor y, juntos, determinan la viabilidad del plan.

“Cuando el solicitante llega con un proyecto medio claro, nuestro método le ayuda a aterrizarlo —asegura Ma. Angélica—. En realidad nuestros promotores son guías para que un proyecto en ciernes emerja y se vuelva financiable”.

Cuando, a pesar del apoyo del promotor, el demandante no tiene nada concreto, Focomi los canaliza a las oficinas de la Delegación Política que le corresponde donde disponen de programas gratuitos de asesoría para diseñar negocios. De hecho, las personas que ya tienen el crédito aprobado pero tienen dudas reciben también asesoría con un costo simbólico.

De los 439 financiamientos otorgados, un alto porcentaje (44.5) fueron para mujeres; 10 se destinaron a ancianos y dos a personas con discapacidad. Los financiamientos han servido para la puesta en marcha de locales de mercado público, misceláneas, carpinterías, papelerías, paletterías, negocios de comida, entre otros. Eso sí, todos están en el Distrito Federal, pues es otro de los requisitos que hay para el

financiamiento. Focomi no financia rubros suntuarios ni los relacionados con la educación o la salud, pues hay otras dependencias que cubren esas áreas.

### Cuentas claras

La tasa de interés que cobra Focomi es de 20% anual (15 puntos porcentuales menos que la banca privada), que es el 1.67% mensual sobre saldos insolutos; es decir, sobre el remanente del adeudo, por lo que las amortizaciones (pagos) cada vez son menores, pues el monto sobre el que se calcula el interés cada mes, con cada pago que se haga, va disminuyendo.

Focomi otorga dos tipos de financiamiento a una misma persona: el primero para capital refaccionario (la compra de maquinaria: el torno para una carpintería, por ejemplo), que se debe pagar en un plazo de dos años. Y el segundo para capital de trabajo (compra de materia prima: madera, por ejemplo), que se debe pagar en un año.

Gracias a esto, puede acudir al Fondo tanto el microempresario que quiere ampliar su negocio como aquel que desea iniciarlo. Estos últimos deben comprobar que tienen experiencia en la rama dentro de la cual van a incursionar.

Otra peculiaridad de Focomi es que los créditos se otorgan a personas, no a empresas. Si llegan tres socios ya conformados como persona moral para poner una tienda y el proyecto es viable, el monto solicitado se divide y otorga a cada uno de ellos en forma independiente.

Hasta ahora, el funcionamiento de Focomi ha sido un éxito. Hay un retorno de pago de 90%, que es altísimo para un programa de gobierno. El 10% restante paga intereses moratorios del 1.5% (aunque en ocasiones se les otorga

un tiempo de gracia y se les canaliza para que reciban asesoría). El estudio de viabilidad de proyectos ha sido muy atinado; prácticamente todos funcionan.

“De seguir así —continúa la Coordinadora de Grupos Prioritarios— la esperanza es que este tipo de programas se amplíe y difunda entre otras dependencias, para que lleguen a un mayor número de personas.

“Estamos receptivos a cualquier idea que apoye la posibilidad de una vida independiente para los muchachos y muchachas con necesidades especiales. Quisiéramos que más de ellos vinieran a solicitar financiamiento, siempre y cuando sus proyectos sean productivos.

“Invito a los padres e instituciones que trabajan con jóvenes con discapacidad a que piensen en una empresa productiva que funcione con personal capacitado: una panadería, algún servicio de telemarketing, un salón de belleza, una carpintería, una fonda...”

El proyecto de una vida independiente para su hijo o hija puede estar en una empresa familiar. Trabajar incrementa la autoestima y autonomía; por otra parte, las ganancias contribuyen al gasto familiar y, quién sabe, lo que hoy es una microempresa podría convertirse en un gran negocio que dé a los padres la tranquilidad de saber que su hijo tiene una opción para enfrentar la vida. ♦

### Focomi

Amberes N° 54-1 (esquina Londres)  
Col. Juárez  
México D.F. C.P. 06600  
Tel: (5) 525•9389.

Tanya Pliego, Editora de la revista  
Nuevo Inversionista.

# Ritalín

MAR  
THA  
MEN  
DOZA

¿Quién lo necesita?

Diagnosticar y atender, adecuadamente, a un niño con trastorno por déficit de atención o hiperquinesia es siempre una tarea compleja que requiere toda la atención de los papás y el concurso de más de un especialista.

Los investigadores sospechan que este tipo de alteraciones se deben a un abastecimiento inadecuado en el cerebro de dopamina, adrenalina y norepinefrina, sustancias que producen grupos de neuronas en el cerebro y en cuya función incluyen los procesos de atención, el control del movimiento y fenómenos relacionados con el despertar y el sueño. En circunstancias de alerta, estas sustancias se liberan en grandes cantidades y pueden facilitar esfuerzos musculares, mejorar la circulación sanguínea y reducir la percepción del dolor.

Distinguir entre un chico que tiene problemas de conducta y aprendizaje, derivados de conflictos emocionales, familiares o escolares; del niño que tiene un trastorno neurológico que afecta su atención es una tarea para la que se requieren estudios específicos y mucha experiencia profesional.

Originalmente, los trastornos de conducta como la hiperquinesia eran tratados con anfetaminas. En los años 50 se descubrió un nuevo medicamento: Ritalín; éste resultó más efectivo que las anfetaminas, provocaba menos molestias y reducía el riesgo de adicción. Sin embargo, aunque el uso de este fármaco ha sido ampliamente documentado por universidades y

prestigiados grupos científicos —se hacen entre 100 y 120 estudios anuales sobre el tema—, algunos padres de familia temen que el Ritalín tenga demasiados efectos secundarios negativos o que sus hijos puedan volverse adictos a este medicamento.

“La química no tiene bondad ni maldad —opina el Dr. Víctor Uriarte, psiquiatra con amplia experiencia en el tratamiento de niños con déficit de atención e hiperquinesia—. Hasta la aspirina, considerada por muchos el medicamento más saludable, tiene efectos secundarios indeseables como la gastritis o reacciones del aparato digestivo. Sin embargo, el balance de sus beneficios es el que hace que se siga utilizando”.

Se prescribe Ritalín a los chicos con déficit de atención e hiperquinesia porque es el medicamento que menos efectos colaterales tiene, su capacidad terapéutica es mayor, sus efectos son rápidos y se administra por menor cantidad de tiempo (en comparación con otros fármacos). De hecho si en 15 días no se perciben resultados positivos, hay que desecharlo.

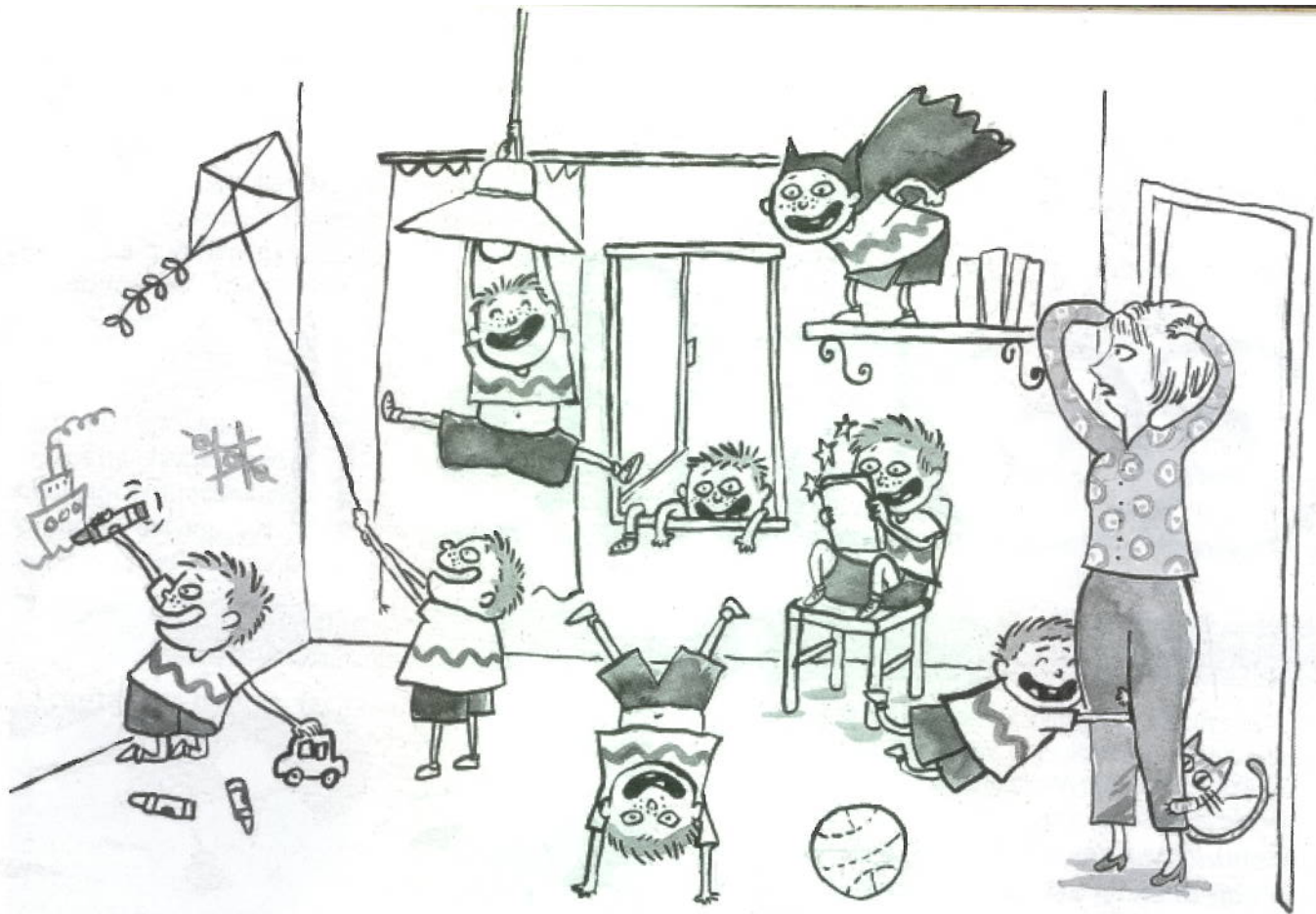
Cabe resaltar que, en opinión de los expertos, no debe recurrirse al uso de medicamentos hasta no haber agotado otro tipo de apoyos como las terapias psicopedagógicas. El Ritalín, tampoco es una panacea, no elevará el coeficiente intelectual ni hará que desaparezcan los problemas de aprendizaje que pueda tener el niño aunque es claro que puede ayudarlo a concentrarse.

Según el Dr. Saúl Garza Morales, Jefe del Departamento de Neurología Pediátrica del Hospital Infantil de México, los candidatos al uso de Ritalín deben pasar primero por una evaluación neuropsicológica. Los niños deben ser mayores de seis años y tener un perfil donde domine la falta de atención. Los chicos no deben padecer hipertensión arterial, tics o problemas cardiovasculares. No deben presentarse trastornos del sueño y, tampoco, ansiedad excesiva. Asimismo, hay que practicar un examen físico donde se descarten posibles problemas visuales o auditivos.

Es deseable que el examen neuropsicológico sea acompañado de un diagnóstico psicopedagógico donde se determine que los problemas de atención del chico son causa de falla escolar.

Una evaluación correcta del niño debe incluir: habilidades, capacidades intelectuales, análisis de conducta, habilidades de copiado, lecto-escritura y complementarse con una evaluación del área emocional.

En cuanto a la prescripción de Ritalín, Garza Morales opina: “es un medicamento seguro, probado y aprobado por muchos países para su uso en niños, precisamente porque es inocuo y tiene pocos efectos secundarios; sin embargo, como cualquier medicamento, tiene limitaciones. Por ejemplo, si el médico no tiene experiencia en el manejo de este fármaco; si no sabe que se tiene que usar una dosis muy pequeña, de acuerdo a las



necesidades de cada chico —por que hay niños hipersensibles— y luego ajustar la dosis en las siguientes semanas; si no tiene paciencia para explicarle a los padres que deben suspender el uso el fin de semana y días festivos puesto que el tratamiento pretende estimular la atención cuando el niño más lo requiere, que es en la escuela, e informarles que la mayoría de los efectos indeseables son transitorios y no graves; entonces caeremos en contraindicaciones del medicamento”.

En los años 60 se pensaba que este fármaco podía afectar el crecimiento. Hoy se sabe que las tasas de crecimiento estatural no sufren efectos, lo que sí puede suceder es que, a corto plazo, el paciente reduzca el apetito y, en casos contados, pierda peso. Esto se considera como un efecto indeseable y se debe suspender el tratamiento.

“El uso de Ritalín —explica el neurólogo— puede brindar un 70%

de mejoría a los niños con trastorno por déficit de atención e hiperquinesia. Los síntomas de impulsividad se reducen progresivamente y la probabilidad de que el chico supere sus problemas escolares es muy alta. Estos niños tienen las mismas posibilidades que sus compañeros de estudiar una carrera profesional. Generalmente, se van adaptando y, cuando llegan a la adolescencia, desarrollan estrategias propias que les ayudan a estudiar”.

### Ritalín ¿causa adicción?

Si bien Ritalin es un medicamento potencialmente adictivo porque contiene sustancias parecidas a las anfetaminas, se ha demostrado que en los niños que la consumen, hay menor incidencia de adicción a otras drogas (p.ej. marihuana y alcohol) que entre sus compañeros regulares, comenta el Dr. Uriarte.

Sin embargo, aún está en discusión la prescripción de este medicamento entre adolescentes. Aunque los niños que consumen

Ritalín no tienen riesgo de volverse adictos cuando lleguen a la adolescencia —explica el Dr. Garza— los jóvenes que por primera vez toman el fármaco son una población en riesgo debido a los cambios de personalidad que se dan durante esa edad. Es un riesgo que hay que evitar.

No se sabe cuántos niños mexicanos tienen trastornos por déficit de atención o hiperquinesia; se calcula que cinco a siete por ciento de la población estudiantil, es decir, dos o tres niños en cada salón de clase.

El uso de Ritalín no debe ser satanizado, en opinión de los médicos, es necesario mejorar el sistema de diagnóstico y selección e instrumentar medidas para que sólo se recete a los pacientes que en verdad lo necesitan.

La solución no está en limitar el uso del medicamento sino en educar mejor a los profesionales de salud que lo prescriben.♦

*Ilustración: D.G. Jazmín Velasco.*

# confe

LAURA ELENA  
BARRIENTOS

## Modelos de capacitación para el trabajo

*La Confederación Mexicana de Organizaciones en Favor de la Persona con Discapacidad Intelectual, AC (Confe), trabaja desde hace 20 años en programas integrales que buscan satisfacer y armonizar las necesidades de las personas con discapacidad intelectual, sus familias y la comunidad.*

*Platicamos con Alicia de la Peña, quien dirige la asociación hace 10 años, para que nos explique cómo funcionan sus programas de capacitación y promoción para la integración al empleo.*



### **¿Cuándo y cómo empieza Confe a ofrecer modelos de capacitación laboral para jóvenes y adultos con discapacidad intelectual?**

La misión de la Confederación es contribuir a lograr una calidad de vida digna y justa de la persona con discapacidad intelectual, impulsando su plena integración a la sociedad.

Uno de nuestros principales retos ha sido promover programas que reflejen la dignidad y exigencia del adulto con discapacidad; por ser la parte de la población que cuenta con menos opciones de desarrollo.

Para los niños existen espacios escolares —oficiales y privados—; los jóvenes (hasta los 18 años) pueden acceder a programas de capacitación laboral en los Centros de Atención Múltiple, (CAMs) de la Secretaría de Educación Pública, o en escuelas privadas de educación especial que también ofrecen servicios de capacitación laboral aunque, en la mayor parte de los casos, no se han promovido opciones de trabajo productivo para los muchachos.

En Confe, gracias a nuestra filiación con la *Liga internacional de asociaciones en favor de personas*

*con deficiencia mental*, ahora llamada Inclusión Internacional, hemos conocido experiencias de integración al trabajo en otros países, principalmente Estados Unidos y Canadá, donde la capacitación laboral conduce a la inclusión de la persona con discapacidad a la empresa bajo, las mismas condiciones que cualquier otro empleado.

Otro modelo es el de España que, debido al alto nivel de desempleo en la población general, ha optado por crear empresas de y para personas con discapacidad.

Al igual que en México, 70% de los españoles con discapacidad intelectual no tienen trabajo. Por eso, en 1996, cuando Confe estrenó sus propias instalaciones decidimos agregar a nuestros programas de Orientación y Canalización a Padres de Familia y a la Red de Colaboración entre Asociaciones Afiliadas, el desarrollo de modelos que cubrieran necesidades de capacitación para el trabajo —fuera del marco escolar— con una proyección hacia la creación de *centros de producción o empresas sociales*.

Los talleres de Confe incluyen Maquila Industrial, Cocina, Panadería y una nueva modalidad de trabajo en

equipo: las Cuadrillas de Jardinería e Intendencia. Todos persiguen el mismo fin, alcanzar el nivel de exigencia que demanda cualquier empresa en cuanto a hábitos laborales, compromiso con clientes y proveedores, tiempos de entrega, calidad, velocidad, alto nivel de rendimiento y producción, sentido de equipo, colaboración... en fin, lo necesario para lograr un buen negocio.

Los muchachos que se capacitan en nuestros talleres cuentan con el apoyo de nuestro personal de educación especial, encargados de supervisar a los jóvenes y adultos en el campo personal-social, el trato con la familia, las evaluaciones de rendimiento, y la selección e inducción al puesto de trabajo.

### **¿Aceptan los padres, fácilmente, el que sus hijos crezcan y, como cualquier adulto, necesiten otra clase de actividad y estímulo?**

No es fácil; por tradición los padres han buscado modelos 'protectores' para sus hijos. Afortunadamente, los paradigmas han cambiado, y los servicios que se ofrecen a las personas con discapacidad ya no tienen un fin asistencial o médico-rehabilitatorio. Hoy las personas con necesidades especiales son tratadas como lo que son: miembros de la sociedad con pleno derecho a los mismos servicios de salud, educación, capacitación para el trabajo y vivienda que el resto de la población.

A la Confederación le interesa mucho entusiasmar a los padres de familia para que visualicen el futuro de sus hijas e hijos. Queremos que se abran a la oportunidad de conocer los programas de capacitación e inclusión real en el campo laboral.

Los padres son motores que hacen realidad grandes sueños; nuestra responsabilidad —como Confederación— es ofrecer alternativas de reflexión para que se formen grupos, coordinen esfuerzos y apoyen la construcción de un mejor futuro para sus hijas e hijos.

Sabemos de centros educativos que están en planes para crear sus propias empresas y hoy son muchos los ejemplos de negocios que ya funcionan: una lavandería en la Ciudad de México, una fábrica de chocolate en Oaxaca, tortillerías en Sinaloa, maquilas industriales en Chihuahua y una fábrica de tamales en Guadalajara.

Entre todos estamos comprobando que el trabajo dignifica y que la idea de trabajar con personas con discapacidad es factible.

La inclusión al campo laboral ya no es un sueño, es una realidad que debemos impulsar en beneficio de las personas con discapacidad del país.

### **¿Puede un muchacho con discapacidad intelectual decidir si quiere trabajar, si le gusta lo que hace y elegir el sitio donde va a laborar?**

Es más fácil si la discapacidad es leve o moderada pero, aun así, es una reflexión difícil para los jóvenes con necesidades especiales. En Confe establecimos un *programa de transición* —entre los talleres de capacitación y la empresa— el cual consiste en rolar a los muchachos para que tengan la experiencia de participar en diferentes actividades, con características y retos diversos, inclusive en diferentes etapas del proceso de un mismo quehacer. De esta manera —nosotros y ellos— podemos detectar habilidades y destrezas específicas. Juntos: padres, maestros y jóvenes tomaremos, entonces, la mejor decisión.

### **¿Qué pasa cuando la discapacidad intelectual es severa?**

En México es muy difícil que las personas con limitaciones severas o múltiples se integren al campo laboral. Sin embargo, conocemos experiencias integradoras de *trabajo con apoyo*.

Una alternativa para estos muchachos, como explicaba anteriormente, son los *centros de producción o*





*empresas sociales* promovidos por las instituciones o los padres de familia. En estos casos se puede crear un ambiente de trabajo propicio para los jóvenes con limitaciones severas.

Debemos ser muy creativos y encontrar estrategias de cooperación, hacer análisis de puesto y detectar el idóneo para cada joven: desarrollando paquetes, colocando productos en la banda de transportación, introduciendo artículos a sus envases...

En Confe tenemos la experiencia de dos jóvenes que trabajan en equipo haciendo labores de jardinería. Uno de ellos no tiene discapacidad intelectual pero la parálisis cerebral limita severamente sus movimientos. Su compañero no tiene impedimentos físicos pero sí una discapacidad intelectual severa. El primero señala qué plantas necesitan agua usando un indicador que instalamos en su casco. El otro muchacho es el encargado de regar. Ambos realizan su trabajo con entusiasmo y saben que las capacidades de cada uno los hacen fuertes como equipo.

Espero que esta experiencia sirva para motivar a los padres de hijos con discapacidad severa y a los

profesionales para que desarrollen métodos creativos de trabajo conjunto.

### **¿Cómo se prepara a una persona con discapacidad intelectual para que no se convierta en un niño eterno sino en un adulto con responsabilidades?**

El reto es grande. La tarea empieza desde la infancia, evitando la sobreprotección, integrando al niño a todas las experiencias que la familia y su comunidad le brinden, cuidando su conducta social y promoviendo —hasta donde sea posible— su autosuficiencia.

Es un trabajo de equipo. Participan los padres, los educadores, los vecinos, los amigos y, por supuesto, el chico o chica con discapacidad... Más tarde se unirán al grupo los empleadores, los supervisores, los compañeros de trabajo...

No podemos construir la independencia de un día para otro. Sin embargo, en 20 años de trabajo hemos aprendido mucho y deseamos compartir nuestra experiencia. Es necesario unir esfuerzos para ofrecer un futuro brillante para todos. ♦



# Hacer las compras es divertido

## Ir al súper

A que nunca se te había ocurrido que ir al super puede ser divertido.

Pues sí, es un lugar donde hay colores, texturas y sabores, un espacio donde puedes aprender a contar, leer, pesar, medir y a pensar en las necesidades de cada miembro de tu familia.

¿Cómo? Echale un ojo a los siguientes *tips*.

### NECESITAS

Tiempo, paciencia, buen humor y la compañía de alguien que disfrute muchísimo ir de compras.

### Ingredientes

- Volantes de promoción de tiendas de autoservicio
- Tijeras
- Pegamento blanco
- Una tabla de corcho o unicef
- Tachuelas de diferentes colores
- Cuatro imanes o un lacito

### COMO HACER UNA LISTA

- 1.- Revisa los volantes de promoción que dan en el super y recorta todos los productos que se usan en casa.
2. Clasifica tus recortes haciendo grupos: verduras y frutas; quesos y salchichonería; despensa; productos de limpieza; productos de tocador; panadería; farmacia...
- 3.- Usa el pegamento blanco para fijar los productos, en orden, sobre la tabla de corcho o unicef. Sigue una línea ordenada y deja suficiente espacio para las tachuelas.
- 4.- Pega, en la parte posterior de tu tabla, cuatro imanes y adhiérela al refri. Si lo prefieres, pide que le hagan dos agujeros en la parte superior y cuélgala con un lazo en un lugar visible de la cocina.
- 5.- Siempre que se acabe un producto en tu casa, pon una tachuela junto al recorte que lo identifica.
- 6.- Cuando vayas al super tienes varias opciones:
  - Memorizar la lista y decir qué hace falta cuando lo veas.
  - Si no sabes escribir dicta la lista a la persona que va a acompañarte, según lo que aparece marcado en tu tabla.



- Si ya sabes escribir y no confías mucho en tu memoria, haz una lista, copiando lo que marcaste en la tabla.

### BUSCA TESOROS

La próxima vez que vayas al súper hazlo con tiempo. Lo vas a necesitar para encontrar el botín completo. Este juego se llama "Busca Tesoros" y lo pueden jugar dos o más personas.

- Uno pide el tesoro y el otro, o los otros, lo encuentran.
- Busco... tres cosas rojas
  - Busco... una etiqueta que empiece con A
  - Busco... un objeto cuadrado
  - Busco... cinco latas de frijoles
  - Busco... un jugo que sea del sabor preferido de tu mamá
  - Busco... el desodorante que usa tu papá
  - Busco... las galletas que le gustan a tu hermana
  - Busco... una salsa que cueste 20.00 pesos
  - Busco... el cereal más barato

El juego se puede ir complicando según la cantidad de botín que encuentres. La idea es que pronto puedas hacer tú solo la lista, el presupuesto y las compras.

### CARRERITAS

Participan dos personas o dos equipos. Partimos la lista del super a la mitad y... el primer equipo o la primera persona que tenga en su carrito más artículos de la lista, en las cantidades correctas, y llegue a la caja antes ¡GANAR!

### CALCULA Y PAGA

Juegan dos personas. Cada vez que tu acompañante meta un producto al carrito, marca su precio en una calculadora. Ganas cuando el total que marca tu calculadora es igual al que aparece en la caja registradora.

¡Ojo! No te esperes a llegar a la caja para hacer la suma. Ten a mano papel y lápiz y ve anotando resultados pasillo por pasillo. Al final, sumas lo que aparece en el papel.

### GUERRA DE OFERTAS

Cuidar el presupuesto familiar es ¡importantísimo! Pueden jugar dos personas o dos equipos. El que detecte más ofertas y ahorre más dinero se hace acreedor a un *hot dog* y un refresco a la salida del super.

### PERSIGUE LA ETIQUETA

En la casa siempre tenemos preferencia por productos de cierta marca. La idea de este juego es que encuentres, antes que tu contrincante, el producto y la marca que prefieren en tu casa.

### OCASIONES ESPECIALES

Se está organizando una comida o una cena especial en casa y te dieron la receta de los platillos que se van a servir.

El chiste de este juego es encontrar los ingredientes que sí hay en la despensa o el refri y hacer una lista de los que faltan. El que gana ¡se sirve doble postre! ♦

Ilustraciones: Jazmín Velasco. Coordinación e ideas de esta sección: Ana Prieto.



# Marta

Album Familiar

*“El que se va se lleva su memoria,  
su modo de ser río, de ser aire,  
de ser adiós y nunca”.*

*Rosario Castellanos*



La primera en ponerse la camiseta de Ararú fue mi hermana Marta. Todavía no se publicaba el primer número, en febrero de 1993, cuando ya andaba en su camioneta repartiendo las invitaciones para el bautizo de la revista.

Ararú es el nombre de una semilla llena de energía y Marta nos ayudó a plantarla. Se ofreció a distribuirla personalmente, a cobrar nuestras facturas y a hacer todo lo que implicara trámites engorrosos y que ella disfrazaba de retos interesantísimos, especialmente cuando tenían cara de misiones imposibles.

Durante seis años Marta tuvo cáncer y todos esos años nos apoyó llevando y trayendo buenas noticias para Ararú: “¡Ya pagó Alpura!; conocí a un niño divino para la portada; a la señora de Neza, que vive junto a la Cabeza de Juárez, le encantó tu editorial; la señora de Retama 100 mandó una carta para Padres Preguntan; Coca-Cola se va a seguir anunciando; Saúl, mi amigo de San Cristobal Ecatepec, ya está aprendiendo a leer; llegué a la casa de la señora de Tesoreros, esa que te digo que tiene un jardín precioso, y cuál sería mi sorpresa que Paula vino caminando ¡sola! a recibir Ararú.

Marta le exprimió a la vida cada segundo que pudo disfrutar. Programaba sus *quimios* en función de las fechas de entrega de Ararú y después del reparto, y de la quimio, siempre había un viaje esperándola.

Nunca fue un trabajo mecánico repartir Ararú: los itinerarios podían parecer absurdos porque no

respondían al trazo —de por sí caótica la ciudad— pero es que estaban elaborados según el mapa personal e imprevisible de los amores de Marta: “Hoy reparto Tlalnepanltla porque voy a pasar a desayunar con mis primas”, o “este artículo le va a interesar a la señora que tiene un niño hiperactivo así que empiezo por el sur”.

Atravesar la ciudad repartiendo revistas sería para cualquiera un trabajo agotador pero Marta disfrutaba la ciudad, le gustaba manejar y se ponía metas concretas en cada entrega. Parecía que no era un trabajo sino un largo paseo.

Le importaba la gente, cada persona. Los artículos que más le gustaban de la revista eran los testimonios y las cartas a Padres Preguntan porque hablan de los retos y los logros de personas concretas. Convertía lo que para otro podría ser un mero trámite, un acto mecánico, en la oportunidad de un encuentro personal.

Marta dejó amigos en el banco, en el súper, en la oficina de licencias y en la de recaudación de impuestos.

Dejó también un hueco imposible de llenar en el alma de todos los que trabajamos en Ararú. Quisiéramos que todos los lectores que recibieron la revista, de mano de Marta, le envíen un mensaje al Cielo en forma de oración y, de ser posible, atada a un globo.

Marta le pidió a sus nietos: “Cuando muera, quiero que suelten globos para que los niños volteen hacia arriba y digan contentos: ¡Mira... un globo!, así me iré acompañada de muchas sonrisas”. ♦