

arArú

N\$10.00

número 4
nov.-enero '94

REVISTA
PARA PADRES
CON NECESIDADES
ESPECIALES



**DIALOGO DE
PAREJA,**
Donde hay comunicación
hay solución

JUGUETES
¿Cómo escogerlos?

**SUPLEMENTO
ESPECIAL SOBRE
DEFICIENCIA MENTAL**



7 52435 32600 1

DIRECTORA
Alicia Molina

COORDINACION GENERAL
Erika de Uslar Alexander

CONSEJO DE REDACCION
Guadalupe Camacho
Ana Cecilia Carvajal
Carmen Cortés
Priscilla Délano
Martha Tostado

COLABORADORES
Profra. Susana Alardín
Frida Araujo
P. Alberto Athié
Dr. Rolando Del Rosal Zigler
Psic. Ma. Enriqueta Gomez-Fonseca
Diego Lapuente Gudiño
Angeles Mastretta
Marta Rovirosa
Dra. Anna Rosa Navarro
Norma Romero
Psic. Andrés San Luis
Lic. Deborah Silberstein
Ignacio Solares
CONFE
Diseño Profesional Integral (DPI)

CORRECCION DE ESTILO
Ana Cecilia Carvajal

DISEÑO
D.G. Celia M. Gutiérrez Noriega

PORTADA
Lourdes Grobet
D.G. Celia M. Gutiérrez Noriega

FOTOGRAFIA
Lourdes Grobet
Verónica Macías

ILUSTRACIONES
D.G. José Brousset
Santiago Casares Charles
D.G. Rosy del Valle
D.G. José Antonio Garro
D.G. Roberto De Uslar

CARTONISTAS
D.G. Elizabeth Altamirano
D.G. Roberto De Uslar

OFICINAS DE REDACCION
(PUBLICIDAD Y SUSCRIPCIONES)
Tenancalco No. 9
Col. Miguel Hidalgo
México D.F. c.p. 14410
Tels. 666-6099 / 666-5998

DISTRIBUCION
Publicaciones CITEM, S.A. de C.V.
Av. Taxqueña No. 1798
México D.F. c.p. 04250
544-6981 / 544-6643

Ararú, "Revista para Padres con Necesidades Especiales" es editada y publicada cuatro veces al año por Alternativas de Comunicación para Necesidades Especiales, A.C.;

Tenancalco No. 9, col. Miguel Hidalgo
Deleg. Tlalpan, c.p. 14410 México D.F.,
Tel. 666-6099 666-5998. Registro en trámite.

Impreso en México por Madín Impresores S.A.
(396-0016 y 341-0991)

© 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".



Un Amigo en Cuatro Patas

reportaje por Deborah Silberstein

8

Anhelos Secretos

Artículo por la Dra. Anna Rosa Navarro



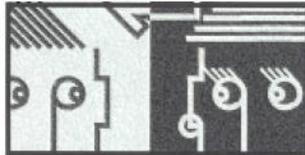
10

Aceptación

Artículo por Alberto Athié



12



Diálogo de Pareja

por Ana Cecilia Carvajal

Donde hay comunicación, hay solución (Artículo)

15



¿Cómo hacer un buen Divorcio?

Artículo por la Psic. Ma. Enriqueta Gómez-Fonseca

18

Don de Lágrimas

Artículo por Angeles Mastretta



21



Juguetes

por Norma Romero

¿Cómo Escogerlos? (Artículo)

24



El Frasco de Mermelada

Cuento por Ignacio Solares

27

Asignatura Pendiente

por Alicia Molina



28

arArú

En las páginas centrales de este número busque el suplemento especial sobre Deficiencia Mental

Padres preguntan, Padres responden

Noticias

Consultorio

Divertido/Tips

Para su biblioteca

Para su directorio

4

6

7

26

30

31

ararú

EDITORIAL

Si alguna vez ha hecho una larga caminata acompañado se habrá dado cuenta de que caminar con otro puede ser una experiencia hermosa, mas nada fácil.

Cada quién tiene su propio ritmo, su nivel de resistencia; algunos disfrutan el reto de las cuestas y otros quisieran que todo fuera de bajada; unos necesitan hacer altos en el camino, mientras que para otros detenerse es darse por vencido. Respetar el ritmo del otro sin renunciar al propio es una difícil sincronía.

El itinerario es otra negociación: ¿A dónde queremos llegar y cuál es el mejor camino? Si surgen nuevas alternativas, ¿por dónde seguimos? Lo que nos interesa, a lo que cada quién está atento, puede ser también muy diferente. Pero si conversamos mientras caminamos, el ritmo y el itinerario se van armonizando hasta llegar a compartir el silencio. Empezamos a hacer concesiones que no son renunciaciones sino formas de abrirnos a experiencias que no hubiéramos buscado pero podemos, sin embargo, disfrutar.

La vida en pareja es una larga y compleja caminata que nos transforma y enriquece. Cuando el camino es un paseo todo parece muy fácil, pero a veces lo que se inicia como una divertida excursión, se torna en un angustioso laberinto en el que es difícil tomar decisiones porque las señales no son claras. La incertidumbre nos agobia, nos aísla. Cada quien vive en su propio miedo y compartirlo no es fácil.

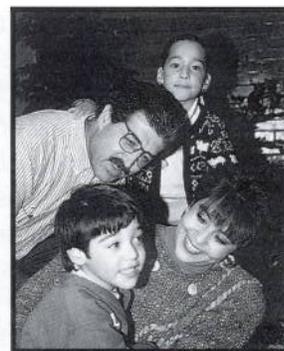
Para seguir juntos el camino se necesita un diálogo amoroso y honesto, de lo contrario, casi sin darnos cuenta podemos tomar rumbos diferentes o cederle totalmente al otro la responsabilidad de decidir, convirtiéndolo en el único responsable de las consecuencias.

La vida, los hijos y, especialmente, los problemas de los hijos se nos presentan frecuentemente como encrucijadas. El diálogo, en la palabra y en la acción es la única manera de salir juntos de tantas disyuntivas.

En esto de hacer pareja siempre somos "amateurs". Atravesar juntos los parajes difíciles, llegar a las metas deseadas o tener la flexibilidad de encontrar juntos nuevas metas y valores es lo que va consolidando la relación. Lo que nos une son las batallas que ganamos juntos, no los triunfos del uno contra el otro.♦

**REVISTA
PARA PADRES
CON NECESIDADES
ESPECIALES**

ararú
3



Pablo con sus papás
Roco, Lupita y su hermana María.
Familia Torres Camacho

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!

HACER REDES

Tenemos dos hijos diagnosticados con LEUCODISTROFIA, hasta el momento no ha sido posible determinar el tipo de leucodistrofia, y queremos ponernos en contacto con otras familias en las mismas circunstancias, y en especial con aquellas que tengan más de un hijo en la misma situación.

*Fam. Mena Velázquez
Apartado Postal 20-330
San Angel 01000
México D.F.
Tel. 683-2250*

SINDROME DE RETT

Tengo una nietecita de 10 meses de edad por la que todos en la familia estamos muy preocupados. Goyita, como la llamamos, fue un bebé muy normal y feliz hasta los seis meses. De pronto como que se ensimismó. Ya no balbucea ni quiere usar sus manitas más que para chupárselas; ya no juega y a veces respira muy rápido. El pediatra dijo que podía ser autismo, pero un especialista diagnosticó Síndrome de Rett. Mi hija y su esposo están muy angustiados. Quisiéramos

saber de otras familias que tengan niños con este problema para que nos digan qué se puede hacer o a quién consultar.

Sra. Rita Ventura

**PADRES
RESPONDEN**

**UN DON JUAN BUSCA
AYUDA**

Esta carta es en respuesta a la pregunta del Arq. Joaquín García Moreno que apareció en el N° 3 de ARARU. Miguel es un joven de 17 años con deficiencia mental al que le gusta hacer amigos y dar serenatas. Miguel no quiere usar un babero y su papá busca una alternativa para apoyarlo en esta decisión.

Estimado Arq. García Moreno:

Me interesó mucho su carta. Me sentí identificada con su caso porque me dedico a elaborar juguetes y material didáctico así que pensé que una solución para Miguel podría ser un chaleco. Esta prenda es muy masculina y puede ser usada en cualquier época del año.

Su elaboración es sencilla: afuera sería como cualquier chaleco, se podría utilizar tela estampada o lisa para combinar con la ropa de ese día, el truco está en reforzar con un material ligero de plástico el interior y colocar una capa absorbente intermedia. El chaleco de ninguna manera se asemeja a un babero y creo que a Miguel le parecerá más varonil.

Otra idea es que Miguel se ponga unas muñequeras de toalla, como las que usan los tenistas, para que él mismo se limpie la boca.

Con gusto estoy a sus ordenes.

*Patricia Villaseñor
Tel. 593-5510 y 680-1665*

Muy estimado Sr. Arquitecto:

Para su hijo puede darle resultado la siguiente receta que desde luego es muy sencilla y que a nosotros nos ha dado resultado.

Ponga a hervir 5 ó 6 hojitas de eucalipto en agua y, ya frío, déselo a beber a su hijo en la mañana y en la tarde. El eucalipto tiene la propiedad de disminuir la salivación. Esperamos nos comuniquemos si le dio, o no, resultado.

*Hermana Bertha S. Mendoza Silveti
CHIPI Centro de Rehabilitación e Integración para Invidentes.*

PADRES RESPONDEN

ESPEJITO, ESPEJITO...

Respuesta a la carta de la Sra. Susana Ponce de Medina que pregunta en ARARU No. 3 cómo adaptar su baño a las necesidades de su hija Susana, de doce años, que usa silla de ruedas.

Estimada Susana:

El problema del espejo se resuelve con un truco muy sencillo. No lo pegues directamente a la pared, cuélgalo un poco inclinado (prueba antes que ángulo es conveniente para tu hija). De esta manera aunque Susana esté sentada se podrá ver. Conforme vaya creciendo habrá que ir ajustando el ángulo de inclinación del espejo.

Las otras adaptaciones del baño dependerán de los apoyos y ayudas que ella requiera y de la amplitud del baño.

Es posible que necesite barras para pasar de la silla al excusado, un banco firme para bañarse sentada, las llaves del agua en un lugar accesible, una regadera de teléfono y piso antiderrapante.

También es importante que todos sus productos de aseo estén en un lugar accesible para ella. Antes de hacer modificaciones, haz que Susana pruebe las adaptaciones (en algún hospital pueden permitirte hacer la prueba) y que ella misma juzgue qué necesita y qué no. Ponle color y gusto para que el baño no parezca de hospital. Recuerda que

las barras deben estar colocadas muy firmemente si va a apoyar todo su peso en ellas.

Adaptar el baño puede significar un gasto importante, pero la independencia e intimidad que Susana va a ganar valen el esfuerzo.

Sra. Alicia Rodríguez de Ruisánchez.

EL ECO DE LAURA

En el N° 3 de ARARU la Sra. Magdalena S. de Esparza utilizó este espacio para exponer las dificultades de lenguaje de su hija Laura.

Estimada Sra. Esparza:

Los niños ciegos tienden a tener ecolalias (repetición) porque no tienen distractores específicos (ocupaciones o juegos) propios para ellos.

Hay que recordar que estos niños, sobre todo en la primera infancia, requieren más tiempo para aprender porque hay que acercarlos y explicarles todas las cosas. Laura debe ser involucrada en todas las actividades familiares.

Cuando llega un bebé con necesidades especiales hay que modificar muchos hábitos. Platíquele lo que está haciendo, lo que sucede alrededor y ella no puede ver.

Enséñala dándole ordenes sencillas y de una por una, estímulela para saludar a las personas, para despedirse de ellas, para expresar su agradecimiento cuando sea

necesario. La radio puede ser un apoyo para el desarrollo auditivo siempre que se utilice adecuadamente, esto es, enseñándole a reconocer lo que oye.

La televisión, por el contrario, puede confundirla porque hay mucha información visual que ella no percibe. Es mejor olvidarse de la tele mientras ella esté despierta. Vale la pena que acuda a una institución especializada para que la enseñen cómo estimular a Laura y prepararla para su ingreso a preescolar.

Sra. Ernestina Ezquerro Zorrilla (Instituto Nacional para la Rehabilitación de Niños Ciegos y Débiles Visuales. Viena 121, col. del Carmen, Coyoacán. Tel 554-31-48)

¿Tiene usted una respuesta para las preguntas: HACER REDES, SINDROME DE RETT o PORRAS PARA UN COMELON (ARARU 3)?;

¿Tiene una pregunta sin respuesta?

**Escríbanos a ARARU:
Tenancalco No. 9
Col. Miguel Hidalgo,
c.p. 14410 México, D.F.**

NOTICIAS



PARA LOS QUE AMAN EL TEATRO...

Desde el pasado octubre la compañía de teatro en lenguaje corporal y español, **Seña y Verbo** presenta la obra "La Fiesta del Silencio" bajo la dirección de Enrique Singer. Integrada por tres cuentos infantiles: "La Peor Señora del Mundo", de Francisco Hinojosa, "Cómo se salvó Wang Fo", de Margarite Yourcenar y "Caperucita Roja", el Pequeño Teatro de las Manos explora las posibilidades visuales de la narrativa en lenguaje manual. Mediante máscaras, efectos e iluminación la obra seduce los sentidos y la imaginación de toda la familia y termina con un *rap* en lenguaje manual y español.

El 21 de octubre pasado, **Seña y Verbo** estrenó también "La Representación o Los Peligros del Juego", escrita por Hugo Hiriart para la primera compañía mexicana de teatro profesional en lenguaje corporal y español.

Esta obra, dirigida por Alberto Lomnitz es: "una comedia de imaginación desbordante, que juega con multitud de historias e imágenes fantásticas".

El **Teatro Reforma** -Paseo de la Reforma y Burdeos, Col. Juárez (Metro Chapultepec)- es anfitrión de estos eventos. "La Fiesta del Silencio", se presenta todos los sábados y domingos a las 12:00 y 13:00 horas con un costo de N\$20.00 (veinte

nuevos pesos); no hay descuentos. "La Representación o Los Peligros del Juego" utiliza el mismo escenario: jueves y viernes a las 20:30; sábados a las 19:00 y domingos a las 18:00 horas; su costo es de N\$40.00 (cuarenta nuevos pesos); estudiantes, maestros y personas con deficiencia auditiva tienen 50% de descuento con credencial.

CUENTENOS SU VIDA

Para celebrar, en 1994, el Año Internacional de la Familia, la Organización de las Naciones Unidas y la Liga Internacional de Asociaciones en favor de las Personas con Deficiencia Mental publicarán un libro con historias verídicas de familias -de diferentes partes del mundo- que hayan demostrado su trabajo, lucha, amor y solidaridad para con su hijo con discapacidad mental.

Para seleccionar las seis historias representativas de la realidad de nuestro país, la Confederación Mexicana de Asociaciones en Favor de la Persona con Deficiencia Mental (CONFE), ha abierto una convocatoria para que las familias que enfrentan éste reto escriban y participen.

CONFE, a su vez, para festejar el 15º aniversario de su fundación, publicará una selección de 50 historias que muestren el trabajo y la solidaridad de las familias mexicanas.

Los trabajos se recibirán en CONFE: Latinos No. 36, col. Moderna,

México D.F. c.p. 03510; dirigidos al Comité del Año Internacional de la Familia, a la atención de la Dra. Garé de Zaldo, escritos a máquina, con extensión máxima de tres cuartillas, identificados con nombre, dirección y teléfono del autor. *Deben ser historias verídicas.* La fecha límite para entregar los textos vence el 30 de noviembre de 1993.

REPORTE PARA MEJORAR CONDICIONES

Cuando termine el siglo XX 33 millones de personas con discapacidades físicas habitarán el Continente Americano. Sólo dos por ciento, de éstas, recibirá algún tipo de ayuda para mejorar su condición de vida, según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Para encontrar medidas eficaces para la prevención y rehabilitación de las personas con discapacidades, los Estados miembros de la Organización de Estados Americanos (OEA) deberán presentar antes del 15 de diciembre de este año toda la información sobre las medidas adoptadas para mejorar la condición de las personas con necesidades especiales.

ARARU/NOTICIAS
Tenancalco No. 9 Col. Miguel Hidalgo
México, D.F. c.p. 14410
MEXICO



CONSULT RIO

CONSULTA PARA EL OTORRINOLARINGOLOGO

Cuando Lorena nació me dijeron que debido a que había sido prematura podría desarrollar infecciones y problemas en el oído. Mi hija tiene ya dos años y, efectivamente, debido a gripas o fiebres, ha presentado infecciones. Aunque han sido controladas, en la guardería me sugirieron hacerle una prueba de resonancia magnética. Quisiera saber qué es y para qué sirve.

RESPUESTA

La Resonancia Magnética es un procedimiento que se utiliza para elaborar un diagnóstico de imagen, es decir, algo semejante a una radiografía, con la diferencia que en la 'resonancia' sólo son visibles los tejidos blandos y no los huesos. Esta característica la hace ideal para diagnosticar alteraciones en el cerebro, sin embargo no es útil para diagnosticar infecciones en el oído.

El hecho de que Lorena haya sido prematura no la hace más susceptible a infecciones (considerando que su desarrollo sea normal).

Las infecciones del oído medio en los niños, en su gran mayoría, son consecuencia de infecciones en las vías respiratorias altas y, un buen

porcentaje, propiciadas por adenoides y/o amígdalas grandes que favorecen la obstrucción de la nasofaringe (parte posterior de las fosas nasales). Otra causa que incide en el problema son las alergias respiratorias.

CONSULTA PARA UNA ESPECIALISTA EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

A nuestro hijo Roberto, que está en primer año, le gusta mucho la escuela y ya lee y escribe muy bien, sin embargo no puede con la aritmética. Al principio pensamos que estaba 'flojeando' o que la maestra no le explicaba bien, pero la psicóloga de la escuela me dijo que tenía "discalculia". Quisiera saber exactamente cómo puedo apoyar a Roberto para que no vaya a repetir el año.

RESPUESTA

La discalculia es una dificultad específica para calcular o resolver operaciones aritméticas.

Aunque no guarda relación con la inteligencia, ni con el método de enseñanza utilizado, o con trastornos afectivos, Roberto requiere un tratamiento psicopedagógico que

determine el origen de su problema de aprendizaje y el tratamiento a seguir ya que la discalculia no se resuelve con clases especiales de matemáticas ni con ejercicios de mecanización.

No sé si sea el caso de su hijo pero la discalculia aparece, frecuentemente, unida a trastornos de lenguaje oral y escrito. Se asocia con la dificultad para manejar conceptos de tiempo, por ejemplo ubicación de los conceptos 'antes, después' que originan problemas en la seriación como para ordenar números, días de la semana, meses del año, etc. También pueden presentarse problemas en el manejo de conceptos físico-matemáticos como: arriba, abajo, cerca, lejos, mucho, poco, primero, después, antes, último etc.

Un tratamiento oportuno y efectivo fructificará en soluciones adecuadas para Roberto.

Otorrinolaringólogo:
Dr. Rolando del Rosal Zigler
Terapeuta en comunicación:
Profa. Susana Alardin, Directora del CREPCH
y el IDICH

7

AMIGO EN CUATRO PATAS

DEBORAH
SILBERSTEIN

PERROS GUIA



Sylvia y su hija Katya pasean muy bien acompañadas

Día con día a las personas invidentes que requieren de un perro-guía para realizar sus actividades cotidianas y desplazarse efectivamente se les niega el acceso a lugares públicos como el metro, tiendas y restaurantes. Las principales razones para ello están basadas en la ignorancia; algunos dueños de establecimientos creen que el perro-guía puede atacar a alguien o destrozar el inmueble, y no toman en cuenta que estos animales han recibido un entrenamiento específico.

Las cifras oficiales manejan entre un 2 y 10 por ciento de personas débiles visuales en México, y "se calcula que son alrededor de 60 las que utilizan un perro-guía en el país", afirmó el doctor Isidro Castro, Director de Posgrado de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Debido a que la gran mayoría desconoce la función del perro-guía y el tipo de entrenamiento a que es sometido, 'principalmente evitar obstáculos a las personas que guían' tienen actitudes y concepciones erróneas ante la persona invidente acompañada por uno de estos perros. Actualmente diversos grupos de personas trabajan para modificar estas actitudes y lograr una mayor aceptación del perro y su amo.

La licenciada Sylvia Lozada encabeza, junto con un grupo de voluntarios, el Proyecto Escuela de

Perros-Guía para Ciegos de México, A.C.; dicha asociación funciona a través de donativos y tiene como objetivo la construcción de una escuela, en México, para entrenar a perros-guía, que posteriormente serían donados a mexicanos ciegos que lo requieran y que cumplan con los requisitos para obtenerlo.

El entrenamiento del perro comienza con la selección de una familia que desee "adoptar", durante un año, a un cachorro raza pastor alemán o labrador de tres meses de edad, con el objeto de socializarlo y estimular su inteligencia y obediencia, tan necesarias para su futuro trabajo. Durante ese tiempo todos los miembros de la familia adoptiva participarán en el entrenamiento del cachorro sacándolo al baño, alimentándolo y permitiéndole convivir con ellos como un miembro de la familia, donde todos serán responsables de dar respeto, amor y educación a un cachorrito que, después de un año, deberá regresar a la Escuela para su entrenamiento formal.

Cuando el cachorro se convierta en perro-guía, la familia que lo crió podrá estar orgullosa de haber dado a alguien la oportunidad de 'ver' a

través de los ojos de ese perrito que en un tiempo formó parte de la familia. Sin embargo, "la idea de que el cachorrito va a tener que devolverse ha sido lo que más trabajo nos ha costado porque todavía no se ha desarrollado este tipo de cultura en México", aseguró la licenciada Lozano.

Una vez que el perro regresa a la institución comienza su entrenamiento formal como perro-guía: "se le enseña a *jalar*; él va a ser nuestro guía. Siempre adelante, será el responsable de conducirnos por las calles; aprenderá cómo dar vuelta a la derecha y a la izquierda, a detenerse frente a un escalón o cualquier obstáculo y a encontrar puertas", explicó la directora del programa, quien a su vez es una persona invidente y utiliza uno de estos perros. Además, al cachorro se le enseña a detenerse en las esquinas y a pararse cuando hay un alto. "La responsabilidad del perro-guía es de un cincuenta por ciento, la otra mitad es de la persona a quien guía, pues ella también debe estar atenta", agregó Sylvia Lozano.

Posteriormente se selecciona a la persona que va a recibir el perro, quien debe ser ciega o débil visual,

no depender de otros para desplazarse, tener desarrollado su sentido de orientación, olfato y tacto, y saber manejarse en la calle sola o con bastón. La persona que reciba el perro-guía debe ser, según la licenciada Lozano, una persona activa, ya sea ama de casa, estudiante o profesionalista, que lleve a cabo un recorrido diario y tenga más de 18 años.

Una vez seleccionado el candidato, éste debe participar en un curso de capacitación de 28 días, durante los cuales aprenderá a manejar a su perro y ambos aprenderán a convivir.

A pesar de haber considerado a la Escuela para Perros-Guía la primera opción para lograr una mayor aceptación de este tipo de perros, el doctor Castro señaló que antes de crear la escuela se debe llevar a cabo un estudio exhaustivo para determinar si existe la demanda y las posibilidades para crear y sostener una escuela de este tipo. También es necesario saber cuánta gente requiere de un perro-guía, explicó, ya que la persona ciega no necesariamente quiere uno. Algunos prefieren el bastón, y a otros no les gustan los animales o no pueden

mantenerlos. Perla Rodríguez prefiere no tener un perro porque "la adquisición exige muchas trabas y trámites, como un examen de inglés, que yo no domino; mantenerlo es muy costoso; se requiere de un espacio con el que no cuento en mi casa; en muchos lugares públicos no los dejan entrar, y soy poco paciente para los ejercicios de recordamiento que es necesario hacer con el perro".

Como un primer paso el doctor Castro consideró necesario "dar a conocer lo que es un perro-guía, para concientizar a la sociedad de su valor y garantizar a las personas ciegas que tienen uno, una vida más tranquila, más social y de mayor integración".

Una vez que se determinen las necesidades de las personas que utilizarán los perros en México se sabrá si conviene seguir aceptando por un par de años o más los cachorros entrenados en Estados Unidos, o hacer convenios con ellos para que nos cobren más barato. Un perro-guía cuesta 12 mil dólares, enfatizó el doctor Isidro Castro.

Sin embargo, dijo: "no echaría por la borda el Proyecto de la Escuela para Perros Guía, aunque no lo considero como una primera opción

sino la acción final de un proceso de concientización sobre lo que queremos y necesitamos en el país". Por el momento, aseveró Castro, falta todo un proceso de enseñanza e involucramiento de personas interesadas; es muy bajo el número de gente que participa. Por ello se necesita hacer más colectiva la idea de los perros-guía e ir formando un gran grupo de apoyo.

Sin embargo y mientras se logra una mayor participación de la sociedad y una mayor aceptación de los perros guía, la licenciada Lozano y su grupo entregaron, en junio de este año, la primera perra-guía entrenada en México; entre tanto



Sylvia Lozada platica con nosotros, mientras "Lindy" descansa de su larga jornada

el doctor Isidro Castro, a través de carteles, conferencias e investigaciones trabaja para difundir la importancia que el perro-guía tiene en la vida de la persona invidente. ♦



Ligia Medina, con los ojos cubiertos, verifica el entrenamiento de Joyce

*Si te gustan los animales
y quieres ayudar a los demás:*

**¡Adopta un
cachorro-guía durante
un año!**

*Proyecto Escuela de Perros- Guía
para Ciegos de México, A.C.,
Insurgentes Sur N° 600 (sótano),
Col. del Valle,
México D.F. C.P. 03100.
Tel. 536-9389.*

Fotografías: Lourdes Grobet



ANHELOS

SECRETOS

ANA ROSA NAVARRO



Más de la mitad de los matrimonios que tienen un hijo con algún tipo de discapacidad terminan divorciándose. De entrada esta afirmación impacta fuertemente, pero también invita a la reflexión porque concluye diciendo que la mayoría de los padres deja el hogar y la madre quien acaba haciéndose cargo de los hijos, de la casa y, por supuesto, de los gastos.

Pero tal vez sea importante tomarnos un poco de tiempo para pensar y no aceptar globalmente una afirmación contundente y analizar la dinámica de un matrimonio cualquiera, que no ha pasado por la dura experiencia de tener un hijo con alguna discapacidad.

Una pareja lleva al matrimonio expectativas tanto explícitas como implícitas. Las primeras constituyen el tema de interminables charlas de novios, en las que se expresan su amor y hacen planes para el futuro; sobre éstas hay poco que decir, ya que son parte de la vida cotidiana de la pareja. Por el contrario, sobre las expectativas implícitas -aquellas que no se dicen pero que hacen parte importante de lo que cada uno espera de la unión- hay mucho que decir. Esta parte que no se comunica y que, por lo tanto, no se pone a discusión, es la boicoteadora de la consolidación de la pareja, ya que se encarga de deslucir los logros reales por el mero hecho de no satisfacer esas necesidades internas que cada uno acaricia secreta y, casi siempre,

inconscientemente. Las expectativas secretas pueden echar abajo un matrimonio. Se convierten en un sentimiento perenne de insatisfacción que lentamente se empieza a manifestar como falta de entusiasmo, de la energía necesaria para emprender la diaria batalla de construir un matrimonio.

Las expectativas secretas están fabricadas con los hilos de la idealización que envuelve el noviazgo. Están hechas de ese material tenue de los sueños y los anhelos

de la infancia y de la adolescencia, de la búsqueda del alma gemela que nos va a comprender sin palabras, que se va a solidarizar con nuestro dolor o alegría.

Si la pareja no logra bajar de estos sueños, si no puede superar la fase de desidealización del compañero, los desajustes ocasionados por la confrontación de lo que se esperaba con lo que es, harán que el matrimonio esté destinado al fracaso.

El contrato secreto puede haber sido construido sobre la base de un



anhelo similar a "él me va a proteger siempre"; o bien, "ella me va a mimar como lo hacía mi madre"; o "yo voy a ser siempre su caballero andante y ella estará en constante admiración de mi audacia y mi fuerza". Los pensamientos de este tipo generan actitudes y conductas que resultan inexplicables para el cónyuge puesto que desconoce las expectativas secretas de su pareja.

Si este movimiento de fuerzas es capaz de desestabilizar cualquier matrimonio, podemos suponer lo que ocurrirá cuando se introduce un elemento estresante en el sistema familiar. Un hijo hace cimbrar toda la estructura conyugal, más aún si es un niño que requiere más cuidados, más tiempo y más atención que la mayoría.

Generalmente la madre de un niño con discapacidades se siente responsable de su bienestar, deseosa de compensarlo por lo que la vida le negó, impulsada a suplir sus manos, sus ojos o sus piernas con toda la fuerza de su maternidad dolida.

El desplazamiento del foco de atención suele ser difícil para el padre común y corriente; mucho más para un padre especial con un hijo especial. Y si esta situación se instala en una pareja inmadura, en donde el

**Cada pareja
es siempre la unión
de dos historias diferentes
para crear
una historia común.**

contrato implícito llevaba el anhelo de "ella se va a ocupar siempre de mí, yo seré para ella lo más importante", podemos fácilmente imaginar las consecuencias. Si el esposo proviene de un hogar numeroso, donde sólo era uno más, y pensó y deseó internamente ser la parte más importante en la vida de la mujer que eligió, es fácil suponer que sus expectativas secretas se vean defraudadas. Hasta es probable que, siendo desconocidas por él mismo, el sentimiento de insatisfacción por sentirse relegado empiece a minar la relación con la esposa, porque él

siente que ella le falló, que lo abandonó, y este estado de ánimo propicia el desapego y, en última instancia, el abandono del hogar.

No pretendemos que esta explicación sea válida para todos los casos; ni siquiera afirmamos que esté en la base de lo que las estadísticas que mencionamos refieren. Cada pareja es siempre la unión de dos historias diferentes para crear una historia común. Esta aproximación sólo invita a la reflexión sobre las causas que pueden destruir un matrimonio y no quiere caer en la explicación fácil de que un padre no tuvo la fuerza para luchar al lado de su esposa ante el esfuerzo adicional que representa un niño con discapacidades. No existen heroínas ni culpables. Sólo hay historias humanas que podemos intentar comprender. ♦

DRA. ANNA ROSA NAVARRO
Doctora en Psicología UIA / Terapeuta
de grupo por la Asociación Psicoanalítica Mexicana
Ilustración: D.G. Rosy del Valle



Intellikeys™
El Teclado Inteligente

Lo Último en Teclados Alternos

El instrumento ideal para estudiantes con discapacidades motoras leves, moderadas o severas. Pregunte ¡por qué!
Se conecta a su IBM, compatible, Mac y Apple

Incluye un cable, seis láminas para el usuario, una Lámina de Ajustes, Guía del Propietario y Guía de Características de Acceso en español.

Deberá especificarse el cable de la siguiente manera:

1. Apple II/5/IIx/IIc/IIx+IIc
2. IBM AT
3. IBM XT
4. IBM PS/2

Patentes en Trámite




Distribuidor exclusivo para México y América Latina
FERNANDO No. 80 COL. ALAMOS
C.P. 03400 MEXICO, D.F.
TEL. 519 04 97 FAX 53 000 43

**APLICACION DEL METODO FELDENKRAIS®
CURSO INTRODUCTORIO
NIVEL I.**



**Feldenkrais®
Método**

- * Dirigido a Padres y Profesionistas interesados en el movimiento y aprendizaje.
- * Mejora la flexibilidad y coordinación.
- * Re-descubre el buen uso del cuerpo.
- * Aumenta la sensibilidad y auto-conciencia a través del movimiento.
- * Reduce el esfuerzo requerido en las actividades de la vida diaria
- * Mejora tu calidad de vida.
- * Podrás aplicar los movimientos y manipulaciones del Método Feldenkrais con tu hijo o tu paciente.

11-12-13 DE NOVIEMBRE DE 1993. MEXICO, D.F.

INSTRUCTORA : T.F. MARILUPE CAMPERO.
ESPECIALISTA EN METODO FELDENKRAIS Y NEURO-DESARROLLO.

**CURSO TEORICO-PRACTICO
APLICACION DEL METODO FELDENKRAIS.®**

Dirigido a personas que hayan tenido un contacto previo con el Método.

18-19-20 DE NOVIEMBRE DE 1993. MEXICO, D.F.

INSTRUCTORES : DR. BILL HUTCHINSON.
T.F. MARILUPE CAMPERO.

INFORMES : (5)5-98-23-70 / (5)6-11-66-01 / (331)4-46-44.

ACEPTACION

ALBERTO
ATHIE

La imagen que mejor expresa el camino de la aceptación es la de la pintura impresionista: consiste en una inmensidad de pequeñas pinceladas, aparentemente sin relación una con otra, pero que vistas desde cierta distancia y en conjunto ponen de manifiesto la increíble belleza de un paisaje. Es gracias al conjunto de las pinceladas que emerge la imagen; pero a su vez, la imagen es más que las pinceladas.

Aunque no es un proceso lineal en términos generales, son tres los momentos más importantes por los que pasa el Amor.

LA BELLEZA DEL PRIMER AMOR.

El amor nace cuando alguien encuentra en el universo a otro que resuena con la misma armonía que palpita en su corazón. En este momento se lleva a cabo la experiencia del misterio más profundo de la persona: existo para ser colmado, no sólo por algo, sino fundamentalmente por alguien; alguien existe para colmar mi corazón. Lo primero que emerge es aquello que del otro más me atrae. Es el amor del enamoramiento. Es el espacio para los grandes y hasta heroicos sacrificios por el otro; incluso, si se llegara a percibir cierto defecto en el otro por ser demasiado evidente, en nombre del amor que se le tiene uno se siente capaz de erradicarlo porque su amor es más grande que todo lo que existe.

Este momento bello y radiante del amor, que parece abarcarlo todo, es el más intenso pero también el

más frágil porque tiende a ver sólo aquello o aquellas cualidades que del otro me atraen; prescinde con mucha facilidad de sus defectos, además de que no se tiene la disponibilidad necesaria para afrontar problemas a largo plazo. Este momento del amor tiene dos posibilidades: la de madurar hacia un momento nuevo o el fracaso dramático. Ya lo dijo el poeta: "el amor es eterno... mientras dura".

La frase típica de muchos jóvenes poco tiempo después del matrimonio, sin antes permitirse pasar por un verdadero proceso de profundización de la relación, es: "ya no me gusta", o "ya no me llena". A veces no es más que la expresión de una relación entre dos seres que se encontraron desde lo que les gustaba del otro, y que una vez se saciaron y se dieron cuenta de que en el otro había más que lo agradable, y que a partir de ese momento la relación exigiría un compromiso mayor que va más allá del sentirse bien juntos, ya no estuvieron dispuestos a seguir el camino. Esto se convierte en el fin de una "relación" parasitaria entre dos egoístas que se miraban desde lo que les gustaba de sí mismos en el otro y se nutrían de ello, negándose a tomar en cuenta todas las diferencias.

DE LA BELLEZA DEL AMOR A LA BONDAD DEL AMOR.

Un segundo momento, fundamental en el camino del amor, es el que se da gracias a la convivencia y, sobre todo, a la profundización de

la relación interpersonal. Es aquí donde nace y crece el verdadero noviazgo, el cual se desarrolla de manera muy importante en las etapas primeras del matrimonio.

En esta época de la convivencia creciente es donde se va manifestando la realidad del otro como algo mucho más grande y más complejo de lo percibido hasta entonces, y se hace más evidente, ciertamente, la riqueza de sus cualidades, pero también emergen las sombras de sus defectos. Las diferencias se hacen también más marcadas.

En la medida en la que el otro emerge ante mí como persona experimento en mi interior una exigencia cada vez mayor de que mi amor crezca. Es también el momento de las crisis profundas. Es la época de las batallas por ver quién tiene o no la razón, de las tendencias regresivas a la vida de soltero como el ideal; o de lo que es más común, la actual tentación de las "vidas paralelas" donde cada uno tiene su función bien determinada, su espacio propio, su 'propiedad privada'.

El grave problema de esta vereda funcional que siguen muchos matrimonios en la actualidad es que, definitivamente, la división de funciones y de actividades en base a acuerdos y contratos no llena nuestro corazón y muchos matrimonios se van rompiendo, como dicen en términos estructurales, porque "no funcionan" y no tiene caso mantener una relación de la que no se obtiene ningún beneficio. Pero también puede emprenderse el arduo y

fructífero camino de una aceptación más amplia del otro: la aceptación de sus cualidades, defectos y diferencias, no como dos entidades distintas sino como una pareja que anhelando una comunión verdadera y profunda decide caminar junta. Sólo en este momento empieza realmente el misterio del amor como aceptación del otro, aunque todavía no ha llegado a lo más profundo. Cuando una pareja es capaz de dar este paso se puede decir que conforma un verdadero matrimonio.

No es fácil experimentar un amor que se eleve por encima de las cualidades y de los defectos sin despreciarlos. Es el momento en el cual el perdón, la paciencia, la espera se vuelven compañeros inseparables y necesarios del amor cotidiano: 'Te amo a tí porque eres tú y eso me basta, y lo único que me mueve a amarte es que tú seas plenamente tú'. En esto consiste el camino que va del amor a la persona por sus cualidades, al amor de la persona por la persona.

**DE LA BELLEZA
Y BONDAD
DEL AMOR, AL
AMOR
DEL AMOR.**

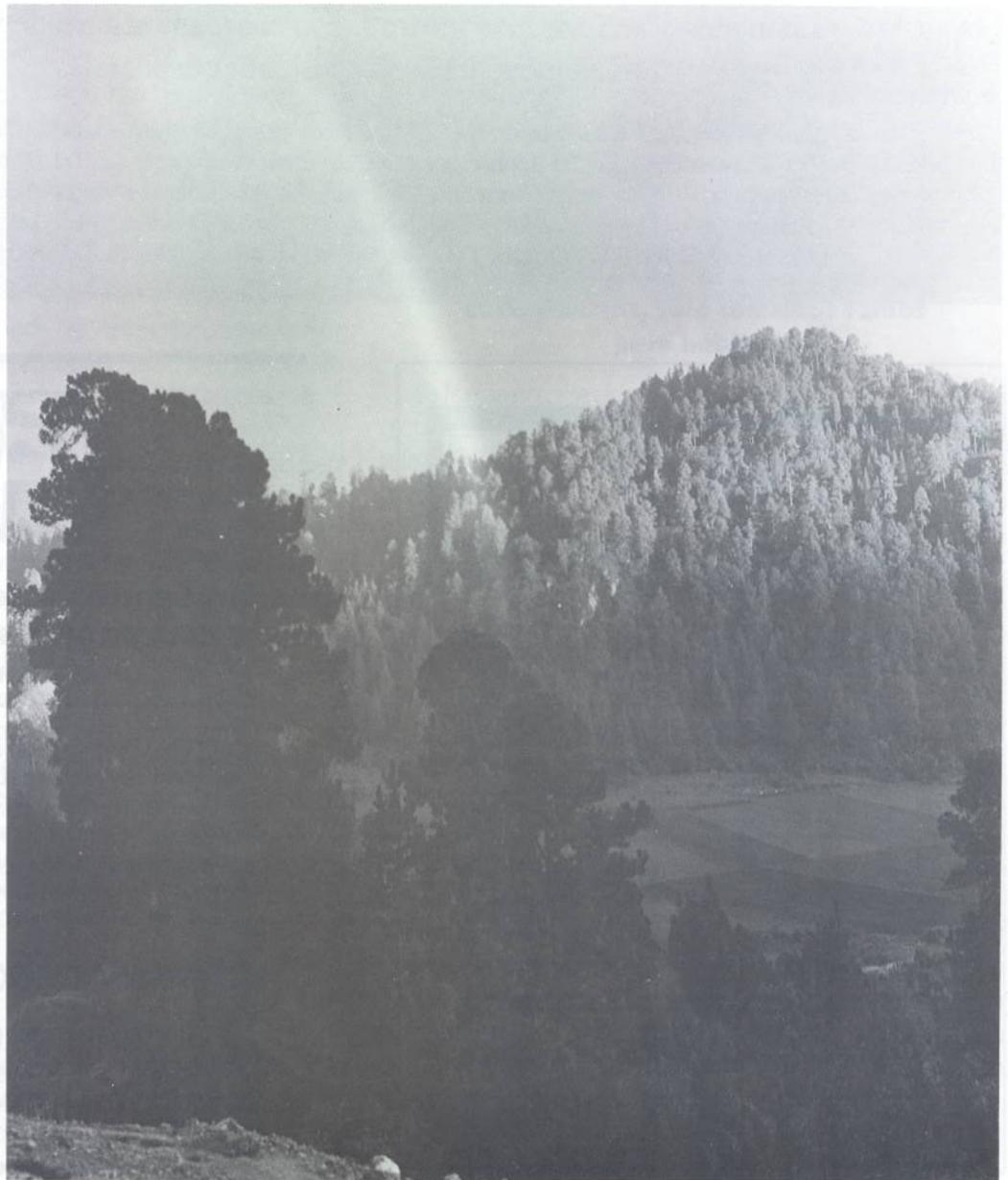
Momento paradójico en el camino del amor y de la aceptación. Se ha alcanzado cierta madurez en la capacidad de amar y de aceptar al otro, pero se descubre que eso no basta y no colma plenamente nuestro cora-

zón, y que nunca se ha amado al otro como debe ser amado porque siempre trasciende mi anhelo y, por ello, sólo lo puedo amar si existe una realidad que trascienda nuestra miseria más radical: la de no poder encontrarnos y darnos plenamente el uno al otro desde nuestra propia humanidad. Ya lo dijo trágicamente el poeta Ovidio: "Lo que más amo es lo primero que lastimo".

Desde la perspectiva espiritual, sólo cuando alguien infinitamente más grande que nosotros nos abraza en su misericordia y en su amor hace que nos amemos adecuadamente;

sólo así sabremos que nuestro amor logró llegar al fondo de nuestro corazón y posarse en él. La paradoja de la experiencia de la miseria de mi amor y de la necesidad de amar al otro sólo desde un amor más grande hace emerger, en la relación cotidiana, la realidad del amor como la necesidad absoluta de pertenecer a Otro que nos sostiene y conduce hacia una posibilidad nueva. ♦

*Alberto Athié Doctor en Filosofía
Fotografías: Lourdes Grobet*



Problema Real:
No tener un seguro de vida que tome en cuenta sus necesidades especiales.

Solución Real:
Un Seguro de Vida de Seguros La Comercial diseñado para padres con necesidades especiales.

SEGUROS LA COMERCIAL

Llámenos y solicite más información sobre un seguro de vida que tome en cuenta sus necesidades especiales.

Alatorre Avendaño y Cía. • Mayorazgo 37 • Col. Xoco Coyoacán • México, D.F. • Tel.: 604-11-55
Ramón de la Torre I. • Roma Norte 15 • Col. Juárez • México, D.F. • Tel.: 566-03-68
Javier de la Torre P. • Avila Camacho 2220-2 • Cd. Satélite • Edo. de México • Tel.: 562-21-37
Enrique Ochoa C. • Copilco 233 • Col. Copilco Universidad • México, D.F. • Tel.: 554-95-95
Líderes y Asesores, S.C. • Orizaba 139 • Col. Roma Tabacalera • México, D.F. • Tel.: 264-73-30



FLAUTAS Y QUESADILLAS

Si no las puede disfrutar con nosotros...
¡LAS LLEVAMOS A SU CASA!

Disfrute con su familia las más exquisitas Flautas y Quesadillas elaboradas con la más alta calidad e higiene. Acompañe sus platillos con aguas frescas de frutas naturales preparadas con agua bacteriológicamente pura y remate con un rico postre.

¡DORADITAS Y SABROSAS!

¡Venga o Llame!

En Sí... **Aquí Es** le atenderemos con gusto y rapidez.
Av. de las Fuentes No. 28
(frente al Farolito) Col. Tecamachalco

Tel: 589-7613 294-0253 y 294-0273



Centro de Rehabilitación y Educación para Problemas de la Comunicación Humana

Con 19 años de experiencia, ofrece sus servicios en la atención de Problemas de: Disfunción Cerebral, Problemas de Audición, Lenguaje, Aprendizaje, Lectura-Escritura, así como aquellas alteraciones conductuales que ocasionan desajustes en los Procesos de Comunicación Humana, tales como: Crisis de la Adolescencia y de la Edad Adulta.

¡Te esperamos, podemos ayudarte!

"COMUNICARSE ES VIVIR"

Norte 81-A, N° 509, Col. Electricistas
Tels. 352-4330 y 352-6304



“Un niño con necesidades especiales no hace que un matrimonio se desintegre, lo que separa es no compartir nuestros sentimientos”

Independientemente de lo bien avenida una pareja y de qué tanto se ame, ante la llegada de un hijo con necesidades especiales cada uno enfrenta la situación según su propio estilo. El impacto de una noticia tan devastadora hace que cada quien se vea absorbido en sus propias necesidades y sentimientos, al punto de no ser capaz de ver más allá ni de captar las necesidades del otro. Las presiones externas -diferencias de opinión, presiones económicas, reacciones de familiares y amigos, otros hijos, agotamiento- contribuyen a exacerbar aún más la situación. Los cónyuges, antes tan cercanos, tan interdependientes, enfrentan un aislamiento tormentoso y aterrador.

Lo que agrava aún más la situación es la dificultad para hablar de ella. Los padres, atorados en su propio marasmo emocional, sienten demasiado dolor, culpa, enojo para poder expresarlo en palabras y tienen mucho miedo de herir al otro si permiten que se abra una compuerta en su propia represa emocional. Incluso los tiempos de cada quien parecen interferir con el diálogo: cuando el ánimo de uno está *arriba* -realista, optimista, dispuesto a hablar- el otro generalmente se encuentra sumergido en las profundidades de la depresión; viven en un sube y baja emocional. Quizá esta situación facilite el vivir de cada día en la medida en que la pareja se turna para llevar el paso de la situación, pero no es algo que promueva la **comunicación**.

¿QUE ES LA COMUNICACION?

Todos los matrimonios se comunican, verbalmente o no, para bien o para mal; así que la afirmación de que en una pareja debe haber comunicación no dice, en realidad, mucho. “Pásame la mantequilla” es una forma

de comunicación; “Eres un inútil”, también es comunicación. La esposa que acaricia amorosamente la espalda de su marido sin decir una palabra también se está comunicando; lo mismo cabe decir de las miradas silenciosas, las expresiones de disgusto, etc. Al hablar de comunicación me refiero a la comunicación **auténtica**; aquella que emana de lo más profundo de nuestro ser y que nos lleva a exponer ante el otro nuestras partes más recónditas, las cuales sólo es posible expresar a través de los **sentimientos**.

“La mayor parte del tiempo no nos comunicamos, sólo tomamos turnos para hablar”

La forma en que una pareja se comunica es uno de los factores más poderosos en el éxito o fracaso de una relación, y la interrupción en la comunicación es el principal motivo de divorcio. Las parejas bien avenidas mantienen abiertos los canales de comunicación, es decir, escuchan con respeto y aceptan las opiniones y sentimientos del otro aun cuando no estén de acuerdo; estas son formas efectivas de comunicación que permiten tratar los problemas, satisfacer necesidades, evitar malos entendidos e intimar emocionalmente.

Ahí donde la comunicación verbal es insatisfactoria la verbalización asume la forma de “discursos”, son parejas que hablan mucho pero dicen poco; intensas luchas de poder llegan a dominar la relación y ambos se culpan, juzgan y desacreditan. Nada pone más distancia en una relación que las evaluaciones, juicios, críticas y acusaciones. Estos patrones inefectivos de comunicación hacen que la pareja malinterprete los motivos, no satisfaga sus necesidades mutuas ni resuelva sus problemas, y la hostilidad y el resentimiento irán en aumento. La comunicación verbal insatisfactoria identifica una relación que se desmorona.

Las tres habilidades básicas de la comunicación son:

**DONDE
HAY
COMUNICACION
HAY SOLUCION**

VERBALIZAR LOS SENTIMIENTOS.

Las primeras lecciones en la protección de nuestros sentimientos nos enseñan a medir con cautela lo que se puede o no compartir. Esta actitud de protección de nuestros sentimientos, perpetuada a lo largo de toda una vida, nos enseña que es más fácil eludir y reprimir los sentimientos que aprender a contactarlos para expresarlos.

¿Por qué las parejas temen tanto darse a conocer? El temor a la cercanía emocional surge del temor al rechazo, del miedo a que lo revelado sea usado en su contra, a no ser comprendido, o a que lo expresado se interprete como una acusación; la crítica es lo que suscita el temor.

Lo más importante, cuando se trata de "comunicarnos", es hablar desde nosotros mismos; un mensaje que emana desde el "Yo siento...", "Yo pienso...", "Yo..." tiene más posibilidades de ser escuchado porque no contiene elementos degradantes no culpabilizadores, tampoco dice al otro qué debe hacer; la expresión deja de ser amenazadora puesto que simplemente expresa cómo nos sentimos con respecto de una situación determinada sin atacar, ridiculizar o criticar. Lo así expresado no puede ser ignorado ni negado, se trata de un hecho desnudo que exige ser enfrentado y que promueve la comunicación franca y directa. Esta postura garantiza un proceso constructivo de relación.

Lo que dificulta el hablar desde el "YO" es que el hacerlo exige estar en contacto con nuestros sentimientos, y el miedo al rechazo, a la crítica, a no ser comprendidos hace que antes que arriesgarnos a compartirlos aprendamos a hacer caso omiso de ellos o a no escucharlos, y en esa medida llegamos hasta olvidar que existen.

La intimidad emocional es el fruto que emana de la "comunicación auténtica"; sin embargo este tipo de cercanía emocional conlleva riesgos: se comparte nuestro ser más íntimo y, por lo tanto, más vulnerable. La intimidad emana de la confianza plena, la cual se desarrolla con el tiempo; sólo la confianza nos permite poner en manos de la pareja nuestros sentimientos, temores y necesidades más profundos, pues sabemos que van a ser recibidos con afecto, aceptación y respeto.

ESCUCHAR.

Escuchar es algo más que percibir lo que se dice. Involucra estar atento, concentrado en el otro; es olvidarse de sí mismo para ser, temporalmente, el otro; es incluso saber guardar silencio; es hacer que quien habla se sienta especial, apreciado y valorado.

Escuchar, es el amor en acción.

Cuando se escucha activamente primero se 'escuchan' los sentimientos del otro y sólo después se procesa la información; es mediante la percepción y aceptación de los sentimientos mutuos que se encuentran las soluciones. El que la pareja pueda expresar sus sentimientos y recibir comprensión, en lugar de censura, es un paso gigantesco hacia la intimidad.

ACTUAR CON RESPETO Y ACEPTACION.

La intimidad emocional es una calle de dos vías: exponer los sentimientos es sólo la mitad, la otra mitad es respetar y aceptar abiertamente los sentimientos compartidos; la verdadera intimidad requiere una aceptación sin límites. Al abstenernos de compartir abiertamente nuestros sentimientos presentes puede que evitemos el ser lastimados pero también nos privamos de la cercanía emocional: las penas pasadas y presentes se vuelven más soportables cuando se comparten con el ser amado.

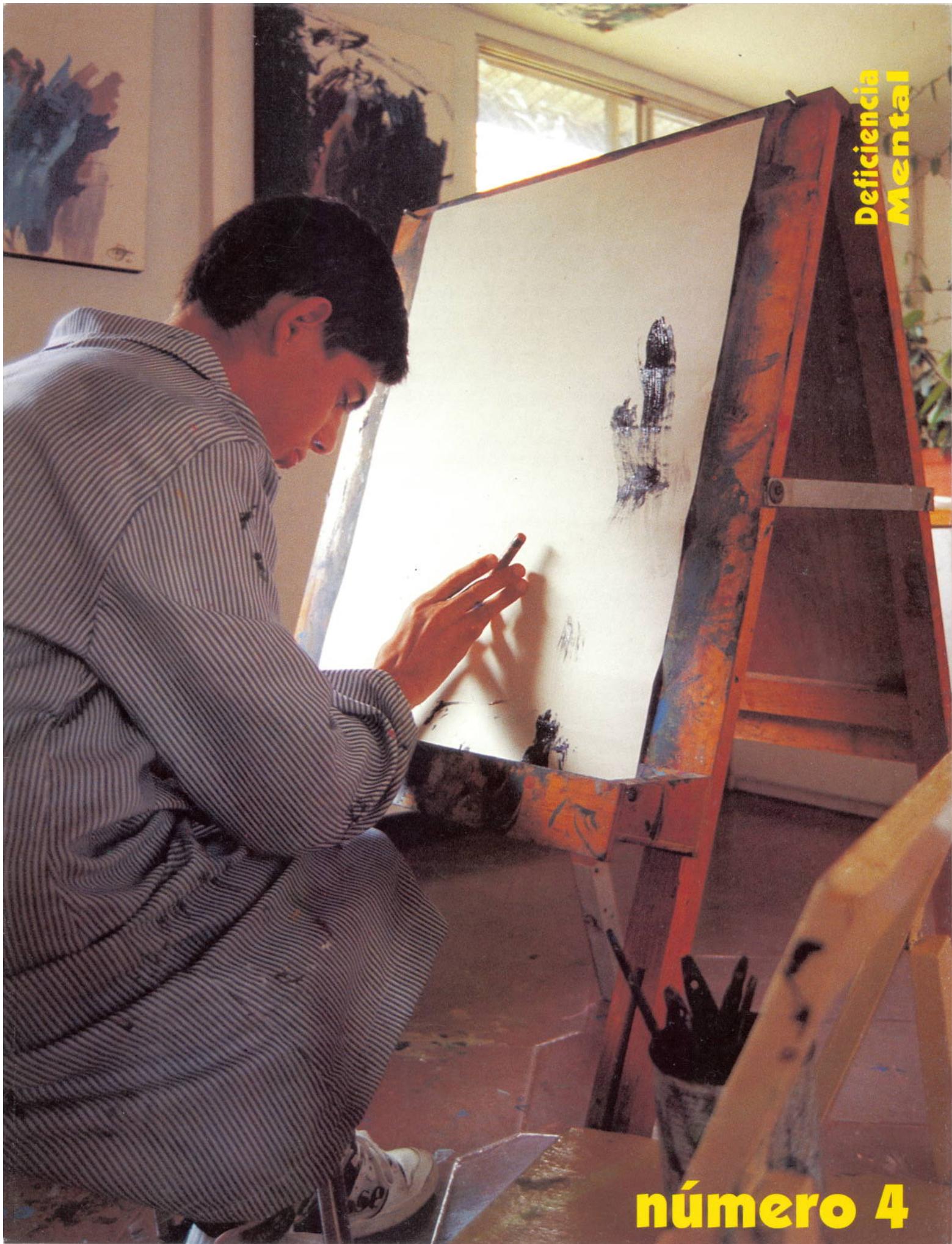
Lo que mantiene unido a un matrimonio es la amistad. Con el amigo se generan lazos de confianza, lealtad, franqueza y proximidad; el amigo escucha atentamente, olvida pronto los malentendidos y respeta los sentimientos del otro. Un amigo es alguien con quien se puede compartir lo bueno y lo malo, las esperanzas y temores, los goces y aflicciones; el amigo se preocupa desinteresadamente por el otro, procura lo mejor para él y no juzga ni critica.

La entrega de nuestros sentimientos más profundos provoca, casi inevitablemente, una confesión similar en el interlocutor. Uno de los detalles más afortunados de este tipo de comunicación es que puede ser desencadenado por un solo miembro de la pareja; incluso cuando la comunicación sólo se da parcialmente pueden surgir grandes posibilidades de que se consolide una relación liberadora y enriquecedora. No obstante, el deseo de intimar debe ser mutuo; si la comunicación sólo se da unilateralmente se esfuman todas las posibilidades de alcanzarla.

Cuanto menos sean los elementos ocultos en una relación, cuanto menos se escarbe en el pasado y más se explore el presente tanto más se nutre el crecimiento y el desarrollo de la pareja.

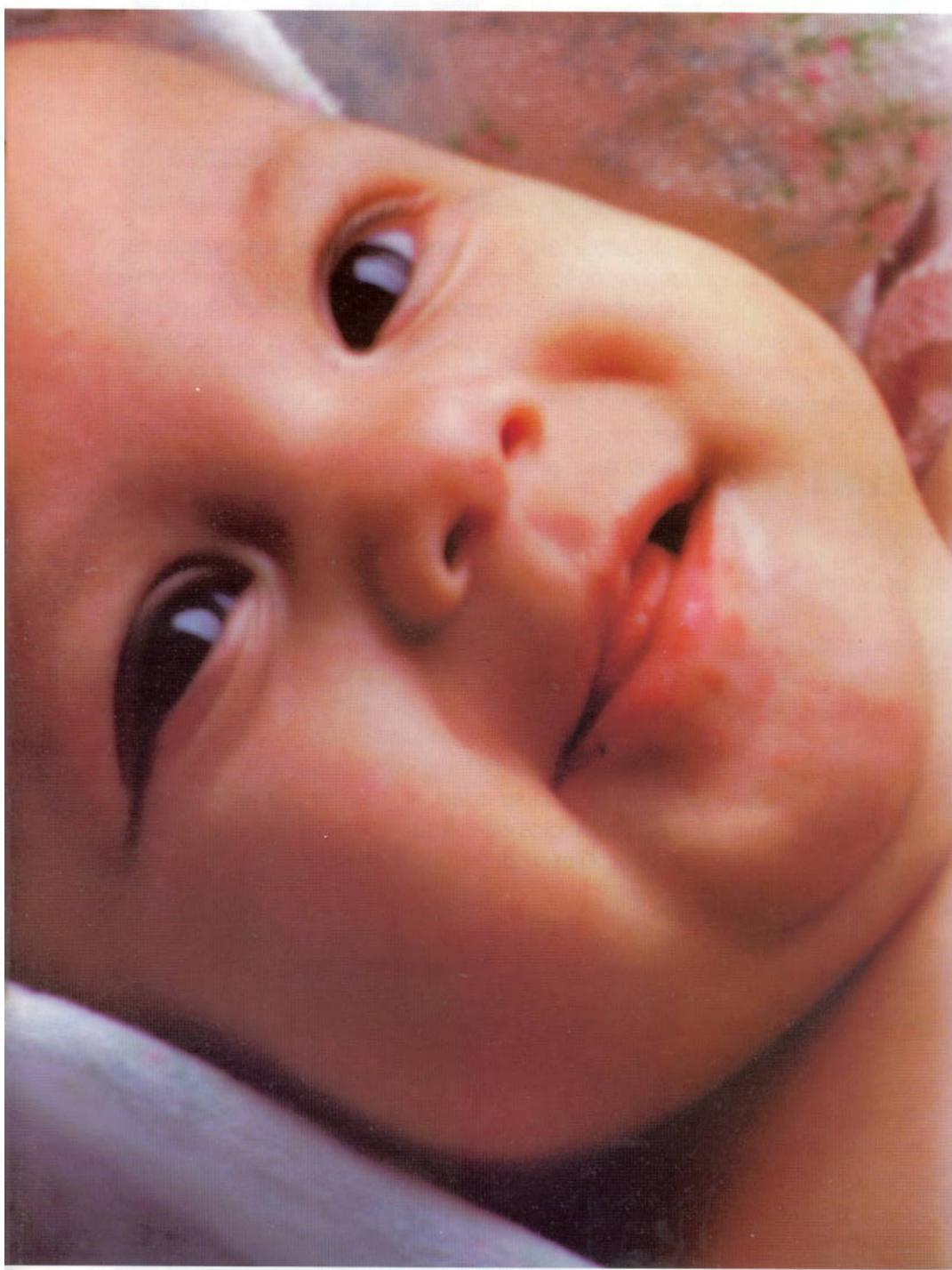
El estrés marital es normal y universal en las familias que enfrentan el proceso de aceptar y adaptarse a un niño con necesidades especiales, nadie debe sentirse derrotado ni sorprendido por el hecho de experimentarlo. La tensión generada por la presencia de un hijo con discapacidades puede debilitar el vínculo marital; sin embargo, la pareja que ha desarrollado un vínculo fuerte sobrevivirá a cualquier crisis. ♦

ANA CECILIA CARVAJAL, Terapeuta Familiar
Ilustración: D.G. José Brousset



El Diagnóstico Oportuno

en atención a la salud

A close-up photograph of a baby's face, looking upwards and to the left. The baby has dark eyes and a slightly open mouth, showing a small amount of pink tongue. The background is softly blurred, showing what appears to be a person's hand or arm near the baby's head.

La **FIBROSIS QUISTICA** es una enfermedad congénita que aparece en la infancia y cuando no se detecta y se trata a tiempo pone en grave riesgo la vida del niño.

Hoy en día, gracias al diagnóstico oportuno de esta enfermedad, muchos pacientes llegan a la edad adulta.

Los principales síntomas de la fibrosis quística son:

- elevada concentración de cloruro de sodio en el sudor
- déficit de enzimas pancreáticas en el intestino
- viscosidad excesiva de las secreciones de los bronquios y del páncreas

Lo anterior produce bronquitis, tos, acumulación de secreciones, así como diarrea frecuente, con abundante moco que son sumamente peligrosas. En estas condiciones, el niño no puede desarrollarse física y mentalmente, de manera adecuada.

Si no hay un diagnóstico preciso y oportuno los pacientes pueden ser confundidos con enfermos de los bronquios o del estómago, perdiéndose un tiempo precioso.

El diagnóstico oportuno de la fibrosis quística se hace a través de una prueba muy sencilla que no produce molestias. En los Laboratorios Médicos del Chopo contamos con el equipo necesario para detectar a tiempo esta enfermedad.

UN DIAGNOSTICO OPORTUNO SIGNIFICA VIDA.

COMO HACER UN BUEN DIVORCIO?

MA. ENRIQUETA GOMEZ-FONSECA

Todas las parejas tienen problemas; muchas aprenden a resolverlos y mantienen un vínculo de cariño y respeto mutuos. Pero, ¿qué pasa con otras en donde parece que ese cariño y respeto se han perdido y los problemas, en vez de resolverse, se acumulan y provocan un distanciamiento cada vez mayor entre ellos?

“¡Ya divórciate!”; “¿Cómo aguantas tanto?”, son muchas veces los comentarios que se reciben de amigos y familiares.

EL DIVORCIO ES LA ULTIMA ALTERNATIVA

Es cierto, el divorcio es una alternativa para una pareja que ya no se lleva bien, pero no es la más fácil. Es más, habría que considerarlo como la última alternativa.

¿Por qué la “última” alternativa? Porque previamente se debe de agotar otro tipo de recursos como tratar de llegar a un arreglo conjunto; aprender nuevas maneras de comunicarse y resolver los problemas; tratar de rescatar lo bueno que haya habido en la relación; recurrir a ayuda de terceras personas, incluyendo profesionales, que puedan dar un consejo adecuado, etc.

EL DIVORCIO ES UNA DECISION MUY SERIA

La decisión de divorciarse es muy seria y acarrea muchas consecuencias. Los miembros de la pareja ven en el divorcio el fin de una situación hostil o desagradable con el cónyuge; es cierto que van a resolver rápidamente ese problema, pero muchas veces no contemplan que se les van a venir encima una serie de problemas de diferente índole: emocionales, económicos y sociales, tanto con los hijos como con el entorno en general.

¿EXISTE UN BUEN DIVORCIO?

Un “buen divorcio”, o un divorcio “menos malo”, sería aquel que dañara lo menos posible, tanto emocional como físicamente, a los miembros de la pareja y a los hijos que hayan procreado. Esto significa que los miembros de la familia puedan seguir normalmente el desarrollo físico, emocional y social que les corresponde de acuerdo con su edad, lo cual les permitirá crear y mantener vínculos estables con otras personas al tiempo que continúan su desarrollo individual.

PODRIAMOS PROPONER UNA SERIE DE LINEAMIENTOS PARA TRATAR DE EVITAR UN “MAL DIVORCIO”

•NO TOME IMPULSIVAMENTE LA DECISION DE DIVORCIARSE

Muchos de los malos divorcios han sido decididos de manera rápida e impulsiva, a veces como resultado

de un impacto serio recibido por uno de los cónyuges: en algunas ocasiones este impacto puede ser el descubrimiento de una infidelidad o de otro tipo de engaño (fraude, abuso sexual, ocultamiento de la historia anterior, etc.). El dolor que causa una herida así puede ser tan intenso como para no desear convivir ni un minuto más con el otro.

A pesar de la intensidad del sufrimiento lo recomendable sería buscar ayuda de terceras personas (familiares, amigos, terapeutas) antes de optar por el divorcio. En ocasiones, una separación temporal o una tregua pueden ayudar a que se calmen los ánimos y a que se vea mejor el panorama familiar, antes de tomar una decisión definitiva.

La decisión de divorcio debería de ser el resultado de un minucioso análisis, tanto individual como conjunto, después del cual por lo menos uno de los dos, si no es que los dos, llegue a la conclusión de que no acepta al otro tal como es, que el cariño se ha acabado, o que las diferencias son tan grandes e irresolubles en cuanto a valores y rasgos de personalidad que la única salida es la ruptura de la relación.

•NO SE "DIVORCIE" DE SUS HIJOS.

Obviamente no existe tal cosa como un divorcio de los hijos, pero, por desgracia, en muchos casos el rencor que se tiene hacia el otro cónyuge se desplaza a los hijos, de tal manera que pareciera que los padres se divorcian de ellos también.

Son los niños muchas veces los que sufren la pérdida de cuidados, de atención, y de contacto físico y emocional.

Aún más, muchas veces pierden la protección económica ya que, a pesar de las medidas legales para evitar esta desprotección, en ocasiones, muchos cónyuges, por rencor al otro, no se responsabilizan de los hijos y dejan que sea el otro quien asuma todos los gastos que ellos representan.

Este punto es sumamente delicado. Los hijos, aún en el caso en el que la relación entre los padres no sea buena, lo que menos desean es la ruptura de la relación. No pidieron ellos el divorcio, y no tienen por qué perder al padre o la madre por un conflicto del cual no son responsables. Es triste pensar que los hijos acaben por "pagar por los platos" que ellos **"no rompieron"**.

Es responsabilidad de los padres ponerse de acuerdo entre sí sobre la custodia de los chicos, visitas, vacaciones, etc. Esta información debe proporcionársele claramente a los hijos, para evitar que éstos se vean obligados a tomar decisiones del tipo de "¿con quién te vas, con melón o con sandía?", lo que puede ocasionarles un conflicto de lealtades que los lesione emocionalmente.

•EVITE USAR A LOS HIJOS COMO MENSAJEROS O DEPOSITARIOS DE SUS CONFIDENCIAS.

Es muy frecuente ver que los padres utilizan a los hijos como depositarios de información sobre el otro progenitor. Esto puede suceder aunque la pareja se haya disuelto, incluso legalmente, varios años atrás.

El padre o la madre pueden seguir filtrando sus rencores y resentimientos a través de comentarios hechos a los hijos. Lo que provocan en los niños, con estas conductas son situaciones difíciles de manejar para ellos, como conflictos de lealtades, alianzas o pactos con uno de ellos, sentimientos de inseguridad, ansiedad, impotencia, rencor, rabia, que intoxican el corazón de los niños y que les van a dificultar las relaciones con otras personas en su desarrollo posterior.



Si los padres quedaron muy lastimados con la situación del divorcio sería mucho mejor que buscaran un espacio, entre adultos, para elaborar y ventilar sus sentimientos; pero que no utilicen a los hijos como receptáculos de sus propias ansiedades.

**• RESPETE
LA POSICION
Y LAS NECESIDADES
DE SUS HIJOS.**

El fenómeno anterior provoca muchas veces una inversión de funciones: los padres, quienes usualmente tienen que proteger al niño, son quienes ahora demandan protección y continencia por parte de los hijos, independientemente de que se trate de un preescolar, un escolar o un adolescente.

Algunos padres establecen pactos o alianzas con alguno de los hijos invitándolo a asumir funciones de pareja que no le corresponden, o adjudicándole el papel de espía incondicional que tiene que informar todo sobre el otro progenitor para no ser considerado traidor. Estas situaciones otorgan muchas veces a un chico un poder inusitado, que ni le corresponde ni sabe cómo usarlo, y que muchas veces es más fuente de ansiedad que de seguridad para él.

No hay que olvidar que los padres seguirán siendo padres aunque estén divorciados, y los hijos, a pesar de la pena y el dolor que el divorcio les provoca, seguirán siendo hijos y como tales necesitan protección, cuidado, espacio, tiempo, límites y un poder adaptado al nivel de desarrollo en el que se encuentran.

**• ELABORE LA RUPTURA
DE LA RELACION
DE PAREJA.**

Con el divorcio la pareja se rompe; esta realidad es más difícil de aceptar de lo que parece.

Comenzar a reconocer que el otro ya es libre y tiene derecho de seguir su vida, estableciendo nuevas relaciones y desarrollándose personal y profesionalmente, resulta una tarea árdua para muchos divorciados.

Para poder elaborar la ruptura es necesario pasar por ciertas etapas: desde el enojo y la desesperación, el dolor y el sufrimiento, hasta la reconciliación con uno mismo y con el otro. No todo lo que pasó en una vida de pareja fue malo y desagradable. Reconstruyendo una relación de pareja se puede uno dar cuenta que hubo enamoramiento, cariño, apoyo, solidaridad, buenos modales y buenos sentimientos.

A través de la relación de pareja cada uno crece y madura; al mismo tiempo la pareja evoluciona. Así como hay quejas y reclamos por lo que no se dio o lo que se dio de manera inadecuada o desagradable, hay varias cosas por las que uno estaría agradecido por lo recibido de parte del otro.

Aunque la relación haya sido más mala que buena, siempre queda la posibilidad de aprender sobre uno mismo por lo vivido el tiempo que duró la relación: quizás uno se da cuenta que la elección no fue adecuada desde el principio; o se detectan los puntos con los que cada uno contribuyó a su deterioro, o los fenómenos externos que influyeron para que la situación se agravara. En fin, cualquier reflexión puede servir de aprendizaje para experiencias futuras.

Quedarse atrapado en el pasado es seguir en las lamentaciones por "lo que pudo haber sido y no fue", perdiendo de vista lo bueno que puede existir en el presente y lo que podemos desear para el futuro.

La reconstrucción de uno mismo es una de las metas principales del divorciado. Si se enriquece a sí mismo con la experiencia, enriquecerá también a los que lo rodean; si se sumerge en la autocompasión, compadeceremos a todos los que lo rodean pues no podrá ser capaz de rescatar lo bueno y positivo que tiene la vida.

Si en el divorcio hay un tiempo para llorar, también hay después un tiempo para gozar y disfrutar lo breve y valioso que es la vida que se nos regala, en compañía de los seres que uno ama.♦



PSIC. Ma. Enriqueta Gómez-Fonseca, Psicoterapeuta Familiar del Instituto de la Familia A.C.
Ilustraciones: D.G. José Antonio Garro

SON DE ANGELES MASTRETTA DE LAGRIMAS



Con el tiempo uno vuelve a llorar como los niños, por lo que sea. Lloro con más frecuencia que de joven, pero también con más pudor que nunca; porque con el tiempo uno aprende a mirarse cuando llora, y eso lo seca todo.

Antes siempre que recordaba a mi padre me sentía huérfana y en el derecho a llorar por él y por mí con todas las lágrimas que desde niña guardé para cuando muriera. Pero lo recordaba menos que ahora. Ahora lo pienso por lo menos una vez al día, sólo que cuando voy a llorar más de dos lágrimas me miro las manos y pienso que a mi edad hay quienes pierden a sus hijos. Entonces mi derecho a llorar desaparece.

Si la cabeza no se metiera en lo que no le importa uno podría llorar como quien duerme, para descansar.



¡Ya no puede uno llorar ni en los entierros!

“-Haz algo útil -me aconseja el buen juicio cuando la pena quiere volverse ruido- si empiezas no vas a servir de nada”.

Si la cabeza no se metiera en lo que no le importa uno podría llorar como quien duerme, para descansar. No habría que sentir vergüenza de lagrimear los lunes en el homenaje a la bandera que hacen nuestros hijos cuando entran a la escuela, podría uno hacer pataletas tirada en el suelo cuando se despide de alguien, no nos importaría que todo mundo oyera nuestros gemidos en el cine y, por supuesto, que podríamos acompañar a otros en sus lágrimas cuando los vemos sufrir, sabiendo que no hay cómo ayudarlos. Si es tan natural reírse con la risa de otros ¿por qué contenemos el impulso de llorar con otros? ¿Por qué, si valoramos el sentido del humor, encontramos vergonzoso el don del llanto? Seríamos mucho más entendidos si nos permitiéramos llorar cuando queremos.

Sin embargo, hemos puesto las cosas de tal modo que uno ya no puede llorar ni por lo que debe. Por eso tienen mérito las personas que pasan de los cuarenta conservando lo que peyorativamente se llama ‘lágrima fácil’.

Elena Ramos Sauri era bajita y rubia, de ojos verde agua y lengua apresurada. Yo no la veía vieja pero ya no era joven en los tardíos años cincuentas. Tenía una tienda pequeña que se llamaba “El Caracolito”, en la que vendía billetes de lotería y salchichas con pan caliente; íbamos a visitarla alguna tarde de la semana y la oíamos hablar

con nuestra madre, que era hija de su hermana, y le tenía una devoción como la que se le tiene a los niños. Mientras ella hervía las salchichas y buscaba un refresco para cada sobrino, le contaba a mi madre unas historias para adultos que aún iluminan mis recuerdos por la velocidad y la precisión de sus imágenes. Siempre tenía en la boca un deseo o un delirio, una necesidad impostergable, la eterna añoranza de su marido ausente. Y siempre, pero siempre, terminaba salpicando sus palabras con unas lágrimas grandes que no trataba de disimular y que salían de sus pequeños ojos claros con una naturalidad deslumbrante. De la manga del suéter o la bolsa de la falda sacaba un pañuelo de tela bordada y, sin dejar de hablar, se secaba unas lágrimas para dejar paso a las otras.

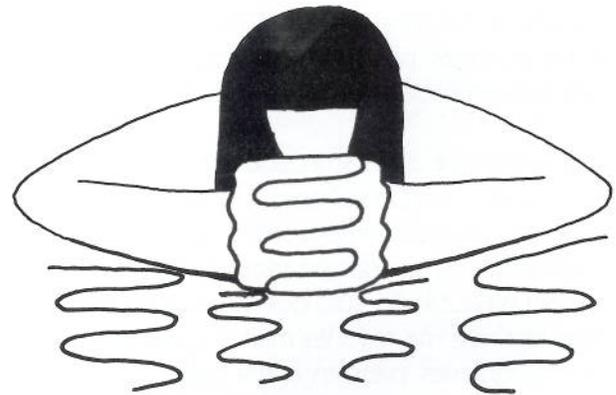
No recuerdo a mi madre sobresaltada o incómoda con las lágrimas de la tía Nena, era tan natural su llanto y tan corta su estatura que ella la trataba como a una niña y los niños la veíamos como a una igual. Por eso, por la facilidad con que lloraba, quedarse a dormir en su casa era una fiesta. Estar con ella era distinto a estar con cualquier otro adulto. Con ella se valían los cambios de clima internos que los niños aún no aprenden a disimular. Y acompañarla en sus rezos junto a la veladora que presidía la luz de su pasillo era entrar en unas confianzas con el Todopoderoso que nadie fuera de ella se permitía a nuestro alrededor. Justo antes de dormir, después de cenar chocolate y galletas, se autorizaba una última llorada a los pies de la imagen del Sagrado Corazón de Jesús. Ahí dejaba hasta el más viejo de sus pesares y después dormía con el alma limpia de lágrimas hasta el día siguiente.

Pero no bien abría los ojos a la vida, al entrar la luz en hilos delgados por las maderas que oscurecían su recámara, se sentaba en la cama, prendía la lámpara de su mesa de noche y abría el primer cajón buscando los cigarros. Fumaba jalando el humo con suspiros profundos y bien acompasados, sin darse más tregua que la necesaria para devolverlo al aire en la penumbra de la recámara. Al terminar apretaba el cigarro contra el cenicero dándole golpecitos apresurados y recordaba el tiempo en que aprendió a fumar: vivía con sus papás en la Ciudad de México. La revolución los había llevado de la hacienda en provincia a la casa en las calles de Oaxaca que era su última pertenencia, y vivían con estrechez pero en paz.

-Pobrecitos mis papacitos, tan buenos- decía al mismo tiempo que soltaba las primeras lágrimas de la mañana. Después se levantaba a ponerse una bata sobre el camisón por el que dejaba salir la mitad de sus blanquísimos pechos y me llevaba a preparar un sucu-lento desayuno escanciado con recuerdos y lágrimas.

Los adultos hacían bromas sobre la facilidad con que lloraba la tía Nena, pero alguna envidia debe haberles provocado lo que les parecía una mezcla de impudicia con debilidad. Yo crecí admirándola, aunque al fin aprendí a no llorar como se debe. ¡Tanto oí que eso era lo correcto, lo fino, lo valiente! ¡Tanto!, que me sonroja llorar tras de la puerta cuando nadie me ve, cuando el nudo en la espalda me sugiere, durante más de una semana, que la única cura sería llorar un rato sin buen gusto y sin miedo, junto a una veladora.

Tuve otras maestras de llanto cuyas enseñanzas me haría falta practicar. La primera se llamaba Lupe Cuatle. Llegó a trabajar como nana en una familia de cuatro niños cuya hija mayor tenía tres años. Mis hermanos habían nacido a tal velocidad después de mí que nunca pude sentir tener celos. Cuando nos dimos cuenta éramos cinco reclutas del mismo profesionalismo conyugal. Entonces yo tenía cuatro años y la edad perfecta para iniciarme en el aprendizaje del llanto. Pero no tenía buenas maestras a mi alrededor, mi madre jamás lloró frente a nosotros, Delfina, la cocinera, no lloraba ni



cuando se cortaba ni cuando se quemaba, y Lupe Cuatle parecía hierática e inmutable hasta que se peleó con su novio. Entonces anduvo un tiempo con el ceño fruncido y la mirada baja que la hacían parecer más una víctima del mal humor que del mal amor, y una tarde, al cerrarse la puerta tras mi madre, prendió el radio y llamó por teléfono para pedir que la complacieran con una melodía. Luego se sentó en el suelo frente al aparato guardado en un mueble de caoba y me permitió estar cerca subida en una silla columpiando los pies. Aún recuerdo la solemnidad de su gesto cuando el locutor anunció que había llegado el momento de complacer a la señorita Cuatle con la canción "Espinita", interpretada por María Victoria. Después la música irrumpió por la casa a un volumen jamás escuchado entre sus armoniosas paredes y Lupe empezó a llorar, como si en ese momento le estuvieran clavando todas las espinas del mundo a su atribulado corazón.



“Yo quisiera haberte sido infiel y pagarte con una traición” decía entre sollozos desconsolados, ensimismada y remota. Yo no había visto a nadie mayor de cuatro años llorar de esa manera, pero no se me ocurrió consolarla ni asustarme. Me limité a entender que si uno quiere llorar y no puede, debe ayudarse con una canción.

Después de aquella tarde vi llorar a Lupe muchas veces, como si la primera canción la hubiera abierto a la dicha del desconsuelo sin recato. A veces ni el radio le hacía falta, dada la confianza que le ofrecía mi respeto absoluto a sus lágrimas y sus canciones, lloraba tarareando mientras me peinaba con goma de tragacanto y un impecable carmeador blanco.

Mi otra maestra se llamaba Guillermina Guerra, pero le decíamos ‘seño Mini’. Era redondita, bondadosa, morena y sonriente, con unos ojos vivos como de ardilla y una agilidad escasa pero llena de gracia. En realidad en el colegio la contrataron para enseñarnos taquimecanografía, pero ella pareció saber siempre que estaba llamada a enseñar algo más importante. Quizá por ese aprendizaje pasé de año a pesar de no haber aprendido en taquigrafía más que el gramólogo México, la abreviatura de hombre, la raya horizontal para ahorrarse el ‘que’ y el ángulo vertical para suplir el ‘para’.

La maestra Guerra empleó su tiempo en enseñarnos cosas más útiles y duraderas. Entre otras, a llorar con los libros.

Tenía un desordenado grupo de quince adolescentes interesadas en todo menos en su futuro como taquimecanógrafas; así que optó por leer novelas de amor como incentivo de sus lecciones. Al principio la escuchábamos leer mientras tecleábamos lo que ella iba dictando, pero según se hacían intrincadas las aventuras de Anita de Montemar o el duque de Albaza, el ruido de las máquinas iba apagándose y el salón se erguía en un suspenso irremediable y perfecto. La seño Mini dejaba de pasearse entre las bancas y tomaba asiento tras su

escritorio empezando a leer despacio como una vestal. Entonces lloraba sin ruido mientras leía. Nosotros la oíamos, desperezadas al fin, ir contando los desencuentros de gente destinada siempre a encontrarse en el último párrafo, tras múltiples enredos y malentendidos durante los cuales aprendimos lo que nunca en ninguna otra clase: a desear los libros. Cuando terminaba la hora y la pequeña sacerdotisa cerraba la novela para meterla en un bolsón cargado de libretas y manuales, yo no quería otra cosa que robársela para encerrarme a devorarla hasta saber el final. Sin embargo nunca me atrevía a pedírsela, quizás porque sabía que ella la necesitaba para iniciar a otras adolescentes en el rito primero de llorar por los amores alrevesados.

Casi cualquiera de nosotros ha tenido al menos un buen maestro del don de llanto, aunque a diario traicionemos sus enseñanzas para complacer “al buen gusto y al arte de fingir fortaleza”. Como si hubiera más valor en suicidarse que en seguir vivo, como si los que creen que se han acostumbrado al ruido no estuvieran en realidad quedándose ‘de a poco’ en la sordera. ♦



Ilustraciones: Santiago Casares Ch.



NORMA ROMERO

Las vivencias de los primeros años desempeñan un papel crucial en la formación de la personalidad del niño, en el sentimiento hacia sí mismo y en la manera cómo se relacionará con los demás.

El desarrollo es un proceso natural y espontáneo, pero no es ni sencillo ni uniforme; debe pasar por una secuencia de maduración similar en todos los niños, a la que cada uno le imprime su tiempo y estilo personal. Es inútil tratar de acelerar el ritmo del bebé, pero sí puede dársele la oportunidad de aprovechar cada momento de su desarrollo. No tiene mayor importancia que un niño logre ciertas habilidades antes o después, son las circunstancias en que adquiere esas habilidades las que determinarán su futura vitalidad, su capacidad de imaginar, disfrutar y jugar.

El juego es la actividad fundamental del niño. Con el juego aprende a conocerse a sí mismo, a incursionar en el mundo, a relacionarse con los demás. El juego le permite actuar, experimentar, reflexionar y divertirse, y los juguetes son los objetos que tienen la cualidad de invitar al niño a jugar.

¿COMO SELECCIONAR EL JUGUETE ADECUADO?

- Observe si el juguete es seguro. Descarte los que presenten bordes filosos o cortantes, los barnizados con pinturas tóxicas o aquellos cuyas piezas pueda tragarse el pequeño.

- Prefiera un juguete que permita jugar de muchas maneras y en diferentes edades. Jugar "correcta o incorrectamente" no tiene sentido.

- Seleccione un diseño atractivo, sugerente y divertido: colores brillantes, sonidos agradables, texturas variadas y movimientos fascinantes.

- Elija un juguete bien hecho; el más caro es el que se rompe o el que no sirve para jugar. Es preferible un juguete de calidad que muchos inservibles.

- Escoja juguetes que representen un reto para el pequeño y que le permita superarlo.

- Seleccione juguetes que respondan a los gustos y necesidades del niño, que le anime a crecer a través de una gama amplia de experiencias.

- Cuide que el juguete sea apropiado para la edad, habilidad, gustos y nivel de desarrollo de su hijo.

SUGERENCIAS SOBRE JUGUETES APROPIADOS PARA CADA ETAPA DEL DESARROLLO:

CERO A SEIS MESES

- Las personas son el mejor juguete para el recién nacido
- Móviles con bordes definidos y contrastantes: elementos en blanco y negro con distintas formas, de preferencia la figura de una cara con ojos, nariz y boca
- Móviles musicales giratorios
- Un tocacintas con música suave o la voz de su mamá
- Cuando el niño ya no se conforma sólo con mirar, móviles para manipular lo suficientemente fuertes para soportar el trato rudo
- Gimnasios de madera
- Mordederas
- Un juguete pateador para fortalecer sus piernas

SEIS A DOCE MESES

En esta etapa el niño necesita un ambiente sin peligros para poder actuar y experimentar con libertad. A partir de los 5 ó 6 meses no debe colgarse ningún objeto cerca de la cuna cuando esté solo.

- Bloques ligeros de tela
- Juguetes con textura interesante
- Colchoneta de estimulación
- Sonajas: de tela, madera o plástico
- Pequeñas mascotas de material suave, ligero, agradable.

Un muñeco es un elemento de juego indispensable para el desarrollo afectivo y lingüístico en todas las edades

- Libros de madera, plástico o tela con imágenes de objetos familiares
- Casetes de música y canciones infantiles (esta es una buena idea para cualquier edad)
- Cualquier cosa que se abra o cierre, o que pueda meterse dentro de otra: cajas, cubos, cilindros
- Las pelotas y juguetes que ruedan y giran estimulan el gateo y, posteriormente, la marcha
- Carros o animales con ruedas para empujar

UNO A DOS AÑOS

- Los materiales más populares a esta edad son los que estimulan la locomoción.
- Carriolas para muñecas y vagonetas con asa alta
- Juguetes que se empujan por medio de un bastón rígido
- Trenes o animales para arrastrar
- Balancines, triciclos sin pedales, caballos mecedores
- Una pequeña escalera para alcanzar la mesa o el lavabo
- Pelotas de todas dimensiones: desde la enorme de playa hasta la pequeña de ping-pong
- Todo lo que pueda meter y sacar de cajas-alcancía
- Un "árbol" para ensartar cuentas grandes horizontalmente.
- Objetos no diseñados específicamente para jugar, que usan los adultos y lo hacen sentir grande
- El juego con agua será uno de los favoritos durante la infancia: objetos que flotan, tazones, botellas, cubetas, muñecos de plástico, coladeras, esponjas
- Un arenero pequeño con juguetes de playa: baldes y palas de plástico
- Muñecos grandes, livianos y sencillos que puedan ser utilizados de diversas maneras; los materiales demasiado elaborados y detallados no dejan espacio a la fantasía
- Un columpio seguro
- Vagones y juguetes de cuatro ruedas en los que el niño pueda sentarse y desplazarse
- Trenes y vehículos de madera
- Cuentas para ensartar con una "aguja" de madera
- Centros de actividades con manijas, botones y perillas
- Un martillo de madera y un tablero con pijas para golpear
- Libros fuertes y resistentes de hojas rígidas y con ilustraciones sencillas
- Objetos similares a los de los adultos: teléfono, escoba, martillo, etc.

DOS A TRES AÑOS

El niño comienza a coordinar las habilidades adquiridas en los dos años precedentes y puede dedicarse a actividades creativas.

- Juego de bloques de madera
- Juegos que le permitan ser otra persona: disfraces, sombreros, collares, capas...
- Un teatro con títeres o guiñoles
- Materiales para trabajos creativos: crayones, marcadores, pinturas digitales, barro, plastilina...
- Rompecabezas con resaque de una sola pieza

TRES A CUATRO AÑOS

- Objetos que le ayuden a percibir diferencias y semejanzas con variaciones en tamaño, grueso, altura, color y textura de sus componentes
- Materiales que producen diversos sonidos o casetes con ruidos familiares
- Tablas perforadas para coser con agujetas
- Material para ensartar cuentas que promueva ideas acerca de las series y patrones
- Juguetes para ensamblar
- Circos, zoológicos, granjas, ciudades, casas con habitantes
- Carros, trenes, barcos
- Teatros, disfraces y guiñoles
- Materiales para pintar o modelar
- Instrumentos musicales de percusión: tambores, claves, panderos, campanas, castañuelas, cascabeles
- Juegos para trepar, colgarse, balancearse, caminar sobre una línea

CUATRO A CINCO AÑOS

- Objetos para seleccionar según su forma, tamaño, color, textura, peso y sonido (bolsa sorpresa con diversos objetos para que el niño los reconozca sólo por el tacto)
- Juegos de reglas sencillas como dominó, lotería o memoria
- Juguetes para contar y reconocer números
- Materiales de imitación de roles: juegos para barrer, sacudir, planchar, cocinar, pasear en carriola a las muñecas, juegos de herramientas, coches, etc.
- Circos, zoológicos, granjas, ciudades, casas con muebles y habitantes
- Materiales de construcción
- Teatros con disfraces y guiñoles
- Instrumentos musicales y casetes
- Materiales de arte para cortar, pegar, hacer 'collages': crayones, pinceles, plastilina, masa para moldear
- Rompecabezas de cuatro piezas o más

CINCO A SEIS AÑOS

- Materiales para construir cosas que realmente sirvan como una perrera o una casa para pájaros
- Juegos que le permitan imitar escenas de adultos y asumir roles familiares
- Juguetes con los que pueda saltar, lanzar, correr, danzar y ejercitar todo tipo de movimientos
- Rompecabezas con mayor número de piezas y grado de dificultad
- Juguetes que lo ubiquen en el movimiento (arriba, abajo, adelante, atrás) como tableros de pijas, ligas, tarjetas
- Juegos de mesa
- Juegos para manipulación y ordenamiento de letras
- Libros con historias sencillas, textos breves y letra clara
- Juegos con números ♦

Todo lo que Brilla es DIVER T I D O

FIGURITAS DE DIAMANTINA

¡Se acercan las fiestas! Llama a tus abuelitos y pídeles que te cuenten cómo las celebraban ellos cuando tenían tu edad.

En lo que platican pueden ir haciendo figuras de diamantina para decorar tu casa.

NECESITAS:

Muchas ganas. Tiempo, paciencia y buen humor. De las manos de Frida Araujo salen cosas muy bonitas como esferas, campanas, conejos, corazones y estrellas de David. Sigue sus instrucciones y verás que fácil es hacer arte para las fiestas.

FIGURITAS DE DIAMANTINA

INGREDIENTES

- Un pliego de papel encerado (50 cms.)
- Lápicos
- Moldes de galletas
- Un bote de pegamento blanco
- Diamantina de colores
- Clips

COMO HACERLAS:

Pon el pliego de papel encerado sobre una superficie plana (una mesa o una charola de galletas). Con un lápiz traza figuras sobre el papel, utilizando los moldes de galletas. Con la punta del bote de pegamento sigue el contorno de tu trazo hasta completarlo con una línea gorda y blanca (cuidado con las esquinas porque tiene que quedar parejo). Ahora viene la parte brillante, toma con los dedos pellizquitos de diamantina y cubre tus figuras.

Debes tener paciencia: tienes que dejarlos secar durante dos días. Con mucho cuidado, sacude el exceso de diamantina de tus figuras y arráncalas del papel encerado poco a poco. ¡Listo, ponles un clip y cuélgalas donde quieras! ♦

Fotografías: Lourdes Grobet



TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS

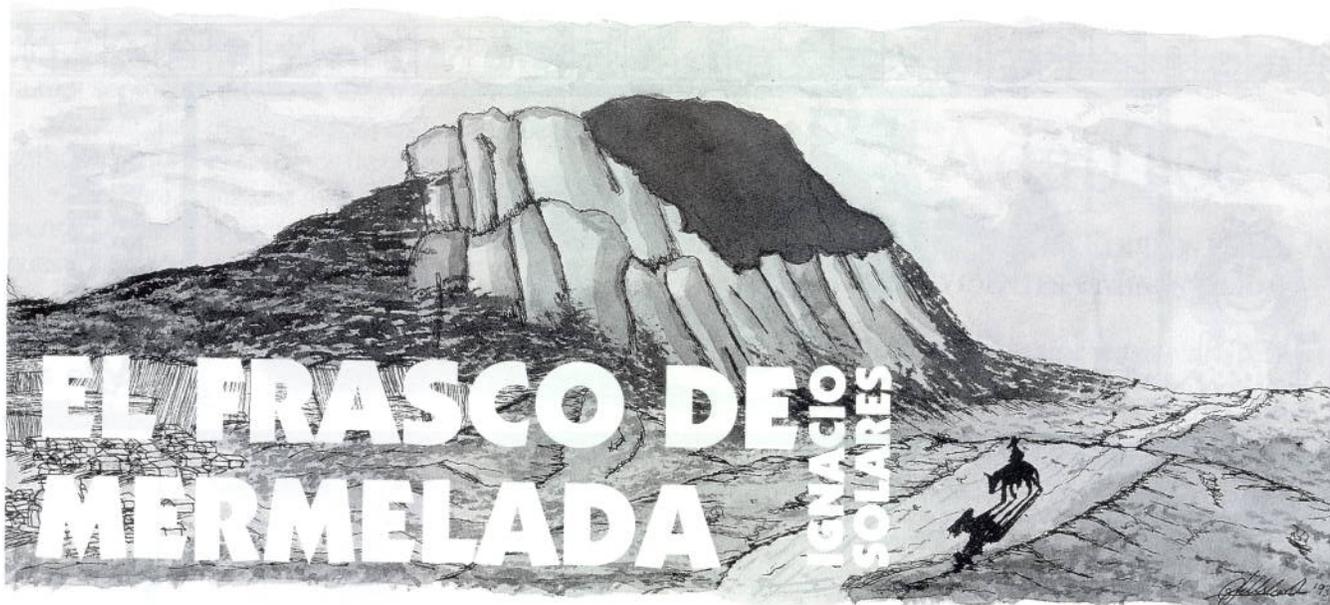
• Nada tiene más éxito que el éxito. Estimule a sus hijos. Enséñelos a reconocer y disfrutar sus logros ¡ningún avance es pequeño! todos son una conquista.

• Un buen día empieza la noche anterior. Cada día prepárese para empezar bien el siguiente: revise su agenda, prepare su ropa, asegúrese que habrá algo delicioso para el desayuno y duerma ocho horas.

• De su salud depende el bienestar de su familia. ¡No posponga sus necesidades! ¿Hace cuánto tiempo que no va al dentista? ¿Cuándo se hizo el último papanicolau? Muchas veces ignoramos lo importante por resolver lo urgente... El cáncer de próstata es la segunda causa de muerte en México entre hombres mayores de 40 años y se puede evitar con una consulta a tiempo. ¡Invertir en su salud es la mejor inversión!

• Un perro en la casa es un gran aliado: para los niños es un compañero de juegos; para el adolescente un amigo siempre aceptante y para los padres, muchas veces, el único en la casa que obedece sin refunfuñar un ¡por qué yo!

• Si quiere amar a sus más próximos como a usted mismo, empiece por amarse a usted mismo. Haga algo agradable por usted hoy. ♦



Una fría madrugada de diciembre llegó a Agüichapan un hombre montado en una mula. Lo vieron llegar como un aparecido en la luz reverberante del amanecer, precedido únicamente por su propia sombra. Debía de haber realizado un largo viaje porque el trote de la mula era de una lentitud desesperante, como si en realidad no avanzara. Los curiosos que se le acercaron apenas entró al pueblo dicen que el polvo y la barba muy oscura y crespa le ensombrecían el rostro, y su ropa estaba sucia, hecha jirones; lo mismo el sombrero de palma, por el que asomaban mechones de pelo lacio y sudoroso.

Amarró la mula a un fresno y se fue a caminar por el pueblo. En varias ventanas debió presentir los ojos que lo espían asomándose por un resquicio de las cortinas, casi avergonzados; unos ojos fosforescentes como todos los ojos que se asoman a esas horas.

Pero fue al mediodía cuando todos lo vieron, hasta se acercaron al café de la plaza para verlo bien y hablarle

y preguntarle. Invitó cerveza al que quisiera beber con él y, ¡claro!, fue un montón de gente la que quiso beber con él. Al mediodía no sólo invitó cerveza sino bebidas más fuertes y hasta la comida que quisieran y que ahí pudieran preparar. Su mesa y las más cercanas se copetearon con las bebidas y los platillos que en la cocina apenas si se daban a basto para cocinar. En tiempos de tanta carestía un detalle así conquista a cualquiera.

Al atardecer pagó con billetes nuevecitos que sacó de las alforjas de la mula, y dijo que tenía que marcharse, no podía esperar más. También de las alforjas sacó un frasco de mermelada y mencionó un nombre, con el encargo de entregárselo en propia mano. Se subió a la mula y se fue por el mismo rumbo por el que había llegado, como si el sol que lo trajo también se lo llevara. El nombre que dijo era el de un niño de siete años que vivía en las afueras del pueblo. El padre no entendía lo del frasco de mermelada, pero fue bien recibido porque llevaban meses

de no probarla (el fuerte del pueblo era cultivar maíz; pero ese año, y también los anteriores, la cosecha había sido muy, muy pobre). Fue la madre la que contó que el niño rezaba así por las noches:

“Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre, venga a nos tu reino. Hágase Señor tu voluntad así en la tierra como en el cielo. El pan nuestro de cada día *dánoslo hoy con mermelada*, y perdona nuestras deudas así como nosotros perdonamos a nuestros deudores. No nos dejes caer en tentación y líbranos de todo mal. Amén”. ♦



Ilustraciones: D.G. Roberto de Uslar



Asignatura Pendiente

ALICIA MOLINA



Alicia Molina '73

Hace quince años, cuando nuestra hija Ana nació, nosotros nos considerábamos una pareja bien educada; es más, pensábamos que estábamos **muy bien** educados. Con la audacia que da la ignorancia dábamos clases, conferencias y hasta escribíamos libros sobre educación. No sabíamos todo lo que nos quedaba por aprender. En estos últimos quince años reiniciamos, desde cero, nuestra educación, con Ana como maestra. No hemos sido alumnos dóciles y ella se ha tenido que esforzar muchísimo por encontrar las “estrategias pedagógicas” adecuadas a nuestras muy particulares deficiencias de aprendizaje.

Hemos aprendido con ella, y de ella, muchísimas cosas:

- Que la parálisis cerebral es un trastorno neuromotor (la información neurológica que determina el tono, el equilibrio y el movimiento no se organiza adecuadamente).

- Que el movimiento normal se produce, igualito que en la vida, cuando tensamos unas partes y relajamos otras. La tensión general produce parálisis, la relajación total también.

- Que ésta no es una enfermedad sino una condición y que llegó para quedarse. No se cura.

- Que trabajando muchísimo se pueden atenuar algunas de sus consecuencias, y se hacen posibles muchos de los “imposibles”.

- Que se puede vivir con ella.

- Que Ana no es una persona discapacitada, sino una persona con una discapacidad.

- Que ésta es una de las características de Ana, pero **no** la principal.

- Que caminar es muy importante.

- Que la felicidad no es ausencia de dolor.
- Que en la vida resolvemos algunos problemas y con otros simplemente aprendemos a vivir.

- Que somos muchísimo más fuertes de lo que creíamos, pero muchísimo menos listos de lo que pensábamos.

- Que no podemos tener todo “bajo control”.

- Que aceptar nuestras limitaciones es un proceso muy lento; que no es lineal sino cíclico, y que es indispensable para aceptar también nuestro potencial.

- Que todos, a pesar de nuestras limitaciones, tenemos algo único y especial que dar.

- Que las apariencias son sólo aparentes.

- Que todos somos diferentes y nadie es perfecto.

somos menos listos de lo que pensábamos.



- Que lo perfecto es enemigo de lo bueno.
- Que “hubiera” es el tiempo más tonto del verbo haber.

- Que mañana todavía no existe.

- Que vivir un día cada día es más que suficiente.

•Que la disciplina, la paciencia y el sentido del humor son herramientas esenciales.

•Que la dureza y la rigidez nos hacen quebradizos; somos más fuertes si somos flexibles.

•Que para lograr una meta grande, a veces es indispensable dividirla en tareas pequeñas, que sean de nuestro tamaño.

basta con abrir bien los ojos



•Que caminar grandes distancias no es tan importante, pero es esencial poder poner los pies bien firmes en la tierra.

•Que ver la realidad es muy fácil, basta con abrir bien los ojos, pero es difícilísimo abrir los ojos cuando tenemos miedo.

También hay otras muchas cosas que Ana me ha enseñado sobre mí misma:

•Me ha mostrado de manera muy evidente mi lado más malo y mi lado más bueno.

•Me ha enseñado a reconocer que, si pedimos bien, la gente sabe ayudar.

•Que hay personas que tienen tanto miedo de sus límites que no pueden acercarse a una persona con discapacidades porque se les rompe su ilusión de 'lo perfecto'. Hemos aprendido a reconocerlas y a mantenernos a prudente distancia de ellas.

Ana nos ha enseñado todo esto. Lo hemos ido aprendiendo todos juntos. Las técnicas pedagógicas que ha utilizado se basan, como la escuela activa, en "aprender haciendo" y "ensayo y error"; también en algunos principios Montessori: "No hacer lo que queremos, sino querer lo que hacemos".

Tengo que reconocer que algunas de estas lecciones las pasamos de panzazo, que en otras tuvimos que hacer varios exámenes extraordinarios, y que muchos de estos objetivos siguen siendo *asignaturas pendientes*.

También debo reconocer que Ana, yo y toda la familia hubiéramos preferido aprender todo esto en un cómodo curso por correspondencia. ♦

Caricaturas: D.G. Roberto De Uslar Alexander

AdapTec

VENTA Y ASESORIA DE EQUIPOS PARA PERSONAS INVIDENTES Y MINUSVALIDAS

Equipos de máxima tecnología que permiten a las personas con necesidades especiales a:

- Leer libros
- Hacer que las computadoras hablen
- Imprimir Braille
- Amplificar textos e impresiones en la pantalla de la computadora para mejor visualización

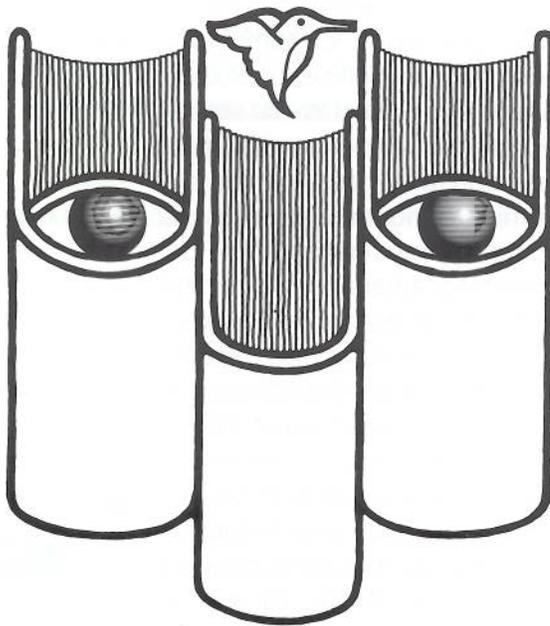
AdapTec ayuda a proporcionar independencia para una mejor integración en el trabajo, en la escuela o en la casa.

Somos distribuidores exclusivos en México, Centro y Sur América.

Para mayor información:

AdapTec

Abasolo No. 35 Pte., 1er. piso #3
Torreón, Coahuila 27000. México
Teléfono y Fax (17) 12-59-29



XIII FERIA INTERNACIONAL DEL LIBRO INFANTIL Y JUVENIL

del 4 al 19 de diciembre **MÉXICO 1993** 3 de diciembre: **Día de profesionales**

EXHIBICIÓN: Estadio N. Juan de los Ríos. An. Tascadero (a unos pasos del Centro Médico Nacional). Entrada por el Pasaje Rueda López Velasco. Colonia Roma, México, D.F.

PARA SU BIBLIOTECA

LA NUEVA PSICOLOGIA DEL AMOR

por **Scott Peck M.D.**

**Emecé Editores,
Buenos Aires, Argentina
1986; 333 pp.**

El Dr. Scott Peck, psiquiatra y psicoterapeuta, nos habla del amor, de los valores tradicionales y el crecimiento espiritual. El camino que lleva al desarrollo emocional y espiritual es un proceso único, complejo, árduo y vitalicio, en el cual nacemos y morimos.

A pesar de que los problemas son parte ineludible de la vida existe la tendencia a evitarlos, en un intento fallido por eludir el sufrimiento emocional que conlleva su solución; a la larga esta actitud resulta ser más dolorosa que el dolor que estaba destinada a evitar. Al huir del sufrimiento huimos también de nuestro propio crecimiento: del sufrimiento emana el verdadero significado de la vida, y si no somos parte de la solución somos parte del problema. La disciplina nos permite enfrentar constructivamente los problemas y el dolor inherente a su solución -sin ella no hay evolución espiritual posible-; y la fortaleza y energía que hace posible la disciplina provienen del Amor. La autodisciplina es un acto de amor a sí mismo.

El amor es la voluntad de extender nuestro ser más allá de nosotros mismos con el fin de nutrir nuestro propio crecimiento espiritual y el de los demás; es un proceso

circular: el amor a sí mismo y a los demás van de la mano; son indistinguibles. El amor exige esfuerzo y valor, es un acto de la voluntad y una experiencia permanente de autocrecimiento. Únicamente mediante el ejercicio persistente del amor auténtico se alcanza el crecimiento espiritual. El amor -visto como la extensión de nuestro ser- es la fuerza evolutiva presente en toda expresión de vida; Dios es la fuente de esta fuerza evolutiva, y Dios es su destino.

Cuanto más claramente aprendemos a ver la realidad mejor equipados estamos para enfrentarnos al mundo; lo cual exige toda una vida de aguda y persistente autoobservación. Una vida de sabiduría es una vida de

contemplación combinada con la acción. La curación del espíritu sólo se logra cuando hacemos del reto de vivir nuestro estilo de vida; sólo a través del desarrollo espiritual podemos llegar al conocimiento directo de Dios.

Es un libro fácil de leer a pesar de la profundidad y complejidad de los temas que trata. Lo considero lectura obligada para todos los que luchamos por ser mejores personas, mejores parejas y mejores padres. *"No podemos ser mejores parejas o padres que personas".* ♦

*Título Original: The Road Less Traveled
Reseña por: Ana Cecilia Carvajal*

En el

**EDUCACION: ESPECIAL O INTEGRADA
¿Cuáles son los Modelos y Alternativas?**

Reportaje: Ximena Creel

Número

**UN NUEVO ALIADO
La Computadora**

Reportaje: Mercedes Charles

5 Ararú

**FESTEJAR LA VIDA
Como acercar a los Niños a la Naturaleza...
o la Naturaleza a los Niños**

Artículo: Marta Alcocer

Presenta:

SUPLEMENTO ESPECIAL SOBRE EPILEPSIA



PARA SU DIRECTORIO

En estas páginas ponemos a su disposición nuestro directorio.

En este número le ofrecemos los datos de algunas instituciones que trabajan en la rehabilitación de niños y jóvenes con **Deficiencia Mental**.

CENTRO DE ADIESTRAMIENTO PERSONAL Y SOCIAL A.C. (CAPYS)

Pilares No. 310. Col. del Valle, México D.F. c.p. 03100 Tel: 559-6892 y 575-1938

CONFEDERACION MEXICANA DE ASOCIACIONES EN FAVOR DE LAS PERSONAS CON DEFICIENCIA MENTAL (CONFE)

Latinos No. 36. Col. Moderna, México D.F. c.p. 03510 Tel: 696-2145 y 590-4580

CAPACITACION Y DESARROLLO INTEGRAL A.C. (CADI)

Av. Hidalgo No. 7. Col. Granjas de Guadalupe, Cuautitlán Izcalli, Edo. de México
Tel: 877-1721 y 877-3272

27 de Abril No. 58. Col. Manuel Avila Camacho, Naucalpan, Edo. de México
Tel: 294-1229 y 589-6397 FAX: 294-4458

ASOCIACION EN PRO DEL DEFICIENTE MENTAL 'EXITO'

Prosperidad No. A-33. Col. Campestre Aragón, México D.F. c.p. 07530 Tel: 757-2166

ASOCIACION MEXICANA PRO NIÑO RETARDADO A.C.

Av. San Jerónimo No. 913. Col. San Jerónimo Lídice, México D.F. c.p. 10200

ASOCIACION POTOSINA PRO DEFICIENTE MENTAL A.C.

Independencia No. 1580. Col. Barrio de San Miguelito, San Luis Potosí, SLP
Tel: 2-13-48 y 2-10-82

CENTRO INFANTIL ESPECIALIZADO 'MANANTIALES'

Av. Manantiales No. 602. Col. Manantiales, Puebla, Pue. Tel: 4-71-900

FUNDACION MEXICANA PARA LA REHABILITACION DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

Yacatas No. 296-D. Col. Narvarte, México D.F. c.p. 03020

HORIZONTE ABIERTO

Heriberto Frías No. 355. Col. del Valle, México D.F. c.p. 03100 Tel: 536-6373

INSTITUTO DE EDUCACION ESPECIAL 'EMIL KRAEPLIN'

Av. Acueducto No.661. Col. San Pedro Zacatenco, México D.F. c.p. 07360 Tel: 754-0438

CENTRO DE TERAPIA Y REHABILITACION 'HELLEN KELLER'

Calle Abandonado No. 172. Col. Benito Juárez, Ciudad Nezahualcóyotl, Edo. de México

CEPAJ A.C.

Tecualiapan No. 70. Col. Romero de Terreros, Delegación Coyoacán, México D.F.
c.p. 04620 Tel: 658-4374

CENTRO ITARI A.C.

Violeta No. 156. Col. Barrio Jalostoc, Delegación Xochimilco, México D.F. c.p. 16090
Tel: 676-3025

OLIMPIADAS ESPECIALES

Arquimides No. 209. Col. Polanco, Delegación Miguel Hidalgo, México D.F.
Tel: 581-5304 y 254-3481

CENTRO LABORAL MEXICO 'CELAMEX'

Ximilpa No. 88. Col. Argentina, Delegación Azcapotzalco, México D.F. c.p. 11270
Tel: 527-3712

CENTRO DE PEDAGOGIA ESPECIAL

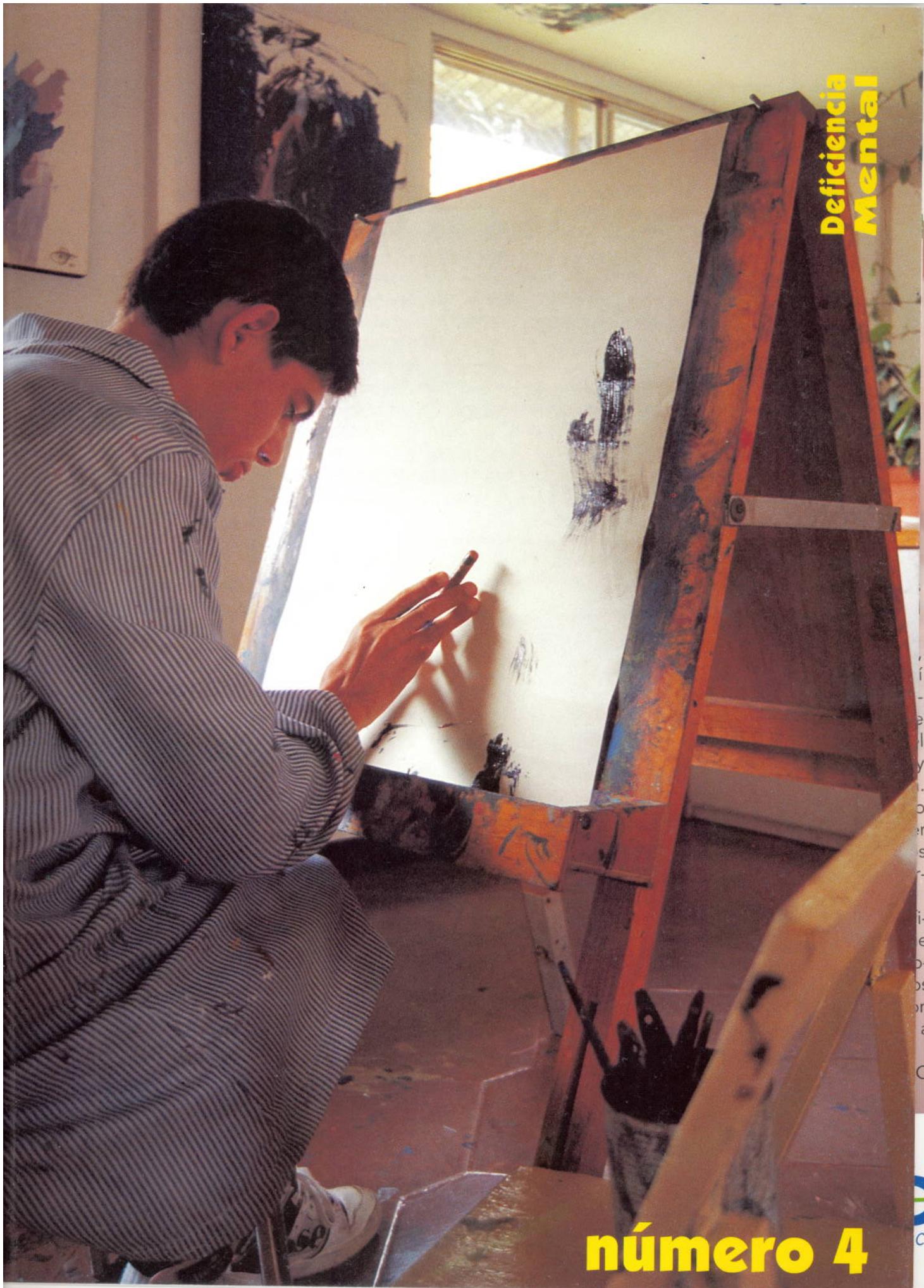
Londres No. 352. Col. del Carmen Coyoacán, Delegación Coyoacán, México D.F.
Tel: 554-5214

CENTRO DE INVESTIGACION Y SERVICIO DE EDUCACION ESPECIAL(CISSE)

Cerrada de Micros No. 62. Col. del Periodista, México D.F. Tel: 539-3959

LOS CENTROS ESPECIALIZADOS EN EL TRATAMIENTO DE NIÑOS CON SINDROME DE DOWN APARECIERON EN EL NUMERO 3 DE ARARU; EN ESTA MISMA SECCION.

**Deficiencia
Mental**



número 4



¿QUE ES LA DEFICIENCIA MENTAL?

Cuando hablamos de deficiencia mental no nos referimos a una enfermedad sino a una condición, cuya principal característica es un déficit de la función intelectual que hace que la capacidad general de estas personas para aprender y adaptarse a la vida social se vea reducida.

Esta condición ha sido designada con una amplia variedad de términos; actualmente nos referimos a ella como deficiencia o discapacidad mental.

Las personas con deficiencia mental tienen un ritmo más lento para aprender y requieren mayor número de experiencias y más tiempo, pero es un hecho que pueden aprender y desarrollar su capacidad de aprendizaje cuando cuentan con el estímulo y la educación que requieren. Aunque su nivel de aprendizaje sea diferente son, ante todo, personas y tienen derecho a un trato digno e igualdad de oportunidades para enfrentarse a la vida. En México, el cinco por ciento de la población tiene algún grado de deficiencia mental.

¿COMO SE DETECTA LA DEFICIENCIA MENTAL?

Por lo general la deficiencia mental se manifiesta en la primera infancia o al inicio de los años escolares, cuando se hace evidente cierta lentitud en el desarrollo: dificultad para adaptarse a las demandas de la vida diaria, para entender y utilizar el lenguaje, para comprender conceptos generales o abstractos.

El diagnóstico debe determinarse mediante un estudio multidisciplinario (médico, psicológico, pedagógico y social).

Este tipo de estudios, que permite identificar las limitaciones y capacidades del niño en todas las áreas, dejan atrás el antiguo método de detección que consistía en realizar evaluaciones de

cociente intelectual únicamente. Un estudio psicológico completo debe comprender una entrevista con los padres, historia clínica del niño, la observación de su interacción en su entorno familiar y social, y la aplicación de una batería (serie) de evaluaciones que incluye pruebas: **psicomotoras**, aportan datos sobre las habilidades de movimiento,

esquema corporal, lateralidad, ubicación en espacio y tiempo, entre otras; **de inteligencia**, miden el rendimiento intelectual utilizando dos tipos de unidades: edad mental (EM), que se refiere al nivel de ejecución de la persona en relación con tablas de calificación estandarizadas, esto es, con el nivel de ejecución del promedio de la población, y la edad cronológica (EC), o edad real de la persona.

También se deben evaluar maduración, aprendizaje y socialización, factores dinámicos cuyos límites son difícilmente predecibles.

Es importante no "etiquetar" al niño una vez hecho el diagnóstico, pues éste no es el límite al que el niño puede llegar sino el punto de partida para diseñar el tratamiento con el fin de explotar al máximo su potencial y proporcionarle las mismas oportunidades de aprendizaje y desarrollo que al resto de la población: es decir, darle un trato *normal* respetando su capacidad, su nivel y ritmo de aprendizaje.



CAUSAS DE LA DEFICIENCIA MENTAL

El cerebro es un conjunto de neuronas extraordinariamente organizadas en sus arreglos tridimensionales y sus conexiones; es con las neuronas que pensamos, sentimos, nos movemos, y captamos todo lo que se encuentra a nuestro alrededor.

La deficiencia mental es un síndrome causado por una lesión permanente e irreversible en las neuronas. Dependiendo el tipo de neuronas de la corteza cerebral que hayan sido lesionadas el niño manifestará una limitación en cierta área del desarrollo.

Se han identificado más de 200 causas de deficiencia mental; si bien éstas sólo explican la cuarta parte de todos los casos conocidos es importante tomar precauciones que permitan prevenir, atenuar o modificar los factores de riesgo. En la deficiencia mental intervienen factores prenatales, perinatales o postnatales.

FACTORES PRENATALES

Desde la concepción y durante todo el embarazo.
Edad de los padres: menores de 20 o mayores de 40 años. Irregularidades genéticas: alteraciones en el número de cromosomas (síndrome de Down), o en su



estructura; o un gen anormal que altera el metabolismo de determinadas sustancias (fenilcetonuria). Infecciones intrauterinas (toxoplasmosis); o enfermedades virales en la madre (rubeola). Desórdenes glandulares en la madre: (hipotiroidismo). Alcoholismo o drogadicción; radiaciones (rayos X); medicamentos; traumatismos (accidentales o provocados).

FACTORES PERINATALES

Desde el momento del parto hasta los 28 días siguientes al nacimiento y por causas directamente relacionadas con él. Cualquier circunstancia que reduzca la provisión de oxígeno (hipóxia o anóxia) en el niño durante el parto; hemorragia cerebral, infecciones del sistema nervioso central, entre otros.

FACTORES POSTNATALES

Después del primer mes de vida. Infecciones como: meningitis, encefalitis, etc.; traumatismos (accidentales o provocados), trastornos glandulares, desnutrición, administración de medicamentos inadecuados, envenenamiento por plomo, carencia grave de estímulos ambientales como: juegos, caricias y diálogo.

GRADOS DE DEFICIENCIA MENTAL

Existen diversas clasificaciones de la deficiencia mental según sus causas, coeficiente intelectual, nivel educativo alcanzado y habilidades de adaptación social. Todas ellas describen cuatro niveles de acuerdo con la necesidad de atención que requiere la persona:

LEVE

Si bien su desarrollo es lento y sus posibilidades son limitadas en lo referente a la educación académica

tradicional, la mayoría de los niños que reciben el estímulo necesario serán adultos responsables. Podrán bastarse por sí mismos, con un trabajo productivo y una vida independiente.

MODERADA

Estas personas aprenden a cuidar de sí mismas y a satisfacer sus necesidades personales. Pueden realizar trabajos productivos en el hogar o ingresar a una fuerza laboral bajo condiciones especiales. Como adultos pueden trabajar y vivir una vida independiente con supervisión.

SEVERA

Presentan retraso en el desarrollo del movimiento y lenguaje; aprenden a cuidar de sí mismos y pueden adquirir destrezas básicas que les ayudarán a adaptarse a la sociedad. Su productividad económica es limitada.

PROFUNDA

Requieren de cuidados y atención constantes para sobrevivir; su coordinación motriz y el desarrollo de sus sentidos es muy pobre; a menudo sufren impedimentos físicos.

¿COMO PREVENIR LA DEFICIENCIA MENTAL?

Muchos de los casos de deficiencia mental que antes eran inevitables hoy pueden ser evitados mediante un control médico adecuado del embarazo y atención pediátrica durante los primeros años de vida.

Algunas de las precauciones que las parejas deben tomar son: **estudios genéticos** (en parejas que por su historia clínica tienen algún riesgo); **dieta adecuada durante el embarazo** (previene la deficiencia mental causada por la carencia de ciertas sustancias químicas en la sangre); **vacunación** (tanto en la futura madre como en el niño, previene infecciones virales como la rubeola, poliomielitis, sarampión, etc); **evitar las radiaciones** (la exposición frecuente a rayos X durante el embarazo provoca alteraciones en el desarrollo del

bebé); **no consumir drogas o tomar medicamentos durante el embarazo** (en caso de requerirlo, consulte antes con su doctor), **atención adecuada durante el parto** (el equipo médico que reciba a su hijo al nacer debe estar preparado para cualquier contingencia entre ellas: falta de oxígeno por insuficiencia respiratoria, o incompatibilidad sanguínea por el factor Rh); **atención pediátrica** (el uso de antibióticos que controlan las fiebres altas reducen el riesgo de lesiones en el cerebro que pueden provocar deficiencia mental.) ¡Su médico es un aliado importante!; **cirugía** (en muchos casos puede ser un recurso para corregir condiciones como espina bífida e hidrocefalia); **cuidar nuestro ambiente** (existen algunas sustancias como el plomo y el mercurio que afectan el cerebro y el sistema nervioso).

EL RETO

extraescolares (deportes, baile, dibujo, ...). El aprendizaje académico no es un fin en sí mismo sino un medio para preparar a la persona para su integración y participación en la vida social.

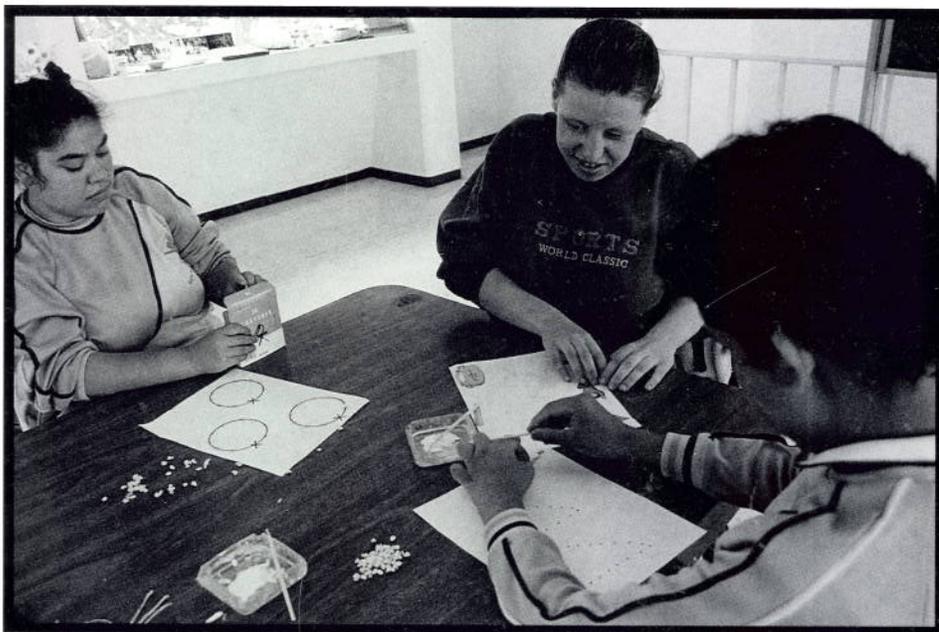
La etapa siguiente, de capacitación para el trabajo y vida independiente hace énfasis en la adquisición de habilidades y destrezas manuales, intelectuales y sociales que faciliten el desempeño de las actividades propias de la vida adulta. No debemos perder de vista que mientras más elementos educativos proporcionemos a las personas con deficiencia mental mucho mayores serán sus posibilidades de integración, puesto que estos elementos educativos no sólo los proporciona la escuela y la familia sino también la comunidad y los amigos.

Mientras más oportunidades tengan las personas con deficiencia mental de convivir y participar en los ambientes reales, muchas más habilidades adquirirán.

Es de vital importancia obtener un diagnóstico temprano para, a partir de ahí, empezar a estimular al niño para desarrollar al máximo su inteligencia. No hay tiempo que perder, pues un cerebro en desarrollo asimila mejor y más rápidamente los estímulos que recibe. Se trata de que el niño aprenda hasta donde pueda, que es mucho más de lo que imaginamos. Mucho depende de que reciba los estímulos adecuados. La familia es el campo de aprendizaje más importante para todos los seres humanos. Cuando un niño tiene necesidades especiales los padres deben aprender a enseñar; además de paciencia y tiempo es necesario saber cómo ayudar al niño a desarrollar al máximo sus capacidades. El niño no madurará "con el tiempo"; requiere estímulo constante, organizado y sistemático. Para ello es fundamental buscar la orientación y un programa específico de estimulación temprana, con objetivos y estrategias bien definidas para cada etapa del adiestramiento. Dividir la gran tarea en pequeños pasos permite ver claramente resultados.

Una buena estimulación temprana servirá para allanar el camino que lleva a la educación preescolar. La escuela no sólo brinda apoyo académico sino que es un espacio importante de socialización en el cual el niño tiene la oportunidad de aprender habilidades básicas para la vida. Si las condiciones del niño le permiten asistir a una escuela regular, es importante que los padres mantengan estrecho contacto con los maestros y formen un equipo de apoyo para satisfacer las necesidades especiales de su hijo.

Cuando lo mejor para el niño es integrarse a una Institución de Educación Especial, la participación de los padres es igualmente valiosa. No obstante, en estos casos es fundamental darle al niño la oportunidad de integrarse a otros tipos de grupos regulares en actividades

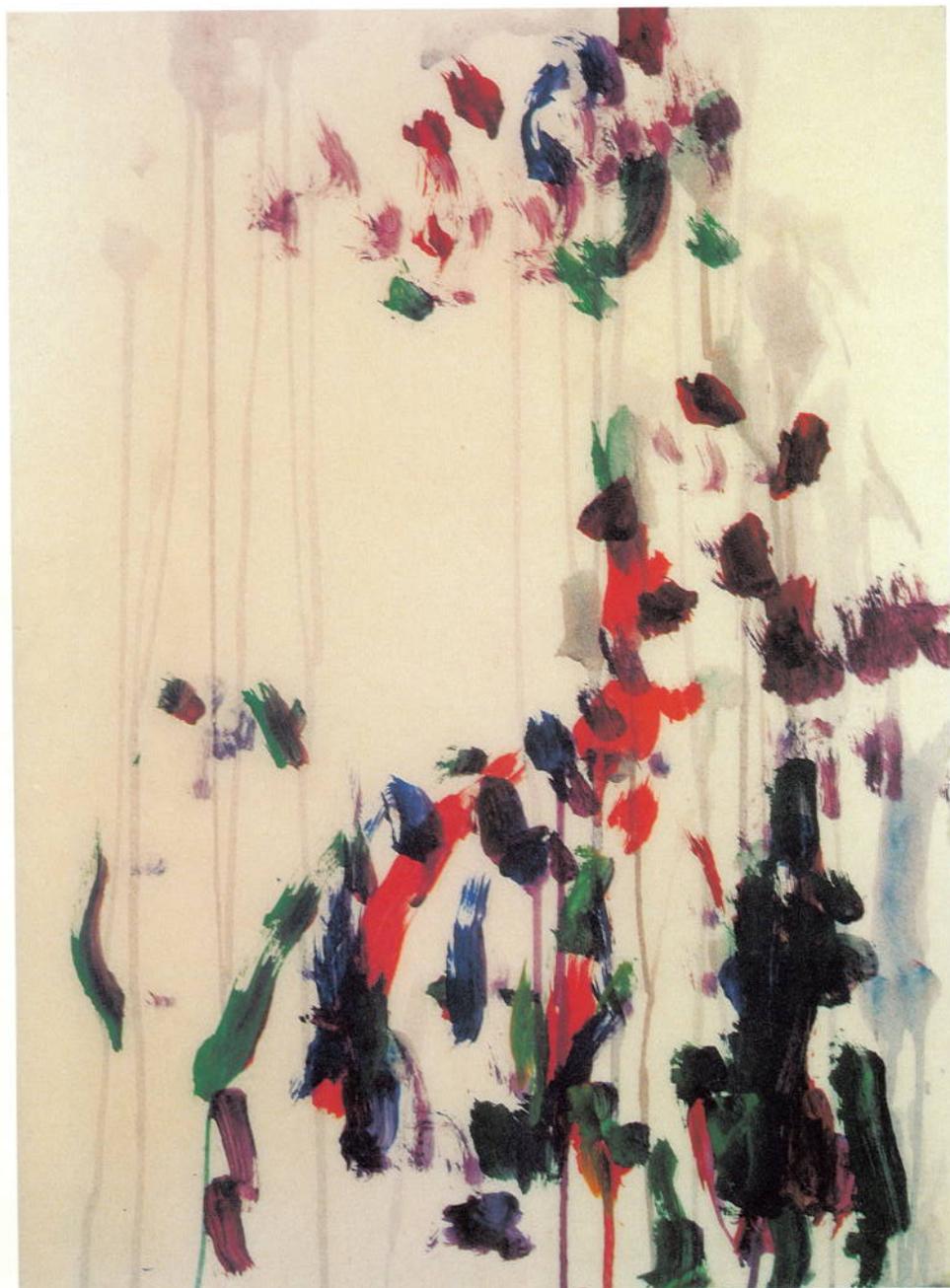


Las personas con esta condición no son niños para siempre, por eso, es importante darles el trato que corresponde a sus diferentes etapas de desarrollo. Todos aprendemos mejor cuando en el ambiente hay respeto, paciencia, amistad, amor y constancia.

Lo normal es un trato normal. ♦

Diseño Gráfico: D.G. M. Celia Gutiérrez Noriega
Fotografías Portada e Interior: Lourdes Grobet
Contraportada: "El Caballo" de Diego Lapuente
(alumno del taller de arte del CEDI)

Deficiencia Mental



"El Caballo" Obra gráfica de Diego Lapuente Gudiño.

Todos
necesitamos
una oportunidad
para expresar
eso único,
extraordinario,
que cada
persona es.