

# arArú

N\$10.00

número 6

mayo-julio '94

**REVISTA  
PARA PADRES  
CON NECESIDADES  
ESPECIALES**



**ACEPTARSE**  
**Ver para Crecer**

**VIAJAR POR  
UNIVERSOS DISTINTOS**  
**Arte Muy Especial**  
**¡Creatividad  
para Todos!**

**GABRIELA BRIMMER**  
**Entrevista**

**SUPLEMENTO  
ESPECIAL:**  
**ABC DEL  
EMBARAZO**



7 52435 32600 1

06



**DIRECTORA**

Alicia Molina

**COORDINACION GENERAL**

Erika de Uslar Alexander

**CONSEJO DE REDACCION**

Guadalupe Camacho

Ana Cecilia Carvajal

Carmen Cortés

Priscilla Délano

Martha Tostado

**COLABORADORES**

Dra. María Paz Berruecos

Dolores Carbonell

Lic. Laura Cardenas

Dr. Marc I. Ehrlich

Lic. José Antonio Hinojosa Petit

Dr. Eduardo Jurado

Luciano Lemus Pérez

Andoni Mañón Alemán

Claudia Martínez

Dra. Ana Rosa Navarro

Laura O. Navarrete

Norma Romero

Dr. Enrique Rosales

Juan Ramón Ruisánchez

Mtra. Laura Sánchez Marlasca

Carlos Suárez Martell

Grupo de Estudios de Nacimiento (GEN)

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. Roberto De Uslar

D.G. José Antonio Garro

D.G. Guadalupe Gómez

D.G. Adriana Gutiérrez Sevilla

Claudia Montoya

**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**

Martha Rovirosa

666-6099/666-5998

Publicaciones CITEM S.A. de C.V.

Av. Taxqueña N° 1798 México D.F. c.p. 04250

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, México D.F. c.p. 14410

Tels. 666-6099/6665998. Registro en trámite.

Impreso en México por Madín Impresores, S.A.

Tels. 396-0016/341-0991

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

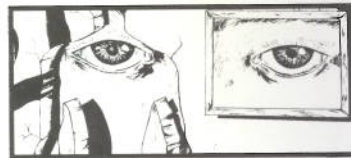
del contenido sin permiso del editor.

"El contenido de cada uno de los artículos es

responsabilidad de su autor".

**El Retrato en la Pared**

por Dra. Anna Rosa Navarro



**Como se construye la autoestima (artículo)**

**10**



**Entrevista**

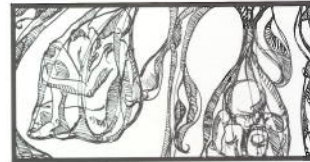
**Gaby Brimmer**

por Carlos Suárez Martell

**12**

**Miradas Ausentes**

por Laura Cardenas



**¿Somos diferentes de las personas con autismo? (artículo)**

**16**



**Ver para Crecer (artículo)**

**Aceptarse**

por Dr. Marc I. Ehrlich

**20**

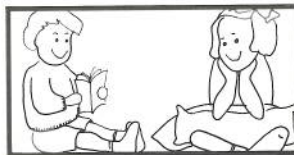
**Viajar por Universos Distintos**

por Dolores Carbonell



**Arte Muy Especial ¡Creatividad para Todos! (reportaje)**

**23**



**¡Te invito a Leer! (artículo)**

**Un Legado de Placer**

por Norma Romero

**26**

**El Día de Campo de Don Chancho**

cuento por Keiko Kasza



**34**

**arArú**

En las páginas centrales  
de este número busque el  
suplemento especial  
ABC del embarazo

Padres preguntan, Padres responden

Noticias	<b>4</b>
Consultorio	<b>6</b>
Controversio	<b>7</b>
No inventes	<b>8</b>
Divertido/Tips	<b>30</b>
Roberto (Album Familiar)	<b>32</b>
Para su biblioteca	<b>33</b>
Para su directorio	<b>35</b>
	<b>36</b>



# araru

## EDITORIAL

La felicidad que queremos para nuestros hijos, esa que está hecha de relaciones humanas cálidas y solidarias; de trabajo productivo y personalmente significativo; de retos que impliquen crecimiento y del disfrute y la construcción cotidiana de un sentido de la vida y de una vida con sentido, requiere de un ingrediente básico que los padres debemos transmitir y cultivar.

Ningún esfuerzo por la rehabilitación, la educación o la integración será eficaz si no parte de la autoestima y contribuye a reforzar el valor y la dignidad que cada uno reconoce en sí mismo.

El amor y la aceptación de uno mismo es el elemento fundante de toda relación sana, productiva y gozosa con el entorno y con los otros.

Nos conocemos a nosotros mismos en la medida en que nos vemos, con nuestros recursos y nuestras limitaciones, y nos mantenemos en contacto con nuestros sentimientos. Necesitamos un espacio para estar con nosotros mismos. Pero nos conocemos también en la interacción con los otros. Nadie es en el aislamiento. Nos vamos definiendo en hechos y acciones concretas

La autoestima se construye en una relación de diálogo constante entre la propia mirada y los espejos polifacéticos y, a veces, deformantes que son los otros.

Se construye, también, en la confluencia de nuestras expectativas y nuestros logros; de lo que se espera de nosotros y lo que aprendemos a afirmar como nuestras propias metas.

Si dejamos de competir contra el yo ideal y dejamos de exigirnos la perfección, empezamos a convivir mejor con nosotros y con los demás. La descalificación que cada uno hace de sí mismo se convierte en una actitud crítica y reprobatoria de quienes nos rodean. La autoestima nos permite también estimar y reconocer los logros de los demás.

Que nuestros hijos se vean a sí mismos, con sus capacidades y limitaciones, como personas intrínsecamente valiosas y dignas requiere de nosotros, como padres, el cultivo de nuestra propia autoestima.

Esa es la invitación que nos hace este número de ARARU. ♦

**REVISTA  
PARA PADRES  
CON NECESIDADES  
ESPECIALES**



Juan Ramón Ruisánchez  
y su loro Gormijo



# PADRES PREGUNTAN

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

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

## VAMOS DE CAMPAMENTO

Se me hace muy mala onda que siempre que hay vacaciones yo me voy al campamento y mi hermano se tiene que quedar en la casa porque en ninguno lo admiten.

Quiero saber si hay un campamento donde acepten niños ciegos.

*David Silberstein  
México, D.F.*

## CAMINITO DE LA ESCUELA

Nuestra hija Natalia está muy entusiasmada porque entra a la primaria en septiembre. El problema que nos tiene preocupados es que Natalia no controla esfínteres porque tiene una enfermedad que se llama mielomeningocele. En el kinder no ha sido problema y las maestras han sido muy comprensivas pero tememos que la rechacen en primaria por su problema de incontinencia.

Quizá algunos padres que ya han pasado por esto nos puedan dar algún consejo.

*Alfonso y Carmen Luviano  
Tijuana, BCN*

## ¡NECESITO VACACIONES!

El año pasado conocimos Disneylandia y el viaje fue increíble porque no tuvimos ningún problema con la silla de ruedas de Fernando. Este año quisiéramos viajar a algún lugar de la República Mexicana.

Nos gustaría saber si alguien conoce un lugar donde una familia de cinco pudiera pasarla bien sin la necesidad de preocuparse por barreras arquitectónicas.

Si saben de una playa... mucho mejor.

*Familia Cruz Alvarez  
México, D.F.*

## PADRES RESPONDEN

### UNA MANO AMIGA

*La siguiente carta es en respuesta a la pregunta de la Sra. Beatriz Carral (ARARU nº5) quien quiere dar apoyo a unos amigos que acaban de tener un bebé con necesidades especiales.*

A lo mejor a la señora Carral le sirve saber lo que nuestros mejores amigos hicieron por nosotros cuando Mariana nació.

Nos dieron presencia y compañía. Al principio nosotros nos encerrábamos, no queríamos ir a ninguna parte. Ellos aceptaron nuestros "nos" con infinita paciencia pero insistieron siempre.

Con toda naturalidad nos mostraron aceptación, cariño por la niña e interés por sus avances. Cuando nosotros nos hacíamos cómplices en la negación del problema ellos nos respetaban pero, de vez en cuando, preguntaban: ¿Mariana ya balbucea?, ¿Se rueda cuando la pones en la cama? Esas preguntas aunque a veces me irritaban me hacían volver a la realidad.

Cuando nos vieron paralizados por el miedo se ofrecieron a cuidarla para que nos fuéramos de fin de semana. Al regresar nos invitaron a cenar y nos dijeron claramente: "Mariana necesita ayuda, ¿en qué podemos cooperar?". Entendieron nuestros sentimientos pero no nos compadecieron. Han tenido la sabiduría de confrontarnos sin juzgarnos, de apoyarnos sin presionarnos y de hacernos sentir siempre que están cerca.

*Mariana Larios*



# PADRES RESPONDEN

## DIS-PAREJA

*Ma. Elena y Carlos Gutiérrez (ARARU N° 5) tienen problemas en su relación de pareja. Carlos piensa que la razón por la cual se "tratan mal" es la discapacidad de su hijo.*

Bienvenidos al grupo de cientos de miles de papás con hijos "especialmente queridos" ¡NO ESTAN SOLOS! Nosotros tenemos a Lalito y Juan Manuel, los dos, con un problema metabólico. Son nuestra motivación y somos felices porque nos aceptamos como somos: UNA FAMILIA ESPECIAL.

No somos psicólogos pero si algún consejo les podemos dar es: no vean para atrás, respeten a su hijo como es y ámenlo con todo su corazón.

Consoliden su relación respetando su espacio individual y de pareja. Cultiven sus aficiones, diversiones y objetivos profesionales, ¡realícenlos!

Recuerden que la sociedad, en general, no está acostumbrada a convivir con nosotros (las familias con necesidades especiales), por eso ustedes deben dar el ejemplo y abrir un lugar, un punto común de integración, ¡no se aislen!

No se desgasten en broncas que no valen la pena, guarden esa energía para la gran tarea que les espera: SER FELICES.

*Les deseamos suerte,  
Los Mena Velázquez*

## EN BUSCA DE UN GRUPO

*En el número cinco de ARARU la Sra. Patricia Ramírez solicitó a nuestros lectores ayuda para buscar un grupo de padres de niños con discapacidades.*

Estimada Patricia:

Te recomiendo que te pongas en contacto con un grupo que se llama CECURA. Este centro ofrece grupos para personas con enfermedades que amenazan la vida, familiares de estas personas y cualquier persona que quiera encontrar paz a través de la *Curación de Actitudes*. Hay dos lugares donde se dan las sesiones: Carrizal No. 7, col. Copilco el bajo (Chimalistac), martes de 11:00-13:00 horas y 19:00 a 20:30 horas. Otro grupo tiene pláticas en Rosedal No. 7 esquina con Tecamachalco, col. Lomas de las Palmas, los jueves de 17:00-18:30 horas.

*Esperanza de la Peña*

## CRECER ES DIFÍCIL

*La Sra. Romero (ARARU N°5) nos escribió preocupada por el aislamiento de su hijo Felipe quien tiene deficiencia mental. No sabe cómo actuar frente a otros adolescentes que rechazan a su hijo.*

Estimada Sra. Roxana Romero:

Su pregunta es un cuestionamiento que nos hacemos todos los familiares de muchachos con deficiencia mental. Aunque estos jóvenes no puedan verbalizarlo claramente son muy sensibles al afecto y perciben claramente el rechazo, de ahí que debamos esforzarnos por cuidar, en lo posible, su ambiente y sus relaciones. Sabemos que no es fácil pero ante el peligro del rechazo o la burla tenemos que enfrentar las situaciones. ¿Cómo? Primero con el ejemplo. Si él está bien integrado en la familia los vecinos y amigos que los rodean irán aprendiendo cómo tratarlo. A veces es necesario hablar; no se trata de regañar a nadie sino de sensibilizarlos sobre una situación que, probablemente, desconocen. Nosotros, como padres, tenemos un papel muy importante en la educación de la sociedad. Si lo sabemos enfrentar poco a poco iremos cambiando estas actitudes que nos duelen.

*Ma. Gabriela Vargas*

¿Tiene usted una respuesta para: VAMOS DE CAMPAMENTO, CAMINITO DE LA ESCUELA o NECESITO VACACIONES ¿tiene una pregunta sin respuesta?

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



# NOTICIAS

## ¡UNASE AL FESTEJO!

Veinte años de trabajo significan una larga experiencia, El Centro de Rehabilitación y Educación para Problemas de Comunicación Humana (CREPCH), y el Instituto de Docencia e Investigación en Comunicación Humana (IDICH), celebran 20 años de haber sido fundados por la maestra Susana Alardín y lo festejan trabajando. Han organizado una serie de cursos y conferencias: dos diplomados en el Sistema Multisensorial Simbólico, uno dirigido a terapeutas y especialistas en rehabilitación y otro dirigido a maestros. Cursos de capacitación, asesoría pedagógica, escuela para padres y seminarios sobre diversos aspectos de la comunicación humana. ¡Festeje con ellos! Informes en Salomón N° 357, col. Electricistas, México D.F. Tel. 352-4340 y 352-6304.

## ¡FELICIDADES CADI!

El pasado 6 de febrero la Lic. Olga Soto de Chuayffett, presidenta del DIF en el Estado de México, cortó el listón inaugural del nuevo edificio académico, terapéutico y administrativo de Capacitación y Desarrollo Integral (CADI), ubicado en Av. Hidalgo N° 7, esquina Flamencos, col. Granjas Guadalupe en Cuautitlán Izcalli, Estado de México.

“Con el nuevo edificio, CADI puede dar un mejor servicio a las personas con deficiencia mental ya que aumenta su capacidad; de 70 personas a 250, afirmó su director, el doctor Gregorio Katz quien, presidió el evento junto con el Lic. Emilio Chuayffett Chemor, gobernador constitucional del Estado de México; el señor Alejandro Burillo Azcárraga, presidente de la campaña financiera de CADI; el Lic. Carlos Gómez y Gómez, presidente del Consejo Consultivo.

## UN ESPACIO PARA TODOS

El Instituto Cultural Helénico abre sus puertas para recibir a todas las personas que deseen ingresar a sus Cursos Culturales.

Ararú aplaude la decisión de las autoridades del Instituto Cultural Helénico de incorporar, en sus salones regulares, a personas con discapacidades que deseen tomar cursos como: “Estructura de la Personalidad”; “La Arquitectura como Testimonio del Ideal Humano”; “Roma: La Ciudad Eterna”; “La Sucesión Presidencial” y muchos temas más.

*Informes de 9:00 a 14:00 horas en las oficinas del Instituto ubicadas en Av. Revolución N° 1500, col. Guadalupe Inn, México D.F. C.P. 01020 Tel: 662-4226 y 662-5793.*



## ¡GRACIAS POR LAS PORRAS!

A todos los padres y profesionales que nos animan con su correspondencia ¡Gracias!

- T.N.D. Beatriz Domínguez
- Carlos y Carmen Duhart
- Lucía Martínez Jiménez
- Mónica y Efrén López
- Ma. Amparo C. de Morales
- Dolores Pérez de Cortázar
- Lic. Fernando Solana (SEP)
- Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.

Noticias es una sección para dar a conocer la información más relevante sobre temas relacionados con la discapacidad. Ponemos este espacio a su disposición. Si la Institución a la que usted pertenece esta organizando un evento, nos interesa saberlo en Ararú. Escribanos a: Ararú/Noticias Tenancalco No. 9; Col. Miguel Hidalgo; c.p. 14410 México, D.F.





# CONSULTARIO

## PREGUNTA PARA UN ABOGADO

Javier tiene deficiencia mental y está por cumplir la mayoría de edad. Nos han aconsejado a mi esposo y a mí el hacer un juicio de interdicción sólo que no entendemos muy bien en que consiste, cuál es el procedimiento a seguir y cuáles son sus ventajas y desventajas.

## RESPUESTA

Cuando un joven cumple 18 años los padres pierden la patria potestad, esto es, el muchacho va a ser el único responsable de sus actos. Cuando un joven no es capaz de valerse por sí mismo, la ley contempla el nombramiento de la figura de tutor o tutriz, para representarlo y llevar a cabo los derechos que le corresponden como ciudadano, (poseer, comprar y vender bienes, sacar pasaporte, manejo de herencias, etcétera).

El nombramiento del tutor o tutriz lo hace un juez de lo familiar mediante el juicio de interdicción o invalidez, en el cual se sujeta al joven a una evaluación de médicos alienistas (psicólogos), nominados por el juez, para determinar la incapacidad del muchacho.

La sentencia del juicio que determina que el joven no es responsable y por lo tanto no puede

bastarse a sí mismo, lo constituye como 'inimputable': el muchacho no es responsable de sus actos desde el punto de vista penal. Esto lo protege de sentencias que lo puedan privar de su libertad.

El ser nombrado tutor significa una gran responsabilidad que desde luego es renunciable; inclusive la ley considera que puede ser acreedor a honorarios, por eso siempre sugerimos que sean tutores los padres, hermanos y/o abuelos.

El juicio de interdicción dura entre tres y seis meses por lo que es recomendable acudir a un abogado de su confianza para promover la acción. Los honorarios de los profesionales por este tipo de procedimientos legales son muy variados, especialmente cuando hay grandes intereses en el asunto. Un juicio de interdicción puede costar entre cinco y diez mil nuevos pesos. Asociación Tutelar IAP, por ser de Asistencia Privada, ha fijado el costo en N\$3,600 (tres mil seiscientos nuevos pesos). Si la familia no tiene recursos económicos se le designa a una trabajadora social para que realice un estudio socioeconómico.

## CONSULTA PARA UN ORTOPEDISTA

Mi esposa y yo acabamos de tener un bebé, que nació con su pie izquierdo "chuequito". El doctor

dice que es pie equino varo y que se puede operar para que pueda caminar bien. ¿Cuál es la edad ideal para hacerlo?

## RESPUESTA

El pie equino varo congénito efectivamente debe ser corregido por medio de cirugía.

El momento más adecuado, según nuestra experiencia, es entre los cuatro y seis meses de edad.

Antes de los cuatro meses no es recomendable porque las estructuras óseas son aun muy pequeñas y porque es difícil desligar al bebé de su madre en el período de hospitalización.

Cuando la operación se pospone hasta que el niño se empiece a parar y caminar es más traumático para el bebé y más difícil para la familia el período de enyesado postoperatorio.

Si la cirugía se lleva a cabo entre los cuatro y seis meses de edad, contando con un tratamiento de yesos de cuatro meses, el bebé estará listo para pararse bien a los diez meses, la edad normal en que se inicia esta fase y la cirugía no interferirá con su desarrollo psicomotor.

*Abogado: Lic. José Antonio Hinojosa Petit, Vice presidente de Asociación Tutelar IAP*

*Ortopedista: Dr. Enrique Rosales, Pediatra ortopedista del Hospital Shriners*



# CONTRÓ

## EDUCAR PARA INTEGRAR

En el número cinco de Ararú la maestra Margarita Maza abrió la discusión sobre oralización v.s. manualismo. En este número la doctora Paz Berruecos nos da su opinión sobre este controvertido tema.

Shakespeare hacía decir a Hamlet en su inmortal obra: "Ser o no ser... ese es el problema...". Y el problema central en la educación de la persona sorda consiste en plantearse: ¿hablarán nuestros alumnos gracias a un programa lingüístico especial para integrarse después a la sociedad? o ¿la sociedad los "integra", y aprenden a hablar sin un programa escolar especial y sólo con ciertos "apoyos y terapias"?

Los educadores de personas con problemas auditivos han venido discutiendo, de manera particular desde la década de los 70, las siguientes cuestiones: al niño con problemas de audición ¿se le debe enseñar su lengua materna en forma oral?; ¿es mejor ofrecerle un medio de comunicación manual desde temprana edad?; ¿es factible y mejor que el pequeño aprenda ambos medios de comunicación al mismo tiempo?

Con objeto de discutir con bases sólidas estos puntos es necesario conocer algo sobre la historia de la educación de la persona sorda. Antes del Abate L'Epée en el siglo XVII y en países germanos y sajones, así como dentro de España, ya Juan Pablo Bonet lograba, después de largos años de trabajo educativo, una verdadera integración de sus alumnos sordos a la sociedad normoyente.

El oralismo excluye al manualismo (idioma de señas) y hace otro tanto con la dactilología (deletreo manual) porque no los necesita. Para alcanzar buenos frutos, el oralismo exige un **programa lingüístico estructurado** dirigido por personal altamente calificado. Además, son requisitos básicos:

- Que el niño tenga la capacidad intelectual para comunicarse en forma oral y la iniciación temprana en un estricto programa de educación especial de mayor o menor duración, según el caso.

- El uso óptimo, continuo y diario de los restos auditivos.
- La participación plena de toda la familia.

La corriente de la "comunicación total" plantea la enseñanza oral y manual a un mismo tiempo. El objetivo es ofrecer a los educandos un beneficio más amplio; se dice que obtienen mayor información a través de un sistema que puede resultar "natural y completo para las personas con problemas de audición". Se supone que estos alumnos aprenderán a hablar y a señalar a un mismo tiempo. Sin embargo, según muchas investigaciones esto no ocurre así, y ha quedado demostrado que ambas habilidades "no se aprenden de manera simultánea", dicen Ann Geers y Jean Moog en el Informe sobre investigaciones del *Central Institute for the Deaf* en Saint Louis, Missouri (EUA, 1990).

La mayoría de los niños, rehabilitados con este método, aprende a comunicarse bien manualmente pero no llegan a hablar como aquellos que sólo se encuentran en programas orales; los que logran hablar califican muy bajo en las pruebas de habilidades comunicativas y presentan frecuentemente analfabetismo. Las investigaciones también indican que para las personas oralizadas el aprendizaje posterior del lenguaje manual no constituye problema alguno, y que se benefician social y académicamente si lo aprenden en la adolescencia, en el supuesto caso de necesitar establecer relaciones con sus pares. Sin embargo, estos estudios subrayan que antes de iniciar cualquier experiencia manual debería enseñarse a **hablar**. Hasta la fecha no existe ninguna evidencia de casos iniciados en la comunicación total que después se conviertan en sujetos orales competentes.

Algunas instituciones que emplean el sistema de comunicación total aducen que los resultados de estas investigaciones, realizadas por el gobierno norteamericano, demostraron ventajas indiscutibles para las personas sordas oralizadas por tratarse de alumnos que



# ERTIDO

DOCTORA  
MARIA PAZ  
BERRUECOS

pertenecen a grupos sociales con recursos económicos altos. Sin embargo, y de acuerdo con la propia Oficina de Estudios Demográficos de la Universidad de Gallaudet en Washington D.C. (EUA), en este estudio a nivel nacional sólo un diez por ciento de los estudiantes provenían de escuelas orales lo cual redujo considerablemente la posibilidad de un contraste real. A pesar de todo, los resultados fueron indiscutiblemente superiores en el caso de los sujetos oralizados.

Las carencias económicas han servido de pretexto para relegar la completa, larga y difícil capacitación de los maestros especialistas; de ahí el fracaso en la aplicación del oralismo, y de ahí que se recomiende "integrar" al niño con problemas auditivos desde edades tempranas e irlo "oralizando al mismo tiempo". El resultado es favorable sólo en aquellos niños que presentan buenos restos auditivos; en los demás son francamente desalentadores porque sólo se logra una comunicación limitada pero no son capaces de leer, de comprender plenamente los textos, ni de redactar, o sea de pensar por escrito.

La razón principal para la disminución de los programas orales tanto en Estados Unidos como en México es básicamente económico-político. Enseñar a hablar a una persona sorda es algo muy complejo y difícil, y le compete solamente al especialista quien guiará a la familia. Se dice que es además costoso, pero resulta todavía más oneroso si se trata de los otros sistemas.

Es más caro mantener a una persona con problemas auditivos a lo largo de su programa manual o de comunicación total pues requiere un intérprete de por vida. No ocurre así con las personas que han sido oralizadas, ya que éstas se integran a la sociedad con mejores herramientas: se comunican verbalmente, leen, redactan y están mejor preparados para el trabajo y la vida. Son niños que se incorporan plenamente a una escuela regular algunos años después de haberse iniciado

el oralismo, ya que el tiempo de escolaridad especial depende de sus restos auditivos; sus habilidades personales y, sobre todo, de la intensidad del programa y de la seriedad y profesionalismo de la institución que los tuvo a su cargo.

En las escuelas orales, cuando los padres son normoyentes, conocen desde el principio del tratamiento las metas que se deben alcanzar y aprenden, conjuntamente con sus hijos, los diversos medios para lograr la oralización.

La escolaridad formal se inicia desde la más temprana edad. Junto con sus hijos los padres se inician en el conocimiento y aplicación de normas que refuerzan en todas las actividades de la vida cotidiana para apoyar paso a paso la oralización y escolaridad del niño. La "educación especial" de los padres va paralela a la de sus hijos durante todo el proceso de oralización. Es cierto que el tiempo de la oralización puede variar, pero en muchas ocasiones se trata de pocos años, puesto que la integración a escuelas regulares, cuando se da, es real y total. Esto no ocurre en el caso de los niños en escuelas manuales o con el sistema de comunicación total, pues los padres deben aprender, casi siempre en la edad adulta, el idioma de señas y el deletreo, lo cual a algunos les resulta difícil si no imposible, a menos que se trate de padres silentes.

Prevalece una enorme ignorancia sobre la educación especial necesaria para el niño sordo. El es el único ser humano que no adquiere espontáneamente su lengua materna sino que debe aprenderla; y para lograrlo, primero se le enseña y luego se le integra!♦

---

*Dra. María Paz Berruecos: Directora General del Instituto Mexicano de la Audición y el Lenguaje, titulada como profesora de personas sordas en el Central Institute for the Deaf, Universidad de Washington, EUA. A.C.; licenciada en psicología por la UNAM; doctorado en lingüística en El Colegio de México.*

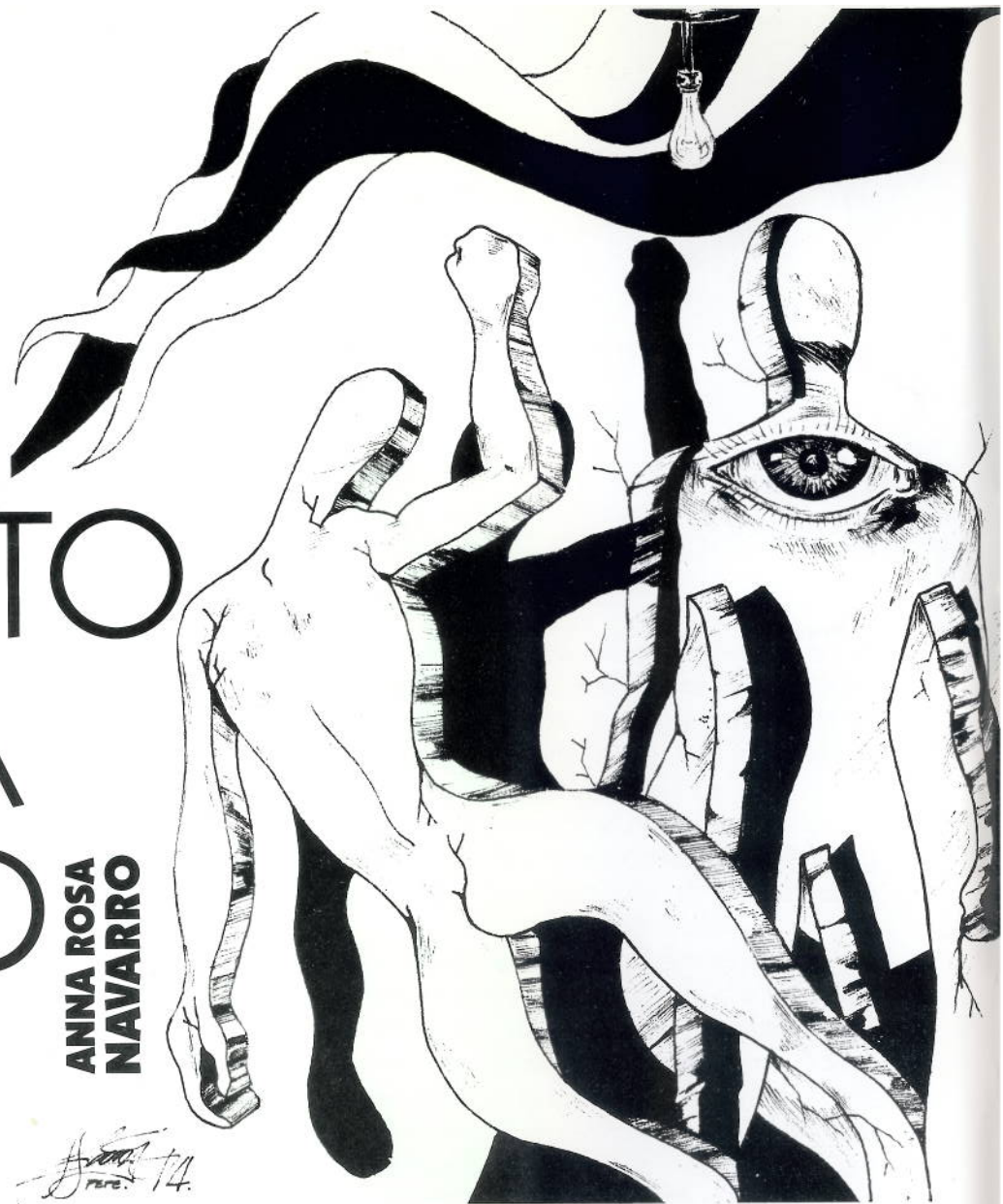
---



# EL RETRATO EN LA PARED

**ANNA ROSA  
NAVARRO**

*Anna Rosa Navarro*  
1974



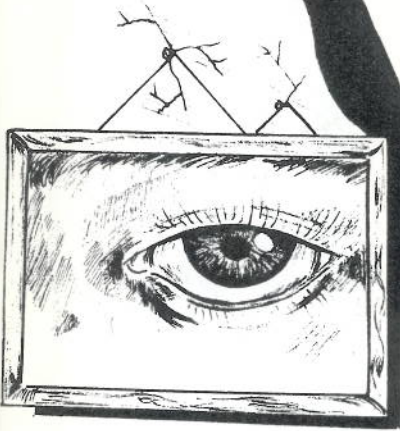
Un hombre dibujó en la pared blanca de su habitación la imagen perfecta de un ser humano. Tan hábil fue su dibujo que en las facciones amables del retrato se podía leer la bondad y firmeza de su carácter y la nobleza de sus sentimientos. La chispa de la inteligencia brillaba, hermosa, en sus ojos. Todo su cuerpo emanaba un sentido armonioso de belleza y perfección. Una vez acabada su imagen el hombre se fue a dormir.

A partir de aquel día, lo primero que hacía al levantarse era comparar su imagen en el espejo con la perfecta figura que él mismo había creado en la pared. Y todos los días salía de su casa con los hombros doblados por la tristeza, la mirada caída y una abrumadora sensación de peso, como si la densidad de su cuerpo aumentara durante la noche, desde la primera noche de aquel día ya lejano, en el que realizó su obra magna en la pared.

Este breve cuento tiene la intención de mostrarnos qué significa la autoestima para una persona: es la evaluación constante que hacemos de nosotros mismos. Es una actitud de aprobación o censura de todo lo que emprendemos, ya sea diariamente o en el curso de una vida.

Si nos sentimos capaces, competentes, dignos, lo proyectaremos en nuestro comportamiento con los demás y ellos nos devolverán respuestas congruentes con el mensaje que enviamos; porque la autoestima es el sentimiento que poseemos de nuestro propio valer. En algunas personas, la autoestima tiene la quietud de un barco bien anclado que se mece al ritmo violento o dulce de las olas, pero sin perder su anclaje. Estas personas poseen un sentimiento firme y realista de su identidad; y tienen la capacidad para sobrevivir a la crítica o la desaprobación manteniendo una conciencia firme de quiénes son. Podrán aceptar un error, pero no caen en la desesperación de quedar, globalmente, descalificadas por ese error.





Para otras el más mínimo defecto, la más leve desaprobación las arroja a los abismos de su propio juicio crítico. Al igual que el hombre de nuestro cuento, cuando sus hechos no alcanzan la perfección de un ideal inventado por ellos mismos se abruma de autorreproches y se culpa despiadadamente. Son sus propios verdugos.

Existen entre los dos extremos, múltiples variantes en lo que se refiere al concepto-vivencia que tenemos de nosotros mismos y que se conoce como autoestima, y si reconocemos que tiene una influencia tan grande en la vida, bueno será preguntarnos de dónde proviene, cómo se forma y si podemos hacer algo para aumentar su fortaleza.

Al nacer todo ser humano debería contar con una plataforma de amor y aceptación; con la oportunidad de explorar el mundo, y de poder disfrutar de la privacidad y de alcanzar los logros de una autonomía creciente. Desafortunadamente no es así; la vida es difícil para todos y el entorno en el que se mueven los padres les

presenta múltiples obstáculos por vencer. Encargados de proporcionar estos beneficios al niño, tienen que luchar con los fantasmas de las malas experiencias de su niñez y con el reto de resolver sus vidas en el presente, tanto en lo afectivo como en lo económico. Con todo y esto, los padres, en la mayoría de los casos, se las arreglan para dar a sus hijos mejores condiciones que las que ellos tuvieron.

Pero, ¿qué pasa con el niño que posee una discapacidad que limita sus oportunidades porque la autonomía puede estar condicionada a la ayuda de los que lo rodean? No importa cuánto limite al niño la discapacidad, si sus padres están dispuestos a manifestarle cotidianamente su amor a través de los cuidados que le prodiguen. Con palabras y con hechos irá construyendo dentro de sí la sensación de ser hermoso y digno de ser amado; porque las personas no somos amadas por nuestra perfección o belleza, sino por la capacidad de amor que nuestros padres nos puedan enseñar. Con ella nos expresan también el sentimiento de su propia dignidad por la forma en que la manejan, por la tolerancia que tienen para sus errores.

Sí, la autoestima se forja en la familia, mediante la forma en que el niño es tratado, reprendido, estimulado. Se va construyendo con las aportaciones que los padres hacen de sus logros. Con la confianza que tengan en que pueda superar las dificultades que se le presentan. No haciendo por él todo aquello que pueda hacer por sí mismo. Corrigiéndolo sin ofenderlo. Evitando que los fracasos ineludibles se conviertan en un sentimiento general de fracaso. Acompañándolo en el proceso de aceptar su limitación con toda la frustración que ello implica y permitiendo que exprese su enojo y aprenda que eso no lo hace "malo" ni destruye el amor.

Y por encima de todas estas manifestaciones de genuino interés recordar que muchas veces, como el hombre del cuento, por estar añorando la perfección, ésta se convierte en obstáculo para desarrollar las cualidades que verdaderamente poseemos y que son la auténtica riqueza de nuestra personalidad.♦

*Anna Rosa Navarro: Doctora en Psicología UIA/Terapeuta de grupo por la Asociación Psicoterapéutica Mexicana  
Ilustración: D.G. José Antonio Garro*



# Gaby Brimmer

CARLOS SUAREZ

Irreversible. Permanente. Incurable. Imprevisible.

Así son, respectivamente, la rebeldía, la voluntad de vida, la pasión y la mirada de Gaby Brimmer. Respectiva, mas no exactamente, porque el efecto de su mirada también es irreversible, permanente e incurable; como el de su sonrisa. Como el de sus palabras.

Gaby escribe, estudia, viaja, recuerda. Tiene una hija de 17 años que se llama Alma Florencia: Alma, en homenaje a la vida; Florencia, como la mujer que la acompaña desde 1949.

Autora de dos libros, participante del movimiento estudiantil de 1968 y, actualmente, impulsora de un grupo de desarrollo para personas con necesidades especiales, Gaby fue por varios años la abanderada del movimiento por los derechos de las personas con discapacidades.

Y no es que hoy haya dejado de serlo, sino que su ejemplo sirve para que cada día sean más quienes pelean su lugar en una sociedad ignorante y excluyente, unidos y alejados del protagonismo que a Gaby le tocó jugar, involuntaria pero necesariamente.

También ejemplar es la relación dialéctica entre la batalla de Gaby por el triunfo de su persona sobre el mundo y la construcción de su propia identidad.

Si Gaby optó por el camino de llevar sus posibilidades y capacidades al máximo, fue gracias a la voluntad indomable que emana de su respeto y aprecio por ella misma. Voluntad que crecía con cada palabra, cada verso y cada soplo de amor de los muchos que Gaby prodiga a los suyos y, a partir de 1979, a todos nosotros.

En esta edición de Ararú, Gaby comparte con nosotros algunas de las experiencias que contribuyeron a la formación de su autoestima, así como su opinión acerca de la importancia que la propia autoafirmación tiene en la explotación de nuestras capacidades.

Para responder el cuestionario, Gaby utilizó una computadora personal adaptada que le permite operar el teclado con el movimiento del dedo gordo de su pie izquierdo, el mismo con el que escribió sus libros pulsando cada letra del "Che", su primera máquina eléctrica.

"Para empezar, creo realmente que la propia autoestima se debe cultivar día con día, pese a que en el exterior no existan los elementos que te den apoyo para sentirte bien contigo mismo."

Para Gaby, el nacimiento de la autoestima depende en principio de dos elementos: la aceptación de las capacidades de que uno dispone y el establecimiento de metas posibles de alcanzar. La satisfacción de estos retos, y no el planteamiento de objetivos difícilmente alcanzables, implica en sí un significativo apoyo a la autoestima.

"Mi éxito consiste en aceptarme, y con lo que Dios me dejó sana, hacer lo que pueda para vivir una vida plena. Desde mi infancia gocé de mucha libertad mental, y cuando me proponía algo y lograba mi objetivo mi autoestima crecía.

"Como lo que me proponía eran cosas razonables -porque se inscribían en el ámbito de los derechos humanos-, no había poder que me hiciera desistir de mis metas."





Pero las metas y proyectos que una persona se impone no son los únicos que hay que cumplir. Como ser social que necesita de los demás, la persona tiene que cargar además con las expectativas que los otros tienen de uno. Ello es evidente en todas las esferas de la vida humana, comenzando por la familia.

“Mis pobres padres se las vieron duras conmigo; pero al final creo que estaban orgullosos de mí, lo cual aumentó mi autoestima.

“A mí nunca me importó que los demás tuvieran o no expectativas sobre mi vida; lo importante era no fallarme a mí misma. Los demás siempre critican, ya sea para bien o para mal; si uno hace caso a esas críticas corre el riesgo de estancarse y no hacer nada.”

Gaby es autora del volumen de poesía *Gaby, un Año Después* (Grijalbo, 1980) y de la autobiografía *Gaby Brimmer* (Grijalbo 1979), escrita en colaboración con Elena Poniatowska con base en entrevistas a Gaby, Sari, su madre, y su nana Florencia Morales Sánchez. A partir de su obra se realizó la película *Gaby, una historia verdadera*. Una parte importante, tanto en los libros como en la cinta, corresponde al relato de anécdotas de su infancia y adolescencia, muchas de las cuales son ilustrativas de la forma como Gaby construyó su autoestima, y en todas aparece, invariablemente, su padre, Miguel Brimmer.

“Tenía doce años cuando fui con mi familia a comer a Tepoztlán. Mis padres siempre me integraron a sus actividades, y ese domingo había mucha gente en el restaurante. Se me quedaban viendo como bicho raro, y yo me rehusaba a comer en frente de tanto mirón. Mi padre, que me observaba, me acarició la cabeza y

me dijo: ‘Come, hija, deja que te vean. Ellos te observan porque te admiran, y es que no todos los días vemos en la calle a personas como tú.’ Entonces aprendí que mi padre tenía razón.

“En otra ocasión, cuando tenía quince años, mi padre notó que me gustaba un compañero de la escuela y me alentó para que me hiciera novia del chavo.”

Para Gaby, el sentido que éstos y otros sucesos tuvieron en la formación de su identidad y autoestima es crucial. Sin embargo, no está segura de que tales vivencias puedan servir a otros: cada quien debe encontrar en su vida cotidiana el alimento de su propio yo.

“Estas actitudes de mi padre hicieron que me valorara como persona y como mujer. Si mis experiencias le sirven a otros, ¡qué bueno!, pero creo que cada uno tiene su propia dinámica.”

Ante todo Gaby es una mujer, y es así como se considera. La segunda palabra que la define es escritora. Su ocupación, en la que ha invertido su incontenible fuerza vital, es escribir poesía, y la relación entre la creación literaria y la consolidación de su persona es más que evidente.

“En realidad, el hecho de escribir fue ante todo un acto de autoafirmación, antes de ser autoestimativo. Tenía tanta necesidad de ser yo misma y expresarme, que un buen día, a los diecisiete años, me vi sentada a la máquina escribiendo un poema de amor.

“Después, mi madre se encargaría de animarme a seguir con la poesía. Con padres como los míos era relativamente fácil salir adelante.”

Gaby ha sido y sigue siendo, según ella misma se define, una rebelde incorregible. Ello la llevó, desde su



adolescencia, a cuestionar todo lo que la rodeaba antes de aceptarlo: su educación, el afán protector de Sari, la situación política y social del México de los sesenta y setenta, su propia fe en Dios, etcétera. Sin embargo, Gaby nunca puso en tela de juicio la importancia de contar con la ayuda de quienes la querían.

“Como he venido diciendo, el papel que jugaron mis padres en la formación de mi autoestima fue muy importante y no menos importante ha sido el de mi nana.

“Pero no sólo ellos intervinieron en mi vida: tengo hermanos, tíos, primos, maestros y amigos que me ayudaron a entender el mundo e incorporarme a él. Es imposible aislar a un ser humano del mundo.”

Gaby es categórica al señalar la responsabilidad que tienen los padres en la formación de sus hijos, así como las consecuencias que puede tener la falta de una personalidad definida sustentada en la autoestima cuando se trata de un niño con necesidades especiales.

“Los padres tienen la obligación de estimular la autoestima de sus hijos apoyándolos en todo y dejándolos volar libres cuando sea tiempo.

“Los problemas psicológicos relacionados con la identidad de una persona socialmente estigmatizada son: inseguridad en sí mismo y en quienes lo rodean; demasiada agresividad o docilidad, según el carácter del individuo; dependencia, hasta la simbiosis de la persona más cercana; sensibilidad al rechazo; timidez, etcétera. Todo esto se puede disminuir o sublimar sólo con esfuerzo: en la vida nada es gratis.”

Es sorprendente cómo un espíritu tan libre e independiente como el de Gaby puede florecer a partir de un cuerpo que por necesidad, exige una dependencia importante de otras personas. Para ella es consecuencia de una actitud definida sobre lo que otros pueden y deben hacer por uno, y sobre lo que uno debe conseguir por sí mismo.



“Es que no supe... no sé cómo separar las necesidades corporales de las mentales, y no dejé -ni dejo- que nadie las resuelva y me domine. No es sencillo: tienes que pelear tu independencia a cada rato, hiriendo muchas veces a las personas que pretenden ayudarte, y viceversa. Pero ni modo, así es este ‘ser o no ser’.”

Finalmente, Gaby sostiene que la pertenencia a grupos o asociaciones que se ocupan integral y activamente de las necesidades especiales de las personas con discapacidades puede ser de gran ayuda para la conformación de la persona. Entre ellas destaca la Asociación de Personas con Alteraciones Motoras (ADEPAM), en cuya consolidación participa activamente. “ADEPAM busca ayudar a que la gente encuentre en ella un camino a la autoestima mediante programas médicos, psicológicos, educativos y recreativos.”

Gaby nació el 11 de septiembre de 1947 con parálisis cerebral, una condición irreversible y permanente. Hoy es una mujer que enfrenta los retos con rebeldía, pasión y voluntad de vida. ♦

Fotografías: Cortesía Gaby Brimmer



## CURSO DE GENÉTICA PARA PADRES

### OBJETIVOS:

- Proporcionar información accesible a padres de familia.
- Favorecer la comprensión de los procesos hereditarios que originan alteraciones en el crecimiento y desarrollo humanos.
- Mostrar los métodos y procedimientos clínicos y de laboratorio utilizados en el estudio de enfermedades genéticas.
- Considerar la importancia de la participación familiar y social en la atención de niños con alteraciones hereditarias.

### CONFERENCISTAS:

Dr. Gustavo Cordero, Dr. Ernesto Méndez y Dr. Gildardo Zafrá.  
El curso que inicia el **7 de junio de 1994**, se llevará a cabo en el Auditorio de la Escuela de Enfermería del Hospital Español de México, (Ejército Nacional No. 613, México D.F.) los martes de 20:00 a 21:00 horas con una duración de 3 meses (12 conferencias).

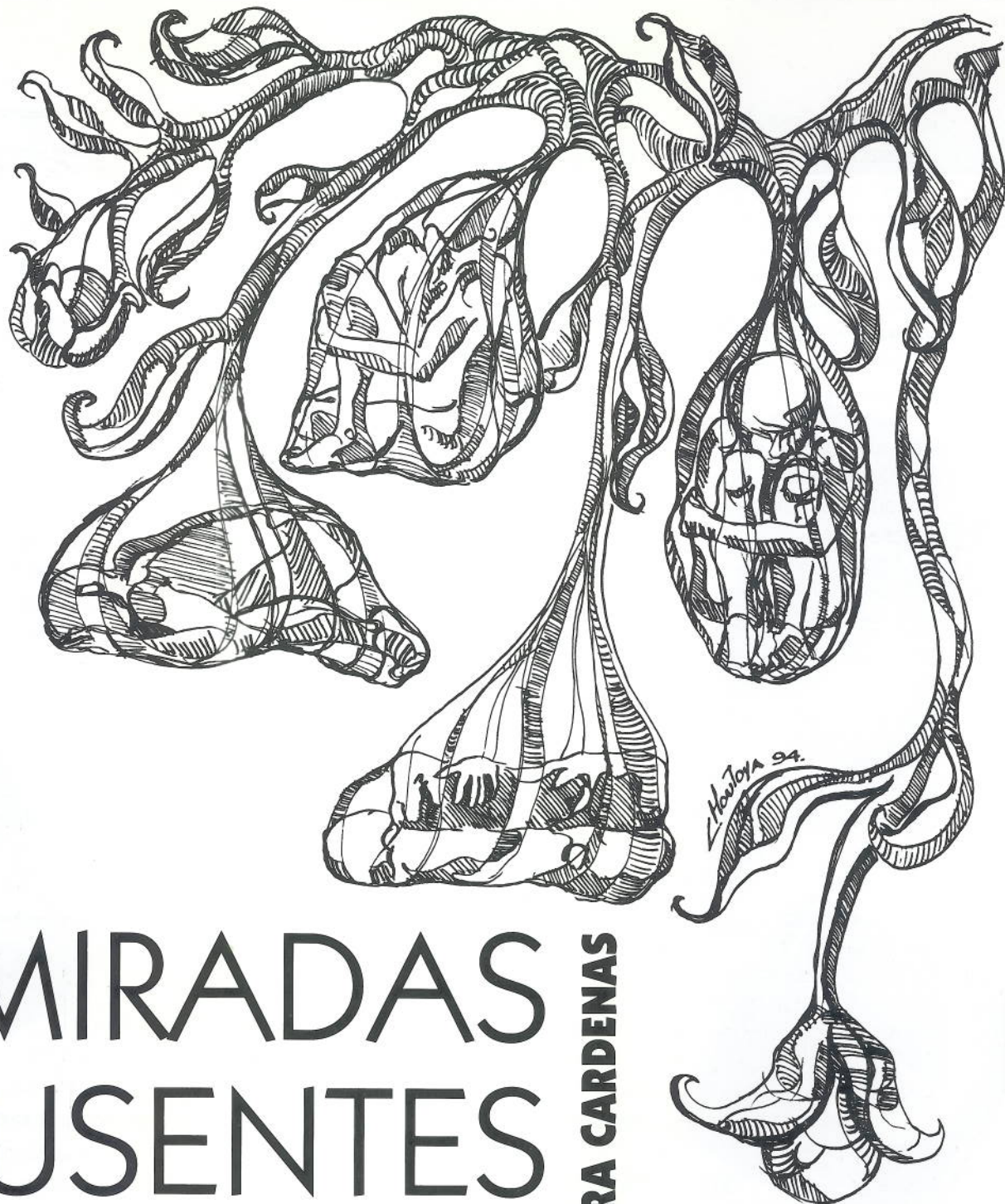
### CUOTA POR PAREJA:

**N\$250.00 (doscientos cincuenta nuevos pesos)**

### INFORMES E INSCRIPCIONES

en el Hospital Español de México o al teléfono: 531-8698.





# MIRADAS AUSENTES

**LAURA CARDENAS**

## ¿Somos diferentes a las personas con autismo?

*No sostener la mirada cuando hablamos de sentimientos; jugar juegos extraños o sin sentido; no hacer contacto con otros; hacernos los sordos; repetir frases hechas.*

¿Quién de nosotros no ha realizado actos semejantes, o se ha propuesto, aunque sea inconscientemente, permanecer incomunicado?

Hábitos aprendidos en la infancia para protegernos, según los especialistas. Conductas que nos funcionan en nuestra prehistoria, pero que cuando somos adultos nos perjudican, nos impiden abrirnos al mundo, vivir.

da, riéndose, abrazando, sintiendo miedo en circunstancias que no lo ameritan, reaccionando ante estímulos de poca importancia, apática ante situaciones que requieren respuestas vigorosas.

Aún cuando no tengamos autismo también sobre reaccionamos, nos inquietamos, perdemos el contacto con nuestro entorno, aceptamos provocaciones, nos irritamos exageradamente y tocamos, raras veces, las emociones de las personas que nos rodean. Nos conducimos como seres suspendidos en el pasado, ausentes de nosotros mismos, separados de nuestras

La persona con autismo, un ser sin comunicación con el mundo, siempre inadecua-



circunstancias, viviendo de configuraciones hechas en el pasado, reaccionando a ellas; negando el presente.

Esta solución aparentemente sencilla es intrincada y difícil, ¿cómo encontrar sentido a la vida en una sociedad que está cimentada en valores materiales inmediatos?

Superar y aceptar el dolor implica, como dice el creador de la Gestalt: atravesarlo, es decir aceptarlo en toda su magnitud para después encontrarle significado, y convertirlo en un don, en un recurso para dar algo al mundo. Implica también una riqueza interior que no está basada en reconocimientos exteriores sino en el propio, en saber que se está haciendo lo que se debe hacer, sacrificando -si es necesario- los placeres del presente; una autodisciplina que se dirige al crecimiento interno y no al externo.

Con o sin autismo, todos los seres humanos somos lo mismo; todos nos refugiamos y negamos la plenitud. Nos evadimos de lo que es. Estamos enfermos emocionalmente -neuróticos- estamos limitados, no nos mostramos con todos nuestros matices; dejamos que se pisoteen nuestras aptitudes, es más, las pisoteamos nosotros mismos; queremos que nos den, no dar; nos dejamos sumergir en lo inmediato, carecemos de autocontrol; en síntesis, no nos pensamos seres trascendentes. Tememos a nuestra parte animal y a nuestras emociones. Sin tomar en cuenta el espíritu vivimos fragmentados, sin alma o sin algo superior que nos dirija.

Entonces ¿somos de verdad tan diferentes de las personas con autismo?

Las limitaciones de la conciencia, los llamados mecanismos de defensa, atrofian nuestra percepción, vivimos -según Elianne Amado Lévy- girando alrededor de una imagen detenida en nuestra infancia y este movimiento engendra parálisis, porque no nos deja realmente avanzar, aunque parezcamos siempre sumidos en el vértigo.

Parecemos crecer a base de movimientos abruptos, sin orden, sin sentido.

Nuestras necesidades sociales vetadas, nuestras necesidades físicas deformadas, nuestras necesidades anímicas y espirituales desprestigiadas: ¿En dónde está la plenitud?

Quizá la respuesta está en encontrar el sentido invisible de las cosas pasando de la búsqueda del placer, a lo que Víctor Frankl llama la búsqueda del significado, ese sentido de la vida que nos permite un crecimiento armónico, comprensivo y aceptante de la realidad, que nos lleve a emplear todas nuestras potencialidades en una acción transformadora de nuestro entorno y de nosotros mismos. ♦

Obra Gráfica: Claudia Montoya



## Centro de Rehabilitación y Educación para Problemas de la Comunicación Humana

Con 20 años de experiencia, ofrece sus servicios en la atención de Problemas de: Disfunción Cerebral, 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



**Instituto de Docencia e Investigación en Comunicación Humana**

El Instituto de Docencia e Investigación en Comunicación Humana S.C., en su interés por contribuir al desarrollo profesional de todos los interesados y en coordinación con el Centro de Rehabilitación y Educación para Problemas de Comunicación Humana, ofrece, desde su fundación, las aportaciones del Sistema Multisensorial Simbólico como una alternativa mexicana en el campo de la Educación regular y especial, mediante los siguientes servicios:

CURSO DE CAPACITACION PARA DOCENTES Y ESPECIALISTAS  
ASESORIA PEDAGOGICA A INSTITUCIONES EDUCATIVAS  
ESCUELA PARA PADRES SERVICIOS DE ORIENTACION  
PSICOLOGICA (Familiar y Vocacional)  
ASESORIA DE TESIS

**Permítenos compartir nuestras experiencias contigo.  
Acercate a nosotros.**

**"COMUNICARSE ES VIVIR"**

Salomón N° 357 Col. Electricistas México D.F. c.p. 02060  
Tels: 352-4330 y 352-6304 Fax: 561-3672



# El Diagnóstico Oportuno

*en atención a la salud*



La planeación de un embarazo seguro debe considerar aspectos como: la edad de los padres, su estado psicológico, su historia genética y sobre todo, su estado de salud.

Cuando una pareja sabe que va a tener un hijo, la madre debe someterse a exámenes que le permitan al médico seguir su estado de salud durante el embarazo.

Estos exámenes, llamados PERFILES PRENATALES, permitirán hacer un diagnóstico oportuno que en ocasiones evitará complicaciones o defectos al nacimiento.

En atención a su salud y a la de su bebé, Laboratorio Médico del Chopo practica los siguientes estudios:

- Estudio Cito hematológico. Determina la cantidad de glóbulos rojos y blancos en la sangre de la madre.
- Grupo y Factor RH. Detecta el grupo sanguíneo y el RH de los padres para conocer a tiempo si existe incompatibilidad de RH en la pareja y así evitar defectos al nacimiento.
- Análisis de Glucosa y Urea. Descarta la posibilidad de diabetes y el mal funcionamiento del riñón.
- Estudio Ultrasonográfico Obstétrico. Permite al médico conocer y seguir el desarrollo del bebé en el útero de la madre.
- General de Orina.
- Detección de enfermedades venéreas.
- Prueba de Elisa. Descarta la presencia del virus de Inmunodeficiencia Humana.
- Investigación del virus de toxoplasma y rubeola; investigación del ácido fólico o bien pruebas de madurez fetal en líquido amniótico.

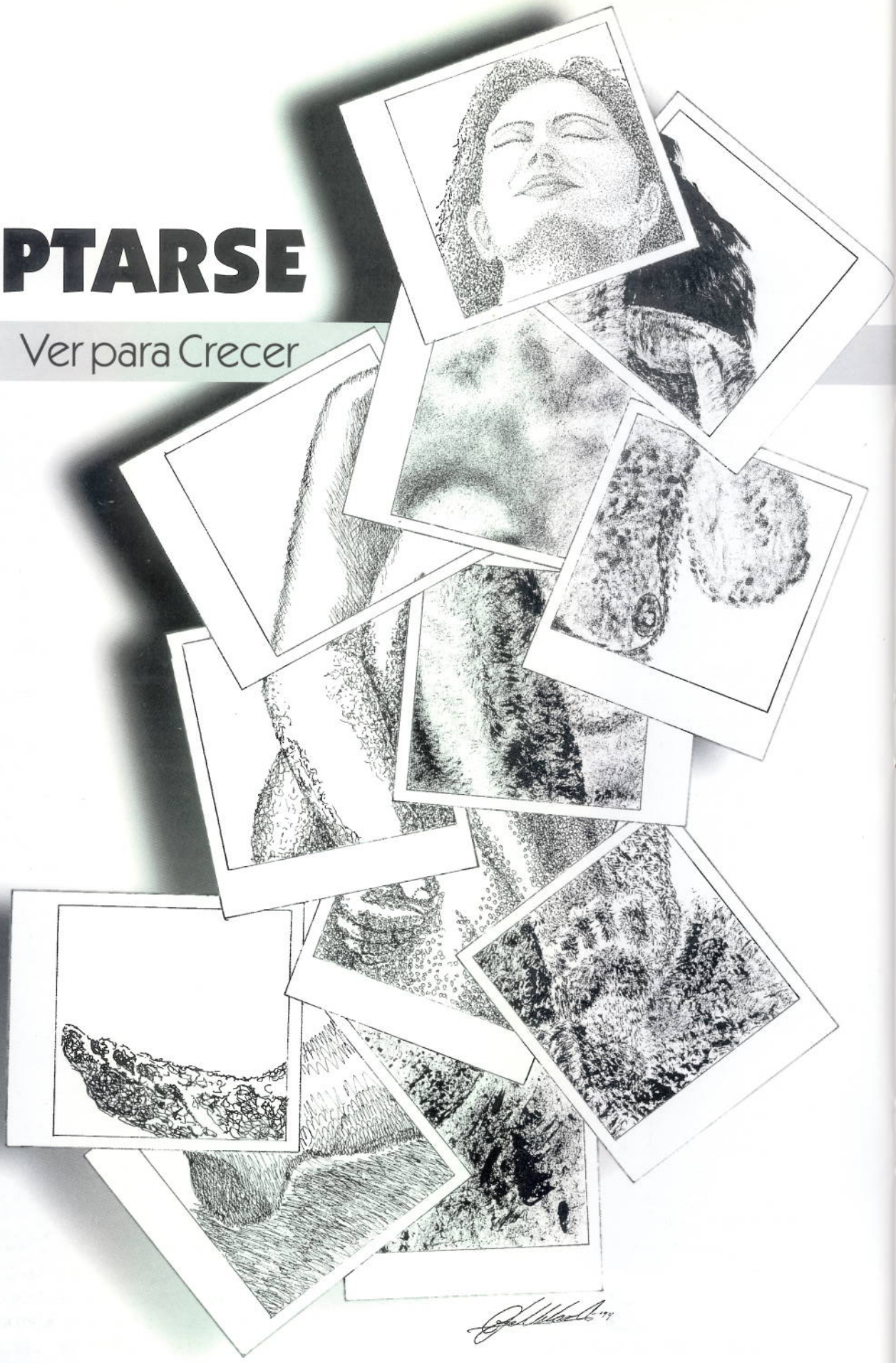
Con un Diagnóstico Oportuno en Laboratorio Médico del Chopo, usted puede tener un embarazo más seguro.



# ACEPTARSE

MARC I.  
EHRlich

Ver para Crecer



*Marc Ehrlich '77*

arArú 20



*La autoestima es una actitud personal, es un proceso sin fin de autodescubrimiento; un reflejo, una fotografía en la que somos capaces de identificar, reconocer y entender aspectos de nuestra personalidad así como actitudes, sentimientos y formas de reaccionar ante una situación en particular.*

Aunque la concepción general de autoestima se define en términos positivos o negativos, yo la entiendo mejor en términos de flexibilidad y rigidez. Cuanto más flexible sea nuestra autoestima más fácil será reconocer y aceptar la totalidad de nuestra personalidad. Mientras más rígida sea nuestra visión más parcial será la definición que de nosotros mismos hagamos. Esto se manifiesta en frases como: "Yo NUNCA voy a..."; "Odio a ESE tipo de personas" o "¿Qué quieres que haga si ASI SOY".

Dada la fluidez y la naturaleza de nuestro ser, que está en perpetuo cambio, nunca podremos descubrir totalmente quienes somos. Vivimos en un intento continuo por lograr una estimación cada vez más precisa; en cierto sentido, el hallazgo de nuestra autoestima está en constante evolución.

El autodescubrimiento, desgraciadamente, es un proceso doloroso; la mayoría de nosotros, si no es que todos, tenemos miedo de descubrir quiénes somos en realidad.

A través de las experiencias con nuestros padres, maestros, familiares, amigos, y como resultado de requisitos y expectativas sociales y culturales, hemos aprendido a valorar ciertas características de nuestra personalidad y a rechazar otras. Los elementos que conforman la personalidad son inherentemente neutrales, no son positivos ni negativos; son nuestros prejuicios personales los que le inyectan esos juicios.

Hay gente que cree que tener una autoestima sana significa tener solamente cualidades "buenas". De hecho una persona que se define únicamente con características positivas demuestra tener una autoestima muy frágil, puesto que la fortaleza radica en la flexibilidad, en la capacidad de incluir la realidad completa de quienes somos y no sólo una proyección positiva de "lo que queremos ser". Una autoestima sana requiere que lleguemos a un acuerdo con las dos caras de nuestra personalidad, la positiva y la negativa. Esto se vuelve especialmente importante cuando tomamos en consideración que las características de la personalidad

que son socialmente aceptadas tienen una contraparte negativa. Por ejemplo, una persona que se precia de ser independiente, característica valorada positivamente, también tiene que ser algo indiferente hacia las necesidades de los demás. Para poder mantener la independencia se necesita minimizar, hasta cierto punto, la importancia de lo que el otro piensa o siente. En un sentido, ser independiente es notablemente similar a ser egoísta.

A su vez las características que comúnmente se consideran como negativas tienen un lado positivo. Una persona "inmadura", por ejemplo, a la que se le asocia con una actitud infantil, tendrá una menor capacidad para manejar situaciones y poca tolerancia a la frustración pero también poseerá una gran carga de espontaneidad y vitalidad, elementos considerados positivos.

Las características de personalidad se desprenden de polaridades. Muchas personas dirán, por ejemplo, que no les gusta ser rígidos, pero al mismo tiempo se enorgullecen de ser confiables y predecibles. No hay manera de tener una sin la otra, uno es confiable porque su conducta tiene cierta rigidez, sus acciones son predecibles cuando se adhieren a normas algo rígidas y al reducir la rigidez, la predictibilidad se reduce como consecuencia lógica.

La gente sufre cuando se niega, obstinadamente, a reconocer que posee algunas características que no son "favorables". Esto se agrava cuando la persona tiene una imagen unidimensional de sí misma ya que su autoestima se vuelve tan rígida que conduce a sentimientos abrumadores de ansiedad o depresión.

Una manera interesante para aprender a tener una autoestima flexible es escuchar la crítica que nos hacen otros. Con la crítica constructiva se pueden encontrar aspectos de nosotros mismos que no hemos podido ver o que rehusamos aceptar. Es imperativo mantenerse abiertos si queremos crecer en autoconocimiento; lo que finalmente nos hará fuertes y resistentes ante los sentimientos de desadaptación e inferioridad.

No podemos escapar del sufrimiento que traen consigo los retos que la vida nos presenta y que experimentamos en forma de enojo, miedo, culpa, ansiedad, duda, tristeza, soledad, aislamiento y amargura; sin embargo, existe la posibilidad de minimizar este sufrimiento. Para poder vivir en paz con estos sentimientos tan dolorosos es necesario reducir nuestra resistencia a sentir y a ser.

Para poder ser plenamente es necesario aceptar las cualidades favorables y no favorables de nuestra personalidad. Lograrlo no es un proceso fácil ni lineal, sin embargo, una vez que nos acerquemos a esa meta nuestra autoestima será cada vez más flexible y comenzaremos a sentirnos mejor con nosotros mismos.



## COMO RECIBIR LAS CRITICAS

**RECONOZCA QUE NO ES PERFECTO:** siempre es más fácil argumentar que "¡nadie es perfecto!" a caer en la cuenta de que **uno** no es perfecto. La crítica, por definición, es un proceso durante el cual nos vemos confrontados con nuestras propias imperfecciones. Para poder aprender de las evaluaciones que otros hacen de nosotros tenemos que tomar en cuenta que la vida es un proceso de ensayo y error. La crítica nos empuja a hacer las correcciones necesarias para convertirnos en la persona que queremos ser.

**ESCUCHE Y REFLEXIONE:** cuando alguien le haga una crítica trabaje en contra de sus tendencias egocentristas y no ponga una barrera defensiva. Escuchar las evaluaciones negativas significa prestar atención a lo que trae de fondo aquello que se dice de nosotros. Quizá quien lo llamó jegoísta! lo dijo porque se siente un poco abandonado o no recibe de usted el afecto que espera. Reflexione acerca de lo que la otra persona está *realmente* tratando de decirle, si su actitud refleja efectivamente eso y si puede ser modificada.

**PONGA ATENCION A LOS HECHOS:** la crítica, generalmente, se da envuelta en una cobija de emociones la cuales, muchas veces, interfieren con la comunicación de los hechos. Ponga atención a la crítica y no a los sentimientos de ira, intolerancia o impaciencia en los que quizá venga envuelta. Algunas preguntas nos pueden ayudar a aclarar el sentido de la crítica: "¿Quieres decir que yo...? ; ¿Cuándo sentiste eso?; ¿Por qué sentiste que fui...?", puesto que se centran más en nuestro comportamiento que en la interpretación emocional de quien está haciendo la crítica.

**MANTENGASE ABIERTO Y NO TRATE DE INTERPRETAR:** la crítica provoca una reacción emocional de nuestra parte: enojo, indignación, tristeza o dolor; de cualquier manera nos volvemos defensivos. Tales sentimientos impiden entender la crítica. Para poder aprender de ella debemos mantenernos abiertos, pensar lógicamente y evitar las interpretaciones. A veces tendemos a defendernos de la crítica negativa con interpretaciones como: ¡lo que pasa es que tiene celos!; ¡nadie me comprende! o ¡están ardididos porque...! Aun cuando haya algo de cierto en esas frases algunas veces la crítica puede estar reflejando parte de nuestra personalidad. Escuche, reflexione, piense y evite la tentación de criticar al otro por ser crítico con usted.

**CONTROLE SUS REACCIONES:** no se ponga a la defensiva. No responda inmediatamente a la persona que señala sus imperfecciones; mantenga la calma. Si no está listo en ese momento para escuchar la crítica, posponga esa conversación para otro día. Aunque siempre va a ser difícil escuchar nuestros errores o puntos débiles, escuche atentamente y antes de reaccionar respire varias veces.

**VERIFIQUE LAS CRITICAS QUE LE HAGAN CON OTRAS PERSONAS:** cuando alguien hace una crítica descubre una parte de su propia personalidad. Algunas veces criticamos lo que no podemos aceptar en nosotros mismos. Muchas veces las personas hacen críticas injustificadas. Si cree que la crítica que le acaban de hacer es falsa, verifíquela con otras personas: "Me acaban de decir que soy o fui... ¿te parece que tienen razón?" No haga trampas. No formule las preguntas de manera que la respuesta sea la que usted quiere oír: "¡Qué te parece, mi esposa me dijo que era yo un inmaduro! ¡lo puedes creer! ¿No piensas que yo soy inmaduro, verdad?"

**DECIDA SI QUIERE CAMBIAR:** No porque alguien nos hace una crítica tenemos que cambiar nuestro comportamiento. Si después de meditar sobre los incisos anteriores acepta la crítica y, sin embargo, piensa que no necesita cambiar su comportamiento... adelante. La única condición es que de verdad haya meditado el asunto y no deje la crítica de lado por miedo a iniciar un cambio de actitud.

**¡ACEPTE LOS CUMPLIDOS!:** Debido a una enorme cantidad de razones, algunas personas encuentran difícil el hecho de aceptar un cumplido. Esto, generalmente, sucede a las personas con una autoestima extremadamente rígida que lleva al exceso la autocrítica. También puede suceder que desconfiemos de los motivos de la persona que nos ofrece el cumplido: "Lo dice porque..."

Si podemos aceptar que hay actitudes en nosotros que merecen una crítica negativa, ¿por qué no aceptar lo positivo de nuestra personalidad?

Si aún tiene dudas haga preguntas como: ¿Por qué piensas que soy...? ¿Cuándo te pareció que actué de tal manera?

La mayoría de las veces lo mejor es recibir el halago, sonreír, dar las gracias, meditar acerca de la veracidad del cumplido y sentirse orgulloso de uno mismo. ♦

*Ilustración: Roberto De Uslar Alexander  
Dr. Marc I. Ehrlich: Licenciatura y doctorado en psicología por la Universidad de Austin, Texas; columnista del periódico "The News"; dedicado a la práctica privada en psicoterapia y cursos de relación interpersonal.*





# VIAJAR POR UNIVERSOS DISTINTOS

**DOLORES  
CARBONELL**

Arte Muy Especial  
¡Creatividad para Todos!

“Cuando me pongo a pintar sé exactamente lo que quiero hacer. Me gustan las pinceladas controladas, precisas. Cada grano o mota de pintura es puesta deliberadamente, no porque el pincel pegó ahí, sobre la tela”.

Las palabras son del pintor Kris Kirk, y “las pinceladas controladas, precisas” son obra de su boca, el instrumento que le ha servido como guía para tomar el pincel y expresar su mundo interno.

Numerosos casos como éste testimonian que el arte no es territorio exclusivo de “los hábiles”, aunque

haya quien quiera pensarlo así. Entonces queda claro que las personas con necesidades especiales -de todas las edades, nivel de desarrollo mental o habilidad física- poseen la capacidad de hacer y gozar el arte en niveles que muchas veces poco tienen que ver con sus limitaciones evidentes.

Poderosas imágenes pueden brotar, lo mismo del pincel de un niño “normal” que del de un pequeño con deficiencia mental o con algún otro tipo de discapacidad. La plena posesión de facultades físicas y mentales no crea ni evoca, por sí

misma, expresiones cercanas al arte.

Esta es la razón que se esgrime para que quienes tienen necesidades especiales tengan también derecho al disfrute del arte, lo mismo que a su creación.

“Toda persona posee un talento potencial, una capacidad creativa, y el derecho a disfrutar plenamente de la belleza y la vitalidad de las artes”, señaló Jean Kennedy Smith, fundadora de *Very Special Arts* (VSA), Estados Unidos en el año de 1974.

Tras 20 años de existencia, esta agencia coordinadora de programas de arte para personas con necesidades especiales extiende sus beneficios a 50 países, donde promueve el arte en la vida de las personas con discapacidades.

## ARTE MUY ESPECIAL EN MEXICO

La apertura del capítulo mexicano de esta organización internacional, hace dos años, con la doctora Gare de Zaldo como Vicepresidenta marcó el inicio de una serie de actividades destinadas no sólo a la promoción del arte entre las personas con necesidades especiales sino también al reconocimiento y rescate





de los beneficios aportados por las distintas disciplinas artísticas: danza, teatro, pintura, música .

*Very Special Arts México* se constituye entonces como una asociación civil sin fines de lucro, cuyo objetivo es enriquecer la vida de las personas con discapacidades a través del arte.

Un Festival de Arte en el Teatro de la Ciudad, cursos de expresión corporal, una exposición de pintura en el Espacio Cultural Rufino Tamayo de Hewlett-Packard de México, la participación en eventos internacionales, todos con el fin de promover el acceso al arte para y de las personas con discapacidades, son algunas de las actividades que han comenzado a dar a conocer este esfuerzo en el país.

“Con la organización de estos eventos, señala Gare de Zaldo, buscamos cumplir con los objetivos planteados para nuestra organización desde sus orígenes. Entre ellos: ofrecer cursos de musicoterapia, danzoterapia, baile en sillas de ruedas; motivar a otras organizaciones para que se unan a nuestro movimiento; y realizar campañas de sensibilización que difundan y promuevan a artistas con discapacidades”.

En 1992, *Very Special Arts México* celebró el Día Internacional del Arte para Personas con Discapacidades. “En ese festival, refiere Gare de Zaldo, participaron niños con síndrome de Down, un grupo de muchachos invidentes presentó una coreografía de jazz, chicos con deficiencia mental integraron un conjunto musical, una pequeña con autismo cantó maravillosamente”.

Esta clase de eventos se ve reforzada por los esfuerzos de difusión que realiza VSA, de la mano con alrededor de cuarenta asociaciones. “Más que con individuos nuestro trabajo, indica la vicepresidenta de *Very Special Arts*,



se realiza con estas asociaciones, con las cuales organizamos cursos, eventos y conferencias que, en la medida de lo posible, procuramos se lleven a cabo también en provincia. En 1992 realizamos un curso de musicoterapia en Ciudad de México y Puebla, y llevamos uno de teatro a San Miguel de Allende”.

Cada paso es, sin duda, difícil ya que *Very Special Arts* se sostiene de donativos, trabajo voluntario y gracias al apoyo de la Cruz Roja Mexicana.

Con esta miniestructura, VSA México se apresta a celebrar este año el Día Internacional del Arte, evento en el que reforzará su particular misión: hacer del arte una fuente de bienestar para las personas con necesidades especiales.

#### LIBERTAD A TRAVÉS DEL ARTE

Durante la celebración del Programa del Real Patronato por Acceso al Arte de las Personas con Discapacidades, Santiago Alonso, Presidente de la Asociación Nacional de Alternativas Dramáticas y Expresivas, señaló: “las personas que tenemos *handicap* estamos, desde siempre, rodeados de educadores especiales... todo es especial a

nuestro alrededor. Entonces, una manera de liberar todo lo especial que nos rodea es hacer aquello que más nos gusta”.

Es en este sentido que se orienta *Very Special Arts* y una serie de organismos similares en el mundo, que van construyendo una especie de frente de lucha que pugna, simplemente, por los mismos derechos frente al arte para todos.

La pintura, la escultura, la literatura, o cualquier tipo de expresión corporal es la puerta por la que el individuo puede encontrar -como lo ha expresado Christy Brown en su *bestseller* ‘Mi pie izquierdo’- “un camino hacia un nuevo mundo, una llave hacia la libertad mental... una fuente de relajación para toda la tensión”.

Puesto que la creatividad es la proyección de un mundo interno que se expresa usando distintas herramientas, el arte necesariamente se convierte en patrimonio de todos e, incluso, se constituye en un universo integrador en donde la discapacidad adquiere otra dimensión.

Para Nieves Sanchiz, Presidente de la Asociación Comité Español para el Arte y la Creatividad de las Personas con Discapacidad; “una sociedad



avanzada que promueve el empleo, la enseñanza y la formación de personas con discapacidades con el fin de lograr su plena integración no puede, de ninguna forma, ignorar su necesidad de expresión creativa, la cual supone el elemento más perfecto y completo de la valoración de uno mismo en relación con el mundo exterior”.

En este contexto, propiciar el desarrollo de la creatividad o hacer accesible el disfrute del arte significa, para asociaciones de la naturaleza de *Very Special Arts*, fomentar la

integración de las personas con necesidades especiales desafiando a la propia discapacidad y accediendo a una forma de comunicación que opera en ambos sentidos.

La accesibilidad al museo, a la obra artística y a su comprensión; la oportunidad de descubrir un mundo a través de una expresión personal o de sentirse totalmente libre durante esos momentos en los que se danza, se pinta o se escucha, abren puertas hacia universos en los que se puede vagar en igualdad de circunstancias.

“Descubrí que había una vida afuera de una botella, que existía un mundo totalmente diferente en el que podía vagar, un universo en el que no existían límites hechos por el hombre; una posibilidad de asombro sin restricciones y sin cargas. Un mundo de imaginación.

*Había alegría en los años por venir. También había tristezas, pero sobre todo ya no se vislumbra una mera existencia, vegetando. SOBRE TODO, HAY VIDA”.* Erich Krell (pintor con necesidades especiales)

## EL ARTE COMO FUERZA ESTABILIZADORA

Permitir que un niño se aproxime al arte -en cualquiera de sus expresiones-es ponerlo en contacto con una especie de fuerza estabilizadora que toca de distintas formas su vida emocional y su personalidad.

Hacer o disfrutar el arte es motivar conductas y acontecimientos inesperados, es lograr y entender cosas para las que no se parecía capaz, es detonar expresiones estéticas y afectivas que podrían permanecer ocultas toda la vida. Y es que la naturaleza misma del proceso del arte y de su disfrute desencadena en todo ser humano emociones, ideas, impulsos, fantasías e instintos.

La experiencia del arte abre canales de expresión y comunicación insospechados, promueve distintos y sutiles grados de independencia, facilita el intercambio social. En el arte subyace una “cualidad saludable”.

En el caso de ciertas discapacidades, la “práctica” del arte abre oportunidades para que un niño con necesidades especiales pueda jugar, por ejemplo, con ciertos materiales compartiendo con otros experiencias sensoriales que no tendría en otro contexto.

Las sensaciones que se derivan, por ejemplo, del movimiento del cuerpo estimulado por música son un acto liberador que favorecen la expresión libre cuando la experiencia es comandada sabiamente.

Puesto que la idea no es “obtener resultados concretos” y menos de forma inmediata, quien experimenta el arte -porque lo hace o porque lo disfruta- puede alcanzar una grata sensación de poder. En todos los casos la paciencia es un ingrediente indispensable. Por ejemplo, un niño con autismo podría tomarse largo tiempo, no sólo para cooperar y estar dispuesto a la experiencia sino también para sentirse seguro en un espacio que comparte con otros.

Hay que tener en cuenta que los niños con necesidades especiales suelen asociar sus fracasos a su discapacidad. Es necesario recordar que estos pequeños enfrentan constantemente dificultades y en muchas ocasiones son blanco de las críticas de sus compañeros, maestros e, incluso, de sus propios padres. Bajo tales presiones, difícilmente están dispuestos a sufrir más humillaciones ni a correr riesgos innecesarios. Decirle a un niño con necesidades especiales: “Trata, es fácil” cuando lo ‘fácil’ es a veces muy ‘difícil’ acentuará su sentimiento de fracaso y disminuirá el mérito del esfuerzo en el momento de alcanzar la meta propuesta. Nuestra participación consiste en adoptar una actitud de apoyo cuando el niño ha decidido comenzar a luchar y falla. Aquí lo importante es que los participantes en un taller de arte especial sepan que la experimentación y el ensayo-error constituyen el camino para construir metas y una expresión propia. ♦

Fotografías: Verónica Macías





# UN LEGADO DE PLACER

¡Te invito a leer!

**NORMA ROMERO**



*A través de los cristales que separan el pasillo del hospital del área de terapia intensiva pude ver a mi hija Bárbara invitar a Pablo a la vida. Pablo, recién nacido, luchaba conectado a un respirador y a toda clase de tubos y monitores que medían y resanaban una grave inmadurez respiratoria. Bárbara, compañía ininterrumpida del bebé, acariciaba con una mano el cuerpecito torturado y en la otra sostenía un libro de poesía para niños con el que lo había arrullado durante el embarazo. Yo no escuché su voz, pero adivinaba la entonación y el ritmo de la lectura por el movimiento de su cabeza y de sus labios.*

*Pablo aceptó la invitación. Hoyes un niño sano y se siente a sus anchas en esta tierra en la que su mamá sigue leyéndole cuentos y poemas, y yo guardo ese momento, inolvidable, en el arcón al que recurro cuando necesito hacer acopio de fortaleza y alegría.*

Bárbara también tuvo que enfrentar algunos retos en su niñez. Sus dificultades para percibir y para aprender hicieron poco fáciles las primeras incursiones por su cuenta en el mundo de la lectura. Sin embargo, la fascinación por los libros había enraizado temprano en ella. Nuestro ritual, cada noche al ir a la cama, consistía en compartir una o varias historias que yo leía en voz alta hasta que ella y Paulina se quedaban dormidas. Así llevaban a sus sueños la emoción concentrada que sólo existe en la literatura.

Durante el bachillerato les leía la *Odisea*, *La vida es sueño* o *Historias de Famas y Cronopios*, no para suplir

una incapacidad infantil sino para disfrutar juntas esa especie de caricia que son las palabras bien escritas.

Cuando visito a mis hijas, ahora casadas, y observo sobre la mesa de noche el indispensable, el imprescindible libro, me conmueve la profundidad con que arraigó aquel rito nocturno. Hoy nos recomendamos libros, nos leemos uno que otro pasaje con alegría nueva que, no obstante, me remite aún al olorcillo sutil de aquellas noches. Es por este placer que, a la menor provocación, me pongo a hablar y a escribir sobre la riqueza que ofrecen los libros a la vida de los niños y los mayores cuando se comparten en familia.

*"A todos nos gusta escuchar historias que, a final de cuentas hacemos nuestras... lo que buscamos es encontramos en otras historias; desdoblarnuestra vida; experimentar nuevas emociones; conocer otros pliegues de la realidad. Si tenemos la suerte de estar acostumbrados a leer libros sabemos que no hay mejor manera -más a nuestra medida y nuestro deseo, más variada, más rica, más emocionante, más completa de hacerlo", dice Felipe Garrido.*

El sentarse alrededor del fuego a narrar historias es una imagen arquetípica que suele producirnos bienestar y nos remite a momentos de magia y de misterio. Los padres tenemos la oportunidad de reproducir esa magia y ese misterio en nuestra propia casa al propiciar un ambiente cálido y envolvente alrededor de los libros.

La lectura en común favorece momentos de convivencia íntima, crea lazos afectivos que se transforman en mejor comprensión mutua: no hay nada como sentirse unidos

a través de la misma emoción. Compartir un cuento echa a andar un proceso que va mucho más allá de la lectura, el niño aprende acerca de los sentimientos humanos: observa cómo reaccionan los demás al humor, al sufrimiento, al valor, a la bondad. Los niños que, desde la cuna, han tenido la fortuna de conservar a sus papás en contacto con los libros, que han paladeado el sabor de los primeros cuentos en sus brazos, han incursionado, sin saberlo, en la profundidad de la experiencia humana.

Si un niño, por pequeño que sea, se ha dejado llevar por una buena historia, sus momentos oscuros se iluminan, las contiendas de los personajes lo preparan para su propia lucha de cada día. Todos necesitamos aventura y resulta más fácil manejarla en las páginas de un buen libro que experimentarla en la realidad. El placer de la evasión expande la capacidad del niño de asociar nuevas ideas de integrarlas a su experiencia personal. le permite superar su realidad limitada y explorar territorios insólitos.

Cuando un adulto lee en voz alta, el niño sabe cómo "suena" el idioma escrito. El lenguaje de los libros no es el mismo que hablamos todos los días: usa diferentes expresiones, arma las oraciones de otro modo, tiene un ritmo distinto y escoge con más cuidado la puntuación de las palabras. Los vocablos que el niño no conoce adquieren sentido con el contexto y así enriquecen su manera de hablar. Los temas desconocidos por él cobran vida y las historias con personajes sorprendentes se vuelven modelos para su experiencia.



Sólo cuando el pequeño ha sido cautivado por un personaje, por la lucha, el miedo, la risa, la ternura, los libros se convertirán en parte de su vida, porque en su lectura estarán involucrados no sólo los poderes cognoscitivos de su mente sino también su imaginación y sus emociones; es decir, toda su persona. Desde luego que una mayor riqueza de experiencias e intereses hace posible una mejor lectura, pero el libro, al darle oportunidad de reflexionar sobre lo que vive o de revivirlo de otra forma le permite emociones más profundas. El libro no suple la experiencia, pero la experiencia se enriquece con el libro.

Los lectores somos los verdaderos protagonistas de los libros; de ahí que la lectura, para el niño, sea un encuentro consigo mismo. La sensación de absoluta libertad que obtiene de la obra le permite desarrollar en su interior infinidad de posibilidades. Puede cerrar las puertas al ámbito cotidiano y transportarse al mundo imaginario que no es otro que su universo interior.

Ese encuentro, sin embargo, requiere de una guía, una persona que, a través de su propio sentimiento y de su propio entusiasmo, se convierta en un detonador de la vivencia literaria, que contagie su gusto por los poemas y los cuentos y que le permita asociar la literatura a los momentos placenteros que comparte con él.

El libro compartido ofrece al niño una ocasión de crecer y renueva su manera de mirar. Cuando el niño se inicia en el placer de la literatura entra en un proceso que no termina nunca. Con cada libro, hasta el fin de sus días, seguirá aprendiendo a leer.



## SUGERENCIAS PARA LEER EN VOZ ALTA

### CUANDO LEER:

- Es conveniente establecer una hora fija **todos los días**, la que usted más disfrute. Puede ser al momento de despertar, de irse a la cama, a media tarde o después de comer. También puede hacerse de la lectura un evento especial cuando suceda algo o se tengan ganas. Bastan cinco o diez minutos de lectura en voz alta para los más pequeños; pero usted querrá prolongar el tiempo si el interés del niño se mantiene. La mejor señal será la exclamación al final del cuento: "Por favor, ¿podrías leerme otro ratito?"

### QUE LEER:

- Léales libros que a usted le gusten y le interesen; pruebe diversos géneros y temas. No sólo la ficción interesa a los niños, su curiosidad es prácticamente ilimitada y quieren saber todo. Lo importante es la calidad del texto, y la belleza y gracia de las ilustraciones.

- Mientras lee, observe con atención a su niño para conocer sus reacciones y estar al tanto de sus intereses; así podrá seleccionar los libros más adecuados para él.

- Sea sensible y esté atento a lo que dice su hijo. El puede descubrirle aspectos del libro que usted no había percibido.

- A veces el niño quiere oír su cuento favorito una y otra vez; es natural, dele gusto. Pero también introduzca con regularidad nuevos libros, algunos de ellos se convertirán en favoritos cuando los conozca.

### COMO LEER:

- Lea con gusto. ¡Diviértase! Conmuévase, encuentre placer y diversión en cada libro.

- No tenga miedo de dejar traslucir su emoción. Una voz quebrada en un momento dramático, si es sincera, impacta al niño y lo acerca a usted.

- Es importante dar expresión a la voz cuando se lee. En los diálogos, dramatice y diviértase buscando una voz para cada personaje.

- Encuentre el tono adecuado para cada libro: no es lo mismo un cuento triste que hay que leer con voz seria, que uno chistoso en el que puede permitirse jugar con su expresión.

- Ajuste el ritmo de lectura a la acción de la historia: durante un momento emocionante lea despacio para acentuar el suspense; cuando la acción se desarrolla más de prisa, lea rápidamente. Los cambios de ritmo y algunas pausas mantienen el interés de los niños.

- Conozca el libro que va a leer, así se evitará sorpresas inesperadas.

- No deje un libro a medias. Si es muy extenso, termine el capítulo y retómelo al día siguiente. Cree expectativa. Platique sobre algún aspecto del libro que haya resultado divertido o emocionante. Haga preguntas informales para recordar algún pasaje del cuento o para entenderlo mejor.

- Algunas veces, antes de leerlo por primera vez, hojee el libro con su niño. Invítelo a observar las ilustraciones; utilícelas como clave para plantear preguntas acerca de la historia: ¿por qué el zorro tendrá esa expresión tan misteriosa? ¿Seguro está planeando alguna travesura! Tanto usted como su hijo pueden aventurar algunas respuestas y luego, juntos, averiguar cuál es la historia que narra el autor. ♦

Ilustraciones: D. G. Adriana Gutiérrez Sevilla





# ¡NO inventes!!!

LEER CON LOS CINCO SENTIDOS

Disfrutar la lectura con otro es un placer del alma. Disfrutar la lectura con un niño es volver a creer en una oscuridad llena de luz, en castillos debajo y por encima de las nubes, en batallas gloriosas contra dragones de ocho cabezas y en nuestro potencial para volar.

Para estas páginas la maestra Laura Sánchez Marlasca nos envió un invento que hará de las horas de lectura **¡una experiencia para TODOS los sentidos!**

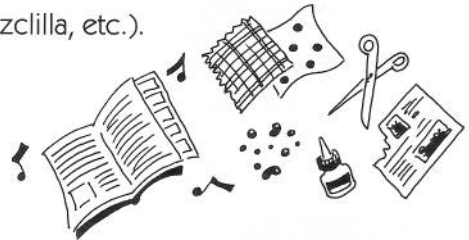


Aunque todos los niños pueden gozar con esta idea, esta actividad fue diseñada particularmente para los pequeños con problemas visuales quienes necesitan experimentar diversas formas de relación con los objetos a su alrededor. La estimulación multisensorial favorece, además, las áreas de lenguaje, cognitiva, social y psicomotora del niño. ¡Comienza hoy! La intervención temprana es vital sobre todo en pequeños entre los 45 días y los 3 años.



## NECESITAS:

- Un libro sonoro, estos son cuentos que incluyen una pila y una barra anexa con dibujos que, al presionarlos, producen un sonido (se consiguen en cualquier tienda de autoservicio y su precio está alrededor de los N\$30.00).
- Retazos de tela con diferentes texturas (terciopelo, yute, dubetina, mezclilla, etc.).
- Papel de distintas texturas y colores (cebolla, crepé, periódico, etc.).
- Bisutería (listones, lentejuelas, canutillo, botones, etc.).
- Semillas de varios tipos y tamaños.
- Unas tijeras y un lápiz.
- Pegamento blanco o una pistola de pegamento caliente (se consigue en tiendas de autoservicio).



## MANOS A LA OBRA:

- Analiza todas las ilustraciones del cuento o poema: la ropa de los personajes, sus accesorios y el fondo de cada página.
- Con papel cebolla calca parte del vestuario de algún personaje. Con ese patrón recorta un pedazo de tela y pégalo con pegamento sobre la ilustración. Utiliza la bisutería para resaltar los accesorios de tu personaje (collares, cinturones, etc.).
- Procura que las texturas que elijas tengan que ver con las texturas reales de las cosas ilustradas (el papel de lija podría servir para simular arena, el pasto para representar las hojas de un árbol, etc.).





- Con las semillas delimita algunos de los objetos del lugar donde se desarrolla la historia (las nubes pueden ir en algodón y las construcciones con papel de distintas texturas).
- Si el niño sólo puede leer letras grandes incluye letreros con el tipo de letra que le acomode para resaltar las partes más importantes del texto.
- Para los niños con problemas visuales has letreros en Braille, con mica autoadherible. Esto ayudará a introducir signos gráficos.
- Si gustas, y el cuento se presta, puedes tener a la mano algo para comer y que el niño pueda identificar fácilmente (una manzana para Blanca Nieves).



## A LEER SE HA DICHO

- Aunque ya conozcas la historia, lee el cuento o poema completo antes de compartirlo con el niño.
- Sienta al pequeño en tus piernas y pídele que él mismo pase las hojas, explore las diversas texturas, sonidos y sabores.
- Procura leer pausadamente el texto del cuento o poema.
- Modula tu voz. Procura evitar las voces chillonas, este tipo de timbre puede ser molesto para los oídos del pequeño.
- ¡Se vale hacer caras y gestos!, la comunicación con todo tu cuerpo es básica para esta actividad.
- Aunque hayas leído el mismo cuento muchísimas veces, ponle el mismo entusiasmo que cuando lo contaste la primera vez.
- Este invento requiere de mucho tiempo y su costo no es tan redituable cuando sólo se hace para un niño. ¡Comparte esta idea con amigos y familiares! Cada quien puede aportar un cuento y su trabajo para después intercambiarlos y hacer esta actividad mucho más variada y divertida. ♦

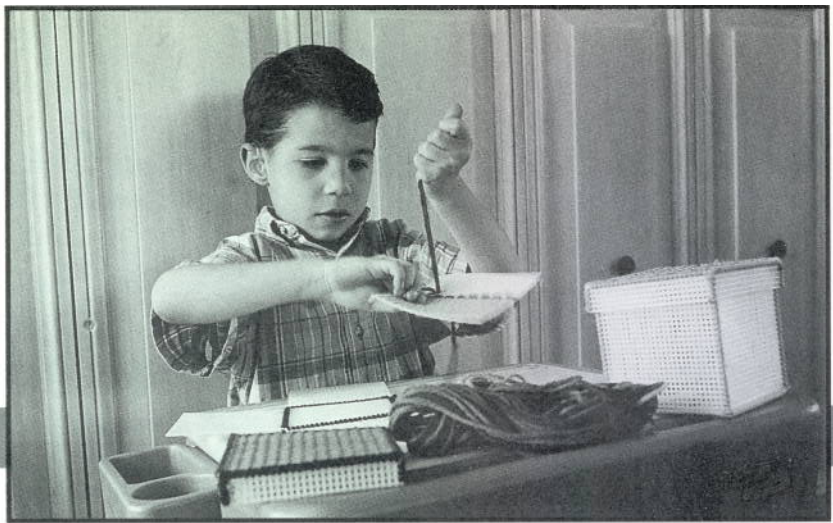




# Coser es DIVER TIDO

## COMO HACER CAJAS

Cuando aprendemos a coser aprendemos muchas cosas importantes como coordinar el movimiento de manos y ojos; nos enseña qué es arriba, abajo, derecha, izquierda, adentro y afuera, cómo seguir un patrón y como hacer cosas útiles y divertidas para nosotros y los demás. En un principio coser es complicado y es por eso que Andoni Mañón Alemán hizo estas cajas, en un material más rígido que la tela.



### NECESITAS:

Muchas ganas. Tiempo, paciencia y buen humor. Si tu mamá siempre está perdiendo las cosas por falta de lugares donde ponerlas ordenadamente, tu papá necesita un espacio donde poner sus clips o todavía te falta un super regalo para Día del Maestro: ¡aprende a hacer cajas de muchos tamaños y mil colores con Andoni! y tu problema quedará resuelto.

### CAJAS

#### MATERIAL:

- 5 cuadros de canevas de plástico de 8 cms. por lado (lo puedes conseguir en las tiendas de material para decoración o en mercaderías grandes)

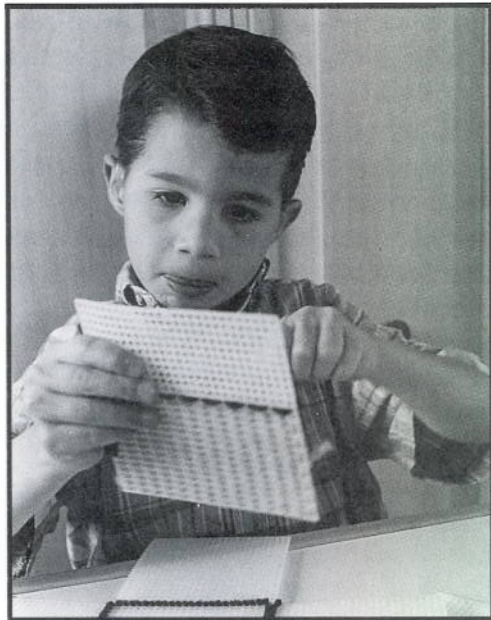
- 1 cuadro de canevas de plástico de 8.5 cms. por lado
- 4 tiras del mismo material de 1.5 cms. de ancho por 8.5 cms de largo
- Una aguja de canevas
- Estambres del color que quieras

#### COMO HACERLAS:

Toma uno de los cuadrados (de 8 cms. por lado) y en cada uno de sus lados cose otro cuadrado (de 8 x 8 cms.), cuando hayas unido los cinco cuadros (se tiene que ver como una cruz), levanta los lados para formar las paredes de tu caja y cóselas con cuidado para que queden muy firmes.

Ahora la tapa. Para decorarla primero bórdala haciendo hilvanes de colores en toda la superficie del cuadrado (de 8.5 cms. por lado). Cose las tiras de canevas (de 1.5 cms de ancho) en las orillas del mismo para formar los bordes de la tapa y une cada uno de sus lados.

¡Listo! Puedes variar el tamaño de los cuadros de canevas según el tamaño de caja que quieras hacer. Una caja es siempre un regalo útil para lápices, clips, aretes, etcétera. ♦



Fotografías: Lourdes Grobet

## TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS

- **COMPARTIR** responsabilidades y tareas es un aprendizaje para toda la vida. Todos en la familia pueden cooperar para separar los desperdicios (orgánicos, papel, vidrio, latas). Esta tarea es una buena oportunidad para que aprenden las acciones que cada uno puede hacer para **MEJORAR NUESTRO MUNDO**.

- **ELOGIAR** es apoyar la autoestima del otro pero ¡ajo! no sirve de nada decir todo el día: "Qué lindo eres", nos ayuda más el reconocimiento honesto, oportuno, directo y concreto: "Me encanta como me saludas, me haces sentir bienvenida"; "Gracias por entregar tu trabajo a tiempo, siento que puedo confiar en ti".

- **CONSUMA LO QUE EL PAIS PRODUCE**. Muchos campesinos están pasando por un mal momento debido a la disminución en los precios de productos como la naranja o el café, entre otros. ¡Ayude a México y mejore su salud! Compre fruta y verdura de la estación sembrada en **nuestra tierra**. ♦



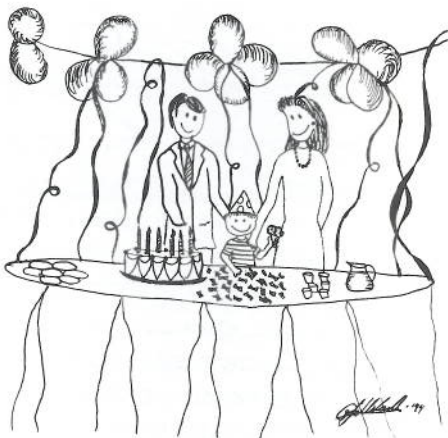
# Roberto



Así comenzó  
nuestra lucha por  
la vida...

Mi nombre es Laura y tengo 26 años. Tuve a mi primer hijo a los 17, a esa edad los sueños e ilusiones están a flor de piel y yo me sentía la mujer más feliz del mundo.

Nuestro hijo nació el 16 de abril de 1985. El diagnóstico fue Microcefalia; una malformación de la cabeza, que quiere decir "cabeza pequeña", y trae como consecuencia problemas de tipo psicomotor severos.



Betín se ganó a pulso todo nuestro amor. Era muy expresivo con sus ojos, y gracias a eso logramos tener una excelente comunicación con tan sólo mirarnos. Era la única manera de entendernos.

Fue un niño feliz, lo besé cuantas veces pude, lo abracé, le di todo el amor y la seguridad de que fui capaz, -lamento haber perdido un año, pero creo que cualquier ser humano en una situación como la nuestra reacciona así; yo tardé un año en aceptarlo, pero hay quienes pasan diez y no logran entenderlo-; lo llevé al parque, tuvo fiestas de cumpleaños, comió pastel y helado, conoció el mar, sintió las frías olas en su cuerpecito, fue un niño totalmente aceptado, pero la aceptación debe empezar por uno mismo, así es más fácil que los demás lo entiendan. Mi familia así lo entendió y así lo quisieron, estuvieron con él y disfrutaron con

nosotros nuestros logros, alegrías y sinsabores, nunca nos dejaron solos.

Doy gracias a Dios y a la vida por haberme elegido para ser su mamá y más gracias doy por que entendí a tiempo, por la paciencia y la fuerza que me fueron otorgadas para continuar y no caer.

Fueron siete años de lucha y esfuerzo, pero el gozo que hoy siento mi alma no lo cambio por nada. Betín ya no está conmigo físicamente, pero mi corazón siempre estará con él y jamás lo voy a olvidar, porque gracias a él soy lo que soy: una mujer con deseos de ser cada vez mejor, llena de fe, optimismo y amor a la vida.

*Laura D. Navarrete*

*Ilustraciones: Roberto De Uslar Alexander*





# EL DIA DE CAMPO DE DON CHANCHO

KEIKO  
KASZA

“¡Espero que diga que sí!”, pensó Don Choncho, y para impresionarla decidió llevarle una flor que había cortado por el camino.

Rumbo a casa de la señorita Cerda, se encontró con su amigo Zorro.

Cuando Zorro supo del día de campo, le dijo:

- ¿Puedo darte un buen consejo? Ponte mi hermosa cola.  
- ¿Te das cuenta?, ahora te ves mucho más audaz. A la señorita Cerda le va a gustar -dijo Zorro-

Don Choncho le agradeció el consejo.

Después se encontró con su amigo el León. Cuando León supo del día de campo, le dijo:

- ¿Puedo darte un buen consejo? Ponte mi hermosa melena.  
- ¿Te das cuenta? Ahora pareces mucho más valiente -dijo León-. A la señorita Cerda le va a gustar.

Después se encontró con su amiga Cebrá. Cuando Cebrá supo del día de campo, le dijo:

- ¿Puedo darte un buen consejo? Ponte mis hermosas rayas.

- ¿Te das cuenta? Ahora te ves mucho más elegante.  
A la señorita Cerda le va a gustar -dijo Cebrá-

Don Choncho estaba muy agradecido; nunca se había sentido tan guapo. Finalmente llegó a casa de la señorita Cerda y golpeó a la puerta.



Gómez '94

- Buenos días. Vengo a invitarte a un día de campo -dijo Don Choncho-

La señorita Cerda lo miraba con terror.

- ¡Qué horror! -gritó-. ¡Un monstruo tan horrible! Si no te vas inmediatamente, llamaré a Don Choncho y él se hará cargo de ti.

Don Choncho dio media vuelta y corrió a devolverle la cola a Zorro, la melena a León y las rayas a Cebrá.

Después fue nuevamente a casa de la señorita Cerda y golpeó a la puerta.

- Buenos días. Vengo a invitarte a un día de campo -le dijo-

- ¡Chancho! -gritó ella-. ¡Qué gusto me da verte! Hace apenas un instante había un monstruo horrible aquí. ¡Claro que me encantaría acompañarte al campo!

Durante todo el camino la señorita Cerda habló del monstruo que la había visitado. Don Choncho la escuchó atentamente pero guardó muy bien su secreto. ¡No dijo ni pío! ¿Cómo iba a desilusionar a la señorita Cerda? ♦



Gómez '94

Ilustraciones: Guadalupe Gómez  
Título original: The Pig's Picnic  
Traducción: Mercedes Guhl  
Colección: Leamos con Papá y Mamá  
Grupo Editorial Norma  
Colombia, 1991



# PARA SU BIBLIOTECA

## ¡SUELTA EL GLOBO!

A partir de los 12 años y hasta los 99.

por Ivan Southall

Ediciones: SM  
Colección: El Barco  
de Vapor. 156 páginas.

¿Cuántas veces has dejado de hacer algo porque alguien más te aseguró que no eras capaz?

- Porque eres muy chico, porque estás viejo, porque eres mujer, porque eres hombre, porque eres muy frágil, porque tienes una discapacidad, porque no tienes un título universitario, porque...

John Clement Sumner está harto de que los demás determinen lo que puede o no hacer. Su madre lo ha dejado solo en casa por primera vez y las palabras que un desconocido le dirigió en la calle resuenan en su cabeza: "Lo conseguirás. No consientas que nada te impida ser el muchacho que tú quieres ser. La respuesta está dentro de tí. Un globo no es un globo hasta que cortas la cuerda y lo dejas libre".

John decidió subir a saludar al sol. La idea era trepar a la punta más alta del eucalipto más grande de su casa. Desde ahí podría dominar todo el pueblo, sus azoteas y su gente. Desde lo alto podría gritar al mundo ¡SI PUEDO!

- Puedo, porque sólo yo conozco mis límites; puedo porque la parálisis cerebral es sólo una parte de mí y no todo lo que soy; puedo porque tengo que demostrarme que puedo; puedo porque todos dicen que no puedo.

Leer este libro nos deja con muchos cuestionamientos: ¿Sabemos cuáles son nuestros límites?; ¿podemos gozar nuestra libertad sin pisar la de los demás?; ¿reconocemos en los hijos a personas responsables y, por lo tanto, libres?; ¿la responsabilidad se aprende?; ¿cómo?

En ¡Suelta el Globo!, Iván Southall nos invita a reconocer nuestro potencial y a no subestimar la capacidad de los demás. Nos enseña que la libertad es hermana de la responsabilidad y enemiga del miedo. Que para crecer debemos aceptar que los demás también crezcan.♦



Reseña por: Erika de Uslar Alexander

En el

**SOBREPROTECCION**

**Una limitación que los padres construimos**

Artículo: Dr. Carlos García Fernandez

Número

**EL TITERE**

**Un puente para hacer amigos**

Artículo: Yulia Espín

7 Ararú

**DEPORTES**

**Liberación para tu cuerpo, armonía para tu espíritu**

Reportaje: Carlos Suárez Martell

Presenta:

**SUPLEMENTO ESPECIAL SOBRE DISLEXIA**





## PARA SU DIRECTORIO

En estas páginas ponemos a su disposición nuestro directorio.

En este número le ofrecemos los datos de algunas instituciones que dan servicio prenatal y de asesoría genética.

### **CIMIGEN**

Av. Tlahuac No. 1004. Col. Lomas de la Estrella-Iztapalapa, México D.F.  
Tel: 656•5778 y 695•0558

### **PREVIGEN SAN JUAN XALPA**

Laureles No. 27. Col. San Juan Xalpa-Iztapalapa, México D.F.

### **PREVIGEN LOPEZ PORTILLO**

Calle 8 y Calle 10. Col. López Portillo-Iztapalapa, México D.F.

### **PREVIGEN CIUDAD VICENTINA**

Sur 21 No. 230. Col. Vicentina-Iztapalapa, México D.F. Tel: 694•8986

### **PREVIGEN IGNACIO ZARAGOZA**

Alfonso del Toro y Javier Martínez S/N. Col. Escuadrón 201, México D.F.

### **PREVIGEN CALERIA**

Domicilio conocido, San Andrés Tuxtla, Veracruz

### **INSTITUTO NACIONAL DE NEUROLOGIA, S.S.**

Departamento de Genética; Insurgentes Sur No. 3877. Col. Insurgentes Sur, México D.F. c.p. 14000. Tel: 606•3822

### **INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICION, S.S.**

Departamento de Genética; Calzada de Tlalpan y San Fernando, México D.F. Tel: 573•7259 y 573•7609

### **INSTITUTO NACIONAL DE PEDIATRIA, S.S.**

Insurgentes Sur No. 3700-C. Col. Camiseta, México D.F. c.p. 04530. Tel: 606•0002

### **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL•DIF**

Servicio de Genética; Periférico Sur No. 2909. Col. San Jerónimo Lídice, México D.F. c.p. 10200. Tel: 595•8115

### **INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGIA, S.S.**

Montes Urales No. 800. Col. Lomas de Virreyes, México D.F. c.p. 11200  
Tel: 259•1717

### **INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL, CENTRO MEDICO NACIONAL, SIGLO XX1**

Av. Cuauhtemoc No. 330. Col. Doctores, México, D.F. c.p. 06720 Tel: 627•6941

### **CENTRO MEDICO LA RAZA**

Departamento de Genética; Insurgentes y Circuito Interior Tel: 583•6366

### **HOSPITAL GENERAL DE MEXICO, S.S.**

Departamento de Genética; Dr. Balmis No. 148. Col. Doctores, México D.F. Tel: 761•7727

### **HOSPITAL GENERAL "DR. MANUEL GEA GONZALEZ"**

Departamento de Genética; Calzada de Tlalpan No. 4800. México D.F. Tel: 665•3511

### **HOSPITAL DE LA MUJER, S.S.**

Departamento de Genética; Prolongación Salvador Díaz Mirón No. 374, Col. Santo Tomás, México D.F. c.p. 11340 Tel: 341•1909

### **HOSPITAL ANGELES DEL PEDREGAL**

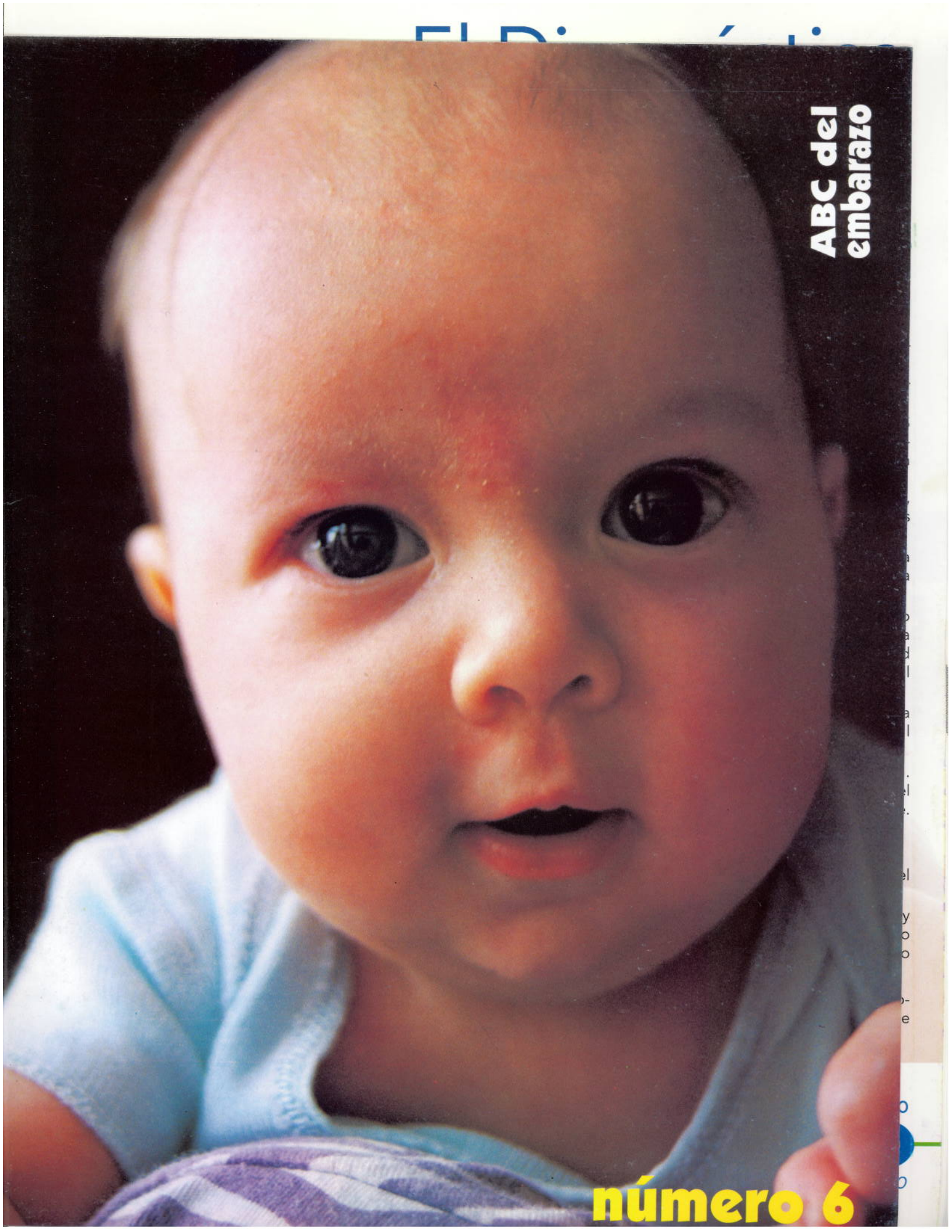
Camino Santa Teresa No. 1055. Col. Heroes de Padierna, México D.F. c.p. 10700  
Tel: 652•6987 y 568•1540 Fax: (915) 652•8598

### **HOSPITAL ESPAÑOL DE MEXICO**

Departamento de Genética; Ejército Nacional No. 613 (Sala 19) México D.F. c.p. 11520 Tel: 531•3300



**ABC del  
embarazo**



**número 6**



# ABC DEL EMBARAZO

# E

l llanto vigoroso, la respiración rítmica y el movimiento reflejo e instintivo de un recién nacido nos conmueve, porque

anuncia la culminación de un proceso ordenado, preciso y armónico, con toda la belleza y la fuerza creadora de la naturaleza: ha nacido un niño sano, que se adapta sin esfuerzo al nuevo ambiente donde seguirá creciendo y desarrollándose.

A veces este proceso es más complejo, la adaptación al medio ambiente más difícil y el equipo biológico del niño más frágil. Entonces, el bebé necesitará de los recursos de la ciencia y de todo el amor, la paciencia y el estímulo de sus padres para sobrevivir y crecer.

El crecimiento y desarrollo de cada persona está determinado por factores genéticos. El espermatozoide del padre y el óvulo de la madre, cuando se unen en el momento de la concepción, llevan grabados los rasgos y características que van a aparecer en sus hijos. Los elementos que transmiten esta información son los genes, pequeñas partículas biológicas que constituyen unos filamentos llamados cromosomas. Cuanto más conocemos del proceso genético más nos asombra la misteriosa precisión con la que las semejanzas y diferencias de la pareja se combinan para dar vida a un ser distinto, único e irrepetible.

El crecimiento del bebé también está condicionado por factores ambientales: aquel que le afecta más directamente cuando empieza a desarrollarse en el vientre de su madre

es el ambiente intrauterino: la condición de la placenta, del cordón umbilical, el líquido amniótico y la matriz, ese lugar tibio, húmedo y seguro donde empieza la vida.

Las características y condiciones de la madre constituyen por sí mismas otro factor ambiental que influye y condiciona el desarrollo del bebé en gestación: su edad, estado de salud, el trabajo y los esfuerzos físicos que realice, lo que coma, lo que beba, los tóxicos a los que se ve expuesta y expone al bebé, condicionan lo que sucede en ese microambiente que es el útero. También los niveles de tensión o de tranquilidad afectan al bebé en formación.

Por último el ambiente social, familiar, y la situación económica son condicionantes que pueden afectar el embarazo, ofreciendo o no la satisfacción de las necesidades físicas y emocionales de la madre y del bebé en gestación.

Prepararse para tener un hijo es hacerle un lugar en nuestra vida personal y familiar desde el momento en

que empezamos a desearlo: es nombrarlo, cuidarlo, nutrirlo, acariciarlo, imaginarlo y acompañarlo en el itinerario de su formación. Es estar conscientes, gozosamente conscientes, de cada detalle de su crecimiento: a las dieciséis semanas se pueden sentir sus movimientos dentro del vientre materno y oír latir su diminuto corazón; a los sesenta días es posible identificar todas sus características. Cada semana hay algo nuevo que celebrar en la formación de su hijo.

Platicar al bebé, hablarle suavemente, arrullarlo con música no es un juego ocioso, es fortalecer un vínculo de aceptación y amor que lo nutrirá toda la vida. El hermanito que se recuesta sobre la panza de mamá para leerle un cuento al bebé que está dentro está preparándose para recibirlo, y empezando a adaptarse a los cambios que su hermano traerá a su vida. Hay muchas cosas que, como pareja y como familia, podemos hacer para ofrecer al niño las mejores condiciones para empezar a vivir.





# RECOMENDACIONES

## PARA LOS PADRES DE LOS FUTUROS PADRES

- Cumplan con los planes de vacunación de sus hijos, así se evitan enfermedades infecciosas que, como la rubeola, pueden tener graves consecuencias si una mujer las padece durante el embarazo.

- Informen a sus hijos (hombres y mujeres) de los riesgos de las relaciones sexuales en la adolescencia y de la maternidad antes de los 20 años.

## PARA LAS PAREJAS QUE PIENSAN TENER UN HIJO

- Antes de pensar en tener un hijo consoliden su relación de pareja y mediten bien cuál es el mejor momento -según sus condiciones de salud, económicas y de vida- para planear un embarazo.

- Informen a su médico sobre sus condiciones de salud, las posibles enfermedades hereditarias en la familia y si existen antecedentes familiares de malformaciones, prematuridad o bajo peso al nacer.

- Aprovechen la juventud para tener hijos. La edad en que la mujer puede embarazarse con menor riesgo para ella y para el bebé es entre los 20 y 32 años.

- Adopten todas las precauciones necesarias durante el embarazo desde el momento en que decidan tener un hijo.

- Es importante que la pareja se prepare conjuntamente para la llegada de su hijo. El entrenamiento en el Sistema Psicoprofiláctico Perinatal, al tiempo que agiliza el alumbramiento,

incrementa las posibilidades de que el bebé nazca sano, y permite al papá vivir de cerca todo el proceso y participar activamente en el momento del parto. También es conveniente para la madre y para el hijo el parto en posición vertical (sentada, arrodillada o en cuclillas), cuando hay las condiciones necesarias.

## SOBRE LA ALIMENTACION DURANTE EL EMBARAZO

- La alimentación debe ser variada, sana y suficiente

- Restrinja el consumo de sal para evitar la retención excesiva de líquidos

- Vigile el aumento de peso; ni menos de 9 ni más de doce kilos

- Evite las bebidas con contenido alcohólico, el café, bebidas con cola o cafeína y refrescos dietéticos

- No fume; existe una relación comprobada entre el cigarro y el bajo peso al nacer

- No utilice ningún tipo de drogas estimulantes

- No se automedique; cualquier medicina tomada durante el embarazo debe ser bajo estricto control de su médico.

## SOBRE LAS ACTIVIDADES DE LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO

- Haga su vida normal pero evite realizar aquellas actividades que exijan un esfuerzo físico considerable, o que la obliguen a permanecer en ambientes nocivos donde se exponga al manejo de sustancias o productos tóxicos

- Tome precauciones en el contacto con animales ya que algunos pueden ser transmisores de enfermedades que implican riesgo durante el embarazo (los gatos transmiten toxoplasmosis).

## SOBRE LA RELACION CON EL MEDICO

La pareja debe mantener una comunicación estrecha de colaboración con el médico. Consulten cualquier duda o problema por pequeño que les parezca. Aunque el embarazo no es una enfermedad sino la plenitud de la madurez de nuestra naturaleza es importante que el médico o el personal de salud mantenga un control periódico del proceso, desde el momento en que la mujer se sabe embarazada, para prevenir y, en lo posible, evitar cualquier complicación.

El diagnóstico prenatal permite al médico intervenir a tiempo cuando se presentan riesgos; tomar medidas preventivas como en los casos de incompatibilidad en el factor RH de la sangre; manejar adecuadamente el riesgo de un parto prematuro (no hay que olvidar que la mejor incubadora es el útero materno) y si éste es inminente, acelerar el proceso de maduración del bebé.

Una pequeña prueba de sangre del bebé al momento de nacer permite al médico diagnosticar y tratar errores del metabolismo como en el caso de hipotiroidismo neonatal y fenilcetonuria.

Si su médico ha seguido de cerca todo el proceso estará mejor preparado para atender su parto.



# SER PAPA ES PADRE

Aunque el bebé crece y se desarrolla en el seno de la madre, el embarazo es una cuestión de la pareja y, aunque muchas de estas recomendaciones parecen estar dirigidas a la madre, son una responsabilidad compartida. El embarazo y el hijo es de los dos; la seguridad, el afecto y el apoyo emocional que el padre le da a su pareja se lo está dando también a su hijo.

Asuma responsablemente el nacimiento del bebé disfrutando el embarazo: inicie la estimulación de su hijo y la comunicación con él desde que se empieza a formar, esté pendiente de su desarrollo, prepare la forma en que van a recibirlo y haga planes con su esposa sobre la familia que están formando.



## ¿QUE ES UN DEFECTO AL NACIMIENTO?

**C**uando el bebé nace con una alteración que afecta su cuerpo, sus órganos internos o el funcionamiento de éstos y cuando esa alteración interfiere con su proceso de adaptación al medio en aspectos biológicos, psicológicos y sociales, se considera que tiene un defecto al nacimiento que puede ocasionar una discapacidad permanente para crecer y desarrollarse en las mejores condiciones.

Los defectos al nacimiento pueden ser hereditarios o surgir como resultado de algo ocurrido durante el embarazo o en el momento del parto.

Hay miles de condiciones diferentes, algunas muy frecuentes, otras muy raras. A veces la condición del bebé es obvia desde el momento en que nace (labio hendido, malformaciones en pies o manos, etc); otras veces el problema está oculto en algún órgano interno como corazón, riñón o cerebro, etcétera.

Ciertas condiciones -incluso algunas hereditarias- no se manifiestan al momento de nacer sino que se presentan en la infancia, la adolescencia o aún en la edad madura.

Algunos defectos al nacimiento son tan graves que causan la muerte, otros dejan secuelas permanentes, y otros son curables o pueden ser corregidos con cirugía.



# FACTORES DE RIESGO

# L

as alteraciones genéticas o aquellas que se dan en cualquiera de los ambientes condicionantes: el intrauterino, el materno o el social, son situaciones que los médicos clasifican como factores de riesgo y que pueden determinar las causales directas más frecuentes de los defectos al nacimiento:

## RIESGO GENETICO

Cualquier alteración en el número o estructura de la información genética puede provocar un defecto al nacimiento conocido como alteraciones genéticas. Es conveniente consultar a un médico genetista cuando:

- En la pareja o entre sus familiares cercanos ha habido abortos repetidos o nacimientos de niños con defectos graves o leves

- Alguno o ambos miembros de la pareja están afectados por alguna enfermedad, sea ésta contagiosa o no

- El matrimonio es entre familiares
- La edad de los padres es un factor de riesgo

## LA PREMATUREZ

El nacimiento anticipado del bebé, suspende un proceso natural y necesario de desarrollo de su

organismo. Esto significa que el sistema inmunológico del bebé, su corteza cerebral, sus pulmones y demás órganos no tienen la madurez suficiente para adaptarse a las condiciones de vida fuera del vientre de la madre.

## RETARDO EN EL CRECIMIENTO INTRAUTERINO

Se hace evidente cuando el peso del niño al nacer es bajo en relación con su edad gestacional. No se trata nada más de que el niño sea pequeño sino de que no se ha nutrido y desarrollado normalmente.

# C

ada año nacen en México 230 mil niños que sobreviven con diversos grados y tipos de discapacidad. Cerca del 5 por ciento de los defectos al nacimiento son heredados, otro 20 por ciento, más o menos, es causado por las condiciones de nutrición, salud, adicciones de los padres o por condiciones derivadas del embarazo, entre ellas, desnutrición de la madre, infecciones, uso de drogas o tóxicos, exposición a radiaciones, etcétera. También se puede originar el problema en el momento mismo de nacer, ya sea por dificultades en el momento del parto o por falta de atención adecuada.

En el 75 por ciento restante no se conoce bien la causa, pero se sabe que resulta de la interacción de influencias genéticas y ambientales, de ahí la importancia de que cada pareja ponga todo lo que esté de su parte para que su hijo disponga de las mejores condiciones al nacer.♦

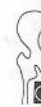


## BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA:

Carbonell, Dolores: ITINERARIO DE UNA MUJER EMBARAZADA, Promexa, Editorial Patria, México, 1992.

Stoppard, Miriam Dra.: EMBARAZO Y NACIMIENTO, Editorial Norma, Bogotá, Colombia, 1993.

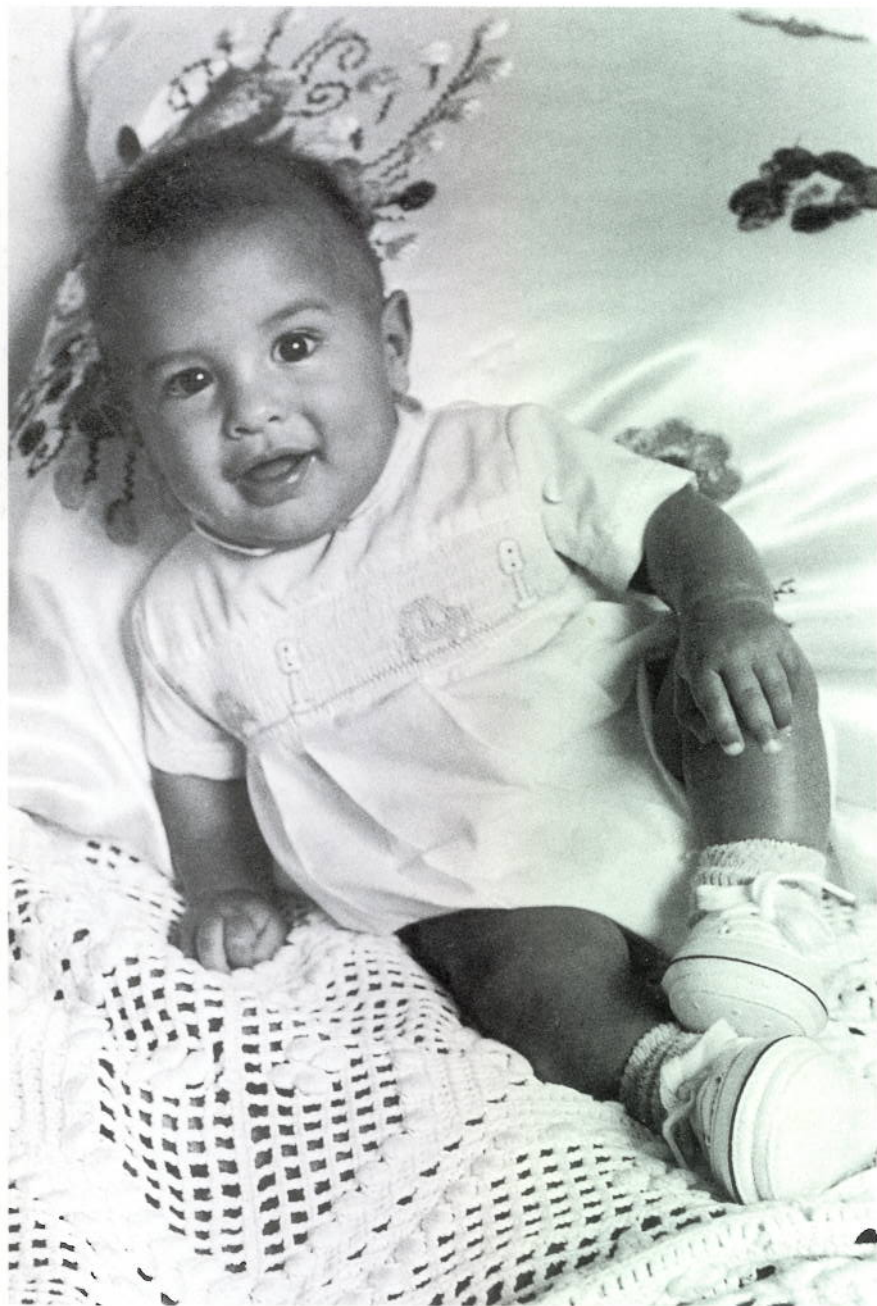
Leboyer, Frederick: POR UN NACIMIENTO SIN-VIOLENCIA, Editorial Daimon, México, 1983.





# ABC del embarazo

TODOS LOS NIÑOS DEBEN SER RECIBIDOS COMO LO QUE SON:  
UN PRECIOSO REGALO DE VIDA



TODOS LOS NIÑOS NECESITAN:

- Una familia amorosa que los abrace.
- Una sonrisa plena de aceptación de eso único e irrepetible que cada niño es.
- Todos los nutrientes que su cuerpo y su espíritu requieren para crecer.
- Respeto y atención a su ritmo y proceso de desarrollo.
- Educación y estímulo a su inteligencia.
- Atención y servicios médicos adecuados a sus necesidades.
- La oportunidad de dar a otros lo que ellos son.

ESO ESPERAN DE NOSOTROS  
COMO PADRES, COMO FAMILIA  
Y COMO SOCIEDAD.

**Ararú**



¡Infórmate para prevenir!

Este material es una producción de Ararú©,  
Revista para Padres con Necesidades Especiales.  
Tenancalco No. 9, col. Miguel Hidalgo, México D.F. c.p. 14410 Tel: 666-6099  
con la asesoría del Dr. Eduardo Jurado, Director General de Grupo de Estudios al Nacimiento A.C.