

ararú

N\$15.00

número 9
feb.-abril'95

REVISTA
PARA PADRES
CON NECESIDADES
ESPECIALES

CITEM
N\$

EDUCAR
Más allá de la
cuestión académica

IR AL MUSEO
Experiencia que
contagia y apasiona

**SUPLEMENTO
ESPECIAL
SOBRE CEGUERA
Y DEBILIDAD VISUAL**



7 52435132600 1

DIRECTORA
Alicia Molina

COORDINACION GENERAL
Erika de Uslar Alexander

COLABORADORES

Marta Alcocer
Margarita Alvarez
P. Alberto Athié
T.S. Mara Eugenia Barragán
Mercedes Charles
Yulia Espín
Mariana Guerra
Dr. Evaristo Guevara
Pao Mena
Diana Molina
Francisco Prieto
Comité Internacional Pro Ciegos
Instituto Nacional para la Rehabilitación
de Niños Ciegos y Débiles Visuales.

CORRECCION DE ESTILO
Ana Cecilia Carvajal

DISEÑO
D.G. Celia Gutiérrez Noriega

PORTADA
Lourdes Grobet
D.G. Celia Gutiérrez Noriega

FOTOGRAFIA
Lourdes Grobet
Verónica Macías

ILUSTRACIONES
D.G. José Brousset
D.G. Roberto De Uslar
D.G. José Antonio Garro
D.G. Jorge Mercado
Claudia Montoya

CARTONISTAS
D.G. Magdalena Alvarez

OFICINAS DE REDACCION
(PUBLICIDAD Y SUSCRIPCIONES)
Tenancalco No. 13
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 No.1798
México D.F. c.p. 04250
Araú©, 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. 13, col. Miguel Hidalgo
Deleg. Tlalpan, México D.F. c.p. 14410
Tels. 666-6099/666-5998.

Certificados de Licitud de Título
y Contenido en trámite ante la CCPRI de la
Secretaría de Gobernación.

Impreso en México por
Madín Impresores S.A.

Lago Chalco No. 77, col. Anahuac,
México D.F. c.p. 11320
Tels. 396-0016/341-0991

©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".

Medicina Alternativa

por Marta Alcocer



Opciones nuevas, tradición antigua (reportaje)

7



Aprender a Ver

por Erika de Uslar Alexander

Optometría Conductual: Cuestión de enfoque (entrevista)

10



Ir al Museo

por Mercedes Charles

Experiencia que contagia y apasiona (reportaje)

13



¡Abran Cancha!

por Yulia Espín Valencia

Por un mundo sin barreras (reportaje)

16



Educar

por Diana Molina

Más allá de la cuestión académica (artículo)

20



De Persona a Persona

por P. Alberto Athié

Un abrazo completo (artículo)

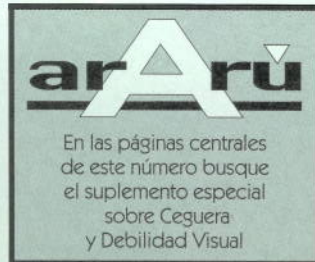
23

El Pájaro del Alma

por Mijal Snunit



30



Padres preguntan, Padres responden

4

Noticias

6

¡No inventes!

26

Divertido

28

Tips

29

Para su biblioteca

32

Para su directorio

34

¡Abran Cancha! (Enmícala y úsala)

35

Ararú

EDITORIAL

A pesar de los pesares y aunque nos hayamos hecho el sano propósito de no hacer propósitos de año nuevo, hay algo como de primer día de clase o de libreta nueva que se abre ante nosotros en los primeros días de un año que comienza.

Es una invitación a cambiar, renovar nos, crecer, volver a lo esencial. A plantearnos nuevamente preguntas que en algún momento parecían haber sido resueltas pero que la realidad de todos los días nos vuelve a formular.

¿Qué es aceptarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos? ¿Qué queremos cuando deseamos lo mejor para nosotros y para ellos? ¿Qué tipo de educación queremos darnos y darles?

No podemos ser mejores padres que personas así que esa autoestima, confianza y seguridad que queremos para ellos, toda esa felicidad que proyectamos en sus vidas, la tenemos que construir para nosotros mismos hoy o seremos incapaces de transmitirla.

Cuando nos sacrificamos y postergamos nuestras necesidades por las de ellos, les enseñamos a sacrificarse y postergar las suyas.

Volver a lo esencial es ofrecernos una nueva oportunidad de crecimiento interior que nace de jerarquizar nuestros valores y necesidades personales y sociales; las que tenemos como personas, como pareja, como familia y como grupo social.

Conciliar la paradoja de que nuestras metas a largo plazo, que parecen a veces tan lejanas, sólo se harán realidad si las vivimos hoy. Que la vida misma se concentra en este día, presente y concreto, como el ser completo está íntegro en cada gotita de sangre, en cada célula con su información genética compleja, de la misma manera en cada día está presente la totalidad de nuestra historia, con su pasado y su proyecto.

Aprender a vivir hoy sin la sombra del hubiera ni la ansiedad del futuro no es una meta lejana, es un espacio básico que debemos construir hoy. ♦

**REVISTA
PARA PADRES
CON NECESIDADES
ESPECIALES**

Ararú
3



*Mariana Guerra de la Parra
comparte su alegría
con Ararú.*

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!

NUEVAS REDES

Somos una familia que tiene una hija con Esclerosis Tuberosa, una enfermedad caracterizada por tumores hamartomatosos en cerebro, piel, hígado, riñones, corazón y retina y cuya manifestación en la infancia son convulsiones acompañada a veces, por deficiencia mental.

Estamos inscritos en una asociación de Estados Unidos dedicada a apoyar a las familias en esta situación. Tenemos mucha información actualizada sobre la enfermedad y nos interesa ponernos en contacto con padres que la necesiten para formar redes y dar a nuestros hijos una mejor calidad de vida.

César y Beatriz Riera
Calle 1E No. 325 X42 Y44
Col. Campestre C.P. 97120
Mérida-Yucatán
Tel. y Fax: 91 (99) 20•06•83

PARA VOLVER AL TRABAJO

Por medio de un préstamo conocí su revista, debo decir que es lo que necesitaba ya que tengo un bebé con malformaciones congénitas.

Por la forma exhaustiva en que abordan los temas me sería de gran utilidad saber sobre la existencia de escuelas, asociaciones de padres y hospitales que se dedican a atender a niños como el mío.

Muy pronto debo regresar a trabajar y necesito un centro de desarrollo para lactantes que tenga la experiencia y el programa adecuado para mi bebé. Puesto que vivo en el sur de la Ciudad, agradecería que los centros estén localizados en zonas como Tlalpan, Pedregal, San Angel o Contreras.

*Ma. Elena Martínez de Sánchez
México, D.F.*

PADRES RESPONDEN

DE LO SECRETO Y LO DISCRETO

En el número 8 de Ararú, la familia Ramírez planteó su duda sobre si debían comunicar o no al maestro el diagnóstico médico sobre su hijo Fernando.

Nosotros estamos enfrentando la misma encrucijada que la familia Ramírez.

Nuestra hija Paulina empezó a tener problemas de rebeldía a los 14 años, lo que nosotros pensábamos que era una 'adolescencia tormentosa' fue diagnosticado por los doctores como ciclotimia, estos son ciclos de euforia y depresión, que están tratando de controlar con litio.

Paulina dejó la escuela y está haciendo la prepa abierta pero, de acuerdo con su doctora, solamente le dijimos a su asesora que tiene problemas psicológicos y que queremos que nos comunique cualquier cambio que observe en su conducta.

La maestra sabe que es importante que esté pendiente pero no la ve como 'loquita' ni tiene miedo de tratarla como a los demás.

Hay muchos prejuicios sobre la enfermedad mental, nosotros mismos los teníamos y sólo esta dolorosa experiencia nos ha permitido aprender a verla de otra forma.

Ojalá que a Fernando -ya ustedes- no se les cierren las puertas para que pueda recuperarse.

*Josefa Salinas
Colima, Col.*

PADRES RESPONDEN

BATALLAS COTIDIANAS

El señor Cortina está preocupado porque Jorge, su hijo, no se quiere tomar sus medicinas.

Soy maestra y en algunos casos a mí me ha tocado administrárselas y lo que he hecho es enseñarles primero a tragar, sin masticar, un pedazo de plátano. Cuando ya lo saben hacer, les enseñé a meter su cápsula o su pastilla en un pedacito de plátano para tragárselo. El siguiente paso es tomarse sólo la cápsula con un trago de agua.

Generalmente, les parece divertido pero tuve un alumno con el que sí teníamos que luchar. Mi asistente me dio una lección. Se lo llevó aparte, se sentó con él y le dijo: "Yo no te la voy a dar. Tú la necesitas y tú solo te la vas a tomar cuando estés listo. Yo solamente te voy a acompañar el tiempo que necesites para atreverte".

Tuvo tanta paciencia que esperó con él 40 minutos. Todos los días le marcaba el tiempo hasta que llegaron al record: ¡tres segundos! Le deseo mucha suerte señor Cortina.

Mtra. Juliana Arrieta
México, D.F.

HABLANDO CLARO

A veces, hablar sobre la discapacidad de nuestros hijos es difícil. Carmina Gutiérrez escribió a Ararú

preguntando cuando debía empezar a hablar con su hijo Arturo sobre su discapacidad.

Me interesó mucho el problema que planteó en Ararú. ¿Qué tanto es necesario decirle al niño sobre su discapacidad? Yo creo que la respuesta es: todo lo que pregunte pero, además, hay que favorecer que él pregunte hablando con naturalidad sobre lo que puede y lo que no puede hacer.

Me llamó la atención que usted no dice qué discapacidad tiene su hijito. Si el problema es muy leve, a lo mejor, él aún no ha visto su diferencia con otros niños, pero si su problema es evidente y él no lo ve, es probable que usted y él lo estén negando y necesiten ayuda de un psicólogo para entenderlo y aceptarlo.

David Ruiz Cueto
Durango, Dgo.

EN BUSCA DE TRABAJO

Adela tiene 18 años y poca experiencia laboral. Su mamá escribió para ver si alguien conocía alguna Bolsa de Trabajo para jóvenes con discapacidades.

A Industrias de Buena Voluntad, IAP le sería muy grato valorar a su hija Adelita, con objeto de conocer cuáles son sus intereses, aptitudes y habilidades ya que sería aventurado de nuestra parte ofrecer alguna alternativa de ayuda, sin conocer su caso concreto.

Nuestra institución tiene tres objetivos fundamentales: adiestramiento inespecífico, básicamente de desarrollo personal, en donde a través del trabajo mismo se forman o fortalecen los hábitos positivos de trabajo, tales como limpieza, responsabilidad, puntualidad, honestidad, compañerismo, orden, etc.; adiestramiento específico: conformado por un periodo de actividad práctica en cada uno de los puestos con que cuenta la institución (cajero, ventas, limpieza de objetos diversos, inventarios, actividades administrativas); entrenamiento para conseguir y conservar un empleo: llenado correcto de una solicitud de empleo, posibles fuentes de empleo, actitud en la entrevista con el empleador, normas generales de trabajo, importancia de la amabilidad y conocimientos, etcétera.

Ruego a usted -y a todos los interesados- hacer una cita con la Psic. Victoria Martínez al teléfono: 584•1292 Fax: 584•1226.

Industrias de Buena Voluntad, IAP
Gloria Correa
Directora de Rehabilitación
Alvaro Obregón No. 178
Col. Roma México, D.F. C.P. 06700

¿Tiene usted una respuesta para VOLVER AL TRABAJO o ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA (Ararú 8)? ¿Tiene una pregunta sin respuesta?

Escribanos a ARARU:
Tenancalco No. 13
Col. Miguel Hidalgo,
c.p. 14410 México, D.F.

NOTICIAS



CONGRESO 2000

Expertos de todo el mundo se reunirán del 31 de mayo al 2 de junio en la Ciudad de México para celebrar el Primer Congreso Internacional "La Discapacidad en el Año 2000".

Las mesas de trabajo, conferencias y seminarios girarán en torno a tres temas principales: legislación y derechos humanos; educación, arte y recreación; capacitación y trabajo, para dar seguimiento e incrementar el intercambio de información entre las diversas organizaciones internacionales y nacionales, los profesionales, familiares y personas con necesidades especiales.

¡Aparte estas fechas en su agenda! En el próximo número de Ararú daremos mayor información sobre la forma de inscripción, costos, lista de invitados y conferencistas.

ENCUENTRO MUNDIAL DE PSICOLOGIA

Del 5 al 8 de abril la Universidad Autónoma de Puebla (UAP) será anfitriona del Encuentro Mundial de Investigadores Profesionales y Estudiantes de Psicología.

Con objeto de conmemorar su trigésimo aniversario, la Facultad de Psicología de la UAP reunirá en este evento a 61 expertos mexicanos y extranjeros, quienes compartirán su

experiencia a través de temas como: Rompimiento de paradigmas en el diseño de ejercicios de grupos, Terapia Cognitiva; Terapia Breve; Identidad masculina y femenina; Neuropsicología; Sexoterapia; Desarrollo humano y sociedad industrial; Alteraciones del lenguaje en niños y adultos; Fenomenología de la educación; Irreverencias en psicoterapia; Nuevas aportaciones del enfoque sistémico de Milán a la psicoterapia; La Familia y Psicología Social, entre otros.

Informes y suscripciones:

UAP-Facultad de Psicología, 3 Oriente No. 403. Col. Centro Histórico, Puebla, Pue. C.P. 72000.

Tel: 91(22) 42•33•37

Fax: 91(22) 42•61•43

TALLERES Y CURSOS

La Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología (AMAPSI) impartirá durante julio y agosto de 1995 talleres y cursos dirigidos a psicólogos, estudiantes de psicología, maestros, pedagogos, padres de familia, trabajadores sociales y orientadores sobre los siguientes temas: Aplicación e interpretación de la prueba de Cleaver; Características psicológicas de los niños preescolares; Educación sexual para niños y adolescentes; Desarrollo personalógico en adolescentes y jóvenes escolares; Trabajo didáctico en grupos; Estimulación de la creatividad en niños de primaria; Problemas de aprendizaje en niños y adolescentes; Entre la infancia y la

adultez: ¿qué hacer con los adolescentes?; Asesoría y análisis de casos clínicos; La pareja y sus alternativas; Psicometría aplicada a la clínica; Bajo rendimiento escolar en niños y adolescentes, y Abuso sexual de niños.

Informes y suscripciones en:

Mar de Japón No. 19, dpto. 18.

Col. Popotla, México D.F.

Teléfono: 527•9737.

PRIMER ENCUENTRO ANDE-APAC

El próximo 13 de marzo dará inicio el Primer Encuentro Iberoamericano ANDE-APAC y IV Congreso APAC Internacional que conmemora el 25 aniversario de dicha Institución. Los temas a desarrollar durante el congreso serán: Papel de las instituciones de asistencia privada en la integración de las personas con discapacidad; Logros y proyectos de integración de personas con discapacidad en México; Capacitación laboral e integración social; Experiencia de industrias de buena voluntad en Latinoamérica; Barreras arquitectónicas; Legislación laboral; Situación actual de la rehabilitación en México; Magia y rehabilitación; Avances en plasticidad cerebral; Deportes y rehabilitación; Proyectos de integración de instituciones de rehabilitación; Educación especial en el momento actual; Integración en España, Portugal y Latinoamérica.

Informes: Carolina Avila, tel: 761•0361; Alicia Mayen tel: 761•0521 ext. 10, Fax. 578•4541.♦

MEDICINA ALTERNATIVA

Opciones nuevas, tradición antigua

Hoy, frente a una enfermedad o problema que nos afecta, tenemos más opciones que hace algunos años. Sin embargo, no existe, ni es probable que llegue a existir, una panacea para las enfermedades; un remedio que cure todos los males. La enfermedad, como los problemas y los trabajos para salir adelante y ser mejores en esta vida, parecen ser intrínsecos a la especie humana. Lo que sí existen son diversas maneras de aliviarnos, curarnos y conservar la salud.

Respecto de las prácticas sanatorias llamadas 'alternativas' podemos hablar de una enorme gama entre las que se encuentran la acupuntura y acupresura, varios tipos de masajes terapéuticos, la herbolaria, hidroterapia, aromaterapia, homeopatía, floriterapia y muchas otras.

Las medicinas 'alternativas' suelen concebir, por consiguiente, abordar la enfermedad de forma distinta a como se comprende en la medicina 'alopática'.

Ararú entrevistó a Silvia Gómez y Fernanda Sierra, terapeutas y cofundadoras de la organización *Life Quality International de México*, cuyo proyecto de "bienestar" intenta abrir la puerta a diversas alternativas para la salud.

Nos dice Silvia: "La medicina alopática parte de que es el medio ambiente el que lo invade a uno; la enfermedad "te llega": los virus, las bacterias te invaden y por eso te enfermas. La medicina los combate; mata los virus y también muchas veces tu flora, y puede provocar ciertos efectos en el cuerpo que son contraproducentes.

"En cambio la enfermedad, como la entendemos nosotros, es un desequilibrio. Hay una actitud negativa hacia la vida; te alimentas de eso y de ahí parte una propensión a enfermarse: de un desequilibrio emocional. En la acupuntura y el masaje Shiatsu, por ejemplo, que son terapias de tipo energético, hablamos de que, a través del

tratamiento, se mueve energía positiva y negativa... no como un concepto de bueno o malo sino de contrastes, de opuestos complementarios. La acupuntura y este tipo de masaje pretenden equilibrar las energías positivas y negativas que posee el ser humano, considerado como un microcosmos.

"Por otro lado no podemos decir, en sentido estricto, que hay enfermedades; hay enfermos y nosotros tenemos la capacidad de autocuración. Incluso en el momento de la muerte, tenemos la capacidad de llegar a un estado de transición pacífica, de calma, de aceptación del inevitable término de nuestra vida".

Fernanda Sierra añade: "En la terapia floral, que es la que yo manejo, es muy importante diagnosticar a través de lo que está viviendo una persona. Su postura, su manera de estar, de hablar... y no sólo diagnosticamos a través de lo que nos dice sino de lo que captamos al aproximarnos a sus sentimientos y observar cómo se comporta.

"Según los chinos, el arte de curar no se aprende en la escuela sino que es algo con lo que se nace.



MARTA ALCOCER

7

Ciertamente, hay una parte de conocimiento y otra, igualmente importante, de intuición. La idea es que uno tiene ciertos problemas, ciertos malestares; gracias a ellos trabaja sobre sí mismo y recupera un estado mayor y posterior de armonía y de salud, pero para encontrar después otras inquietudes, otros problemas. La vida seguirá siendo siempre un reencuentro y un trabajo que nos permite crecer. Como parte de ese trabajo se manifiestan las enfermedades físicas y emocionales.

"El concepto salud/enfermedad que, en la filosofía de la terapia floral, descubrió y trabajó en este siglo el Dr. Edward Bach, considera que la enfermedad es un momento privilegiado en donde la persona puede hacer conciencia de que tiene que cambiar ciertas cosas.

"Sin embargo, esta sociedad no acepta la enfermedad como proceso de crecimiento. Se piensa que si tenemos todos los bienes y perfecciones físicas y materiales vamos a ser felices..., pero eso no es cierto. A nadie le toca una vida totalmente sencilla; Todos tenemos procesos, problemas, limitaciones, crisis, enfermedades. Eso nos hace crecer".

La mayoría de estas artes sanatorias, que se han practicado a lo largo de cientos de años en diversas culturas, contemplan a la persona de manera holística, es decir, como una totalidad de campos de acción interrelacionados. La enfermedad, según esta concepción, no está en un órgano al que hubiera que curar; es la persona la que se ve afectada en su equilibrio, en su ritmo con la naturaleza, en los intercambios

que tiene con ésta. La parte o partes del cuerpo que presentan los síntomas no son los que hay que sanar; es la persona toda la que debe curarse. Sólo puede responder a los procesos de curación. Silvia nos dice: "Se trata de considerar al ser humano como un microcosmos a la vez que un reflejo del macrocosmos. Y que lleve al enfermo a la autoobservación y la introspección.

"Respecto de la relación entre 'macro' y 'microcosmos' -agrega Fernanda Sierra- hay una imagen muy hermosa. Si lleno una pecera de canicas y saco una, se van a mover todas... Todo lo que en nosotros sucede interfiere con el universo

entero. Somos como una energía que vibra toda en conjunto. Es muy cierto que nadie puede estar feliz mientras convive con alguien que no lo esté. Somos como esponjas que captan todo lo que pasa en el medio.

Ser holístico, en términos de terapéutica, es considerar a la persona como un todo completo para proponer una curación. Lo que la gente aprende a través de una enfermedad no sólo le sirve a su vida sino que se queda como una semilla de aprendizaje para la humanidad, empezando por los que la rodean".

La investigación de terapéuticas alternativas que comprenden a la persona como un todo y como parte activa del universo, ayuda a profundizar los conocimientos ancestrales de estas prácticas.

Por otro lado, dice Silvia: "Muchas terapias alternativas no sólo son mucho más suaves sino que ayudan a los enfermos a tomar más concien-



cia de su cuerpo, de su salud, y a responsabilizarse de sí mismos”.

La práctica de la medicina tiene mucho de arte y, por tanto, de intuición y experiencia. Aun a pesar de las técnicas más avanzadas que pueden detectar virus, bacterias, deficiencias y desórdenes, y nombrar los síndromes o las enfermedades que nos aquejan, el proceso de sanación sigue siendo un arte. Y así como no hay panaceas, tampoco se puede decir, en general, que un tipo de práctica sea mejor que la medicina alopática. Y respecto de los médicos y sanadores, en todos lados hay sabios y charlatanes.

He aquí que el asunto se complica. ¿A quién acudir?, ¿cómo saber qué me conviene más, qué es mejor para mi hijo enfermo?

“Yo creo -dice Silvia- que un buen médico es aquel que hace uso tanto de los conocimientos prácticos como teóricos, pero que, sobre

todo, considera su intuición como una verdadera herramienta, y que ve a la persona como un todo en el sentido de que la enfermedad no sólo es física sino que los desequilibrios comprenden las emociones, los pensamientos y todo aquello de lo que el paciente se alimenta en todos los sentidos. El médico tiene que ser un gran observador y mirar con mucha atención a la persona para llegar a la raíz de la enfermedad y poder ayudarla a salir de ella.

Muchas de las prácticas ‘alternativas’ son complementarias incluso con la medicina ‘alopática’, la cual es, en muchos casos, medicina ‘de guerra’, en el sentido de que ataca problemas agudos y ayuda a salir de ellos (extirpa un órgano para evitar que la persona pierda la vida). Pero creo importante que los médicos ‘alópatas’ se abran a terapias que no sólo son mucho más suaves sino que ayudan a los enfermos a tomar mayor

conciencia de su cuerpo, de su salud y a asumir su responsabilidad en la misma”.

Fernanda, por su parte, concluye: “Sería importante que los médicos alópatas cambiaran su visión de lo que son la enfermedad y la muerte... que tuvieran una aproximación más paciente y comprensiva de ellas. En una sociedad tan materialista como la que vivimos, tendríamos que buscar eso que falta para que la persona se desarrolle con armonía, que realmente esté contenta, feliz...”; como quien dice, avanzando en su camino de perfección espiritual. ♦

Ilustración: D.G. Roberto De Uslar



Instituto de Docencia e Investigación en Comunicación Humana, S.C.

Informa a los interesados sobre su curso informativo en el SISTEMA MULTISENSORIAL SIMBOLICO; una alternativa mexicana en el campo de la educación regular y especial, producto de la investigación de la Profa. y T.C.M. Susana Alardín González.

El curso incluye la obra completa (6 tomos), y está dirigido a educadores, maestros, pedagogos, psicólogos, terapeutas y especialistas interesados en la educación y los problemas de comunicación humana.

Modulo I

(Programa Inicial y Básico)

Fecha de inicio: Mayo de 1995

Informes a partir del 1º de febrero en:

Norte 81-A N° 509, Col. Electricistas,

México D.F. C.P. 02060.

Tel: 352-4330 y 352-6304 ext.917 Fax: 353-1265.

SE OTORGARA DIPLOMA DE RECONOCIMIENTO

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO

En virtud de la situación económica que impera en nuestro país, la UVM requiere la ayuda de personas como usted para favorecer a aquellos sectores de la población de escasos recursos y con problemas emocionales, de aprendizaje y de retraso mental, entre otros.



Padrines en Acción

Es un programa que pretende invitarlo para que se involucre en este proyecto de vida, que cuenta con alrededor de 500 niños, con una aportación mínima c

N\$ 30.00 mensuales

Con cargo a su tarjeta de crédito, durante 12 meses (Deducible de impuestos)

Para mayor información, favor de comunicarse con nosotros

Tehuantepec No. 250

Col. Roma Sur

Tel: 264 8503

264 7933 ext. 19

APRENDER A VER

ERIKA DE USLAR

Optometría Conductual:
Cuestión de enfoque

Para mirar usamos los ojos pero para ver es necesario el olfato, el tacto, el gusto y los recuerdos.

Para poder entender lo que vemos necesitamos que todo nuestro cuerpo esté en sintonía, de modo que nuestro cerebro pueda 'traducir', adecuadamente, la información que nos entra por los ojos.

"Es muy importante que definamos la visión más allá del mero acto de recibir un estímulo luminoso", asegura la psicóloga Raquel Benabib, y que tomemos a la visión como un proceso aprendido a través del cual damos significado al estímulo visual, y lo combinemos con todos los demás estímulos corporales". Este es precisamente el objeto de la Optometría Conductual, desarrollada por el Dr. Skeffington hace más de 60 años.

Desde el momento en que nacemos, nuestra visión comienza a desarrollar habilidades que van a determinar aspectos psicológicos, fisiológicos y emotivos de nuestra personalidad.

El bebé comienza por conocer lo que está cerca para poder reaccionar a ello (la cara de su mamá), después conoce el espacio que lo rodea y los límites que tiene para moverse. En cuanto camina se dirige a los objetos, usa su mano para alcanzarlos, tocarlos y llevarlos a la boca para explorarlos y conocerlos con todos los sentidos.

"Cada vez que se avanza hacia el refinamiento, ya sea en postura, movimiento o visión, se llega a un nuevo nivel de posibilidades que tendrá un efecto sobre la totalidad del niño llevándolo de un desempeño simple a uno más complejo: así, si corporalmente hablamos de moverse con seguridad en el espacio (andar en bicicleta, patinar, etc.), visualmente podrá tener conciencia de sí mismo en el espacio y establecer una relación precisa de su entorno con respecto de él. No sólo se dará cuenta de dónde están las cosas sino que, además, conocerá sus atributos, y a partir de ellos podrá visualizar y manipular



mentalmente imágenes visuales -enfatisa Raquel, fundadora del Centro de Apendizaje de Cuernavaca-.

"Esto es particularmente importante ya que el 80 por ciento de la información que recibe el niño en la escuela es manejada por el canal visual. Para tener éxito en ese terreno, el niño tiene que ser capaz de visualizar. Sin esta herramienta la ortografía se vuelve una tarea imposible y las matemáticas otro tanto, pero, además, se le hará difícil hacer juicios de valor pues carece de la facultad de imaginar las reacciones que su conducta provoca, y se sentirá indeciso e inseguro".

Ver bien implica mucho más que tener buena vista. Podemos pasar con 20/20 nuestra prueba de visión pero esto sólo indica que a 20 pies de distancia (6 metros) podemos ver un estímulo que tiene otra medida (20) y que se refiere al arco de luz que captamos. En cambio, entender lo que se ve requiere de un proceso mental y de ciertas habilidades básicas como son:

Fijación: Habilidad rápida y precisa de localizar e inspeccionar con ambos ojos una serie de objetos fijos, uno después del otro; como el movimiento que hacemos de palabra a palabra cuando leemos.

Seguimiento: Habilidad de seguir un objeto en movimiento de forma suave y precisa con ambos ojos, tal como una pelota en el aire o el movimiento de vehículos en el tráfico.

Cambio de foco: Habilidad para poder cambiar rápidamente el enfoque de lejos a cerca, y viceversa, sin que se presente una nubosidad momentánea (mirar de los controles del auto a la calle, o del pizarrón al cuaderno).

Percepción de profundidad: Habilidad de juzgar distancias entre objetos; ver y moverse en el espacio tridimensional (patear una pelota, estacionar un auto).

Visión periférica: Habilidad de registrar e interpretar lo que está sucediendo alrededor mientras se está atendiendo una tarea específica (cuando manejamos estamos concentrados en nuestros movimientos pero también en los de los otros autos).

Binocularidad: Usar ambos ojos al mismo tiempo: suave, igual, simultánea y precisamente (hay personas que necesitan taparse un ojo para poder leer sin agotarse).

Mantener la atención: Capacidad para realizar una tarea o actividad sin que otros estímulos interfieran en nuestro desempeño.

Agudeza de visión cercana: Habilidad para ver claro, inspeccionar, identificar y entender objetos a distancias cortas (dentro de la longitud de nuestros brazos).

Agudeza de visión a distancia: Habilidad para ver claramente, inspeccionar, identificar y comprender objetos lejanos.

Visualización: Capacidad para formar imágenes mentales, retenerlas y almacenarlas para uso futuro o para poder hacer imágenes mentales nuevas a partir de experiencias corrientes o del pasado.

Según la Dra. Benabib, "para que el proceso visual sea eficiente es necesario que el sistema visual pueda ejercer las habilidades básicas de manera efectiva.

"Dentro de estas habilidades es importante también el control de la postura. Cuando hay una asimetría en la posición de nuestro cuerpo o de nuestra cabeza, los ojos tratarán de corregir esta condición y en el proceso forzarán de más algunos músculos y relajarán de más otros. Es así como se establecen el astigmatismo o el estrabismo".

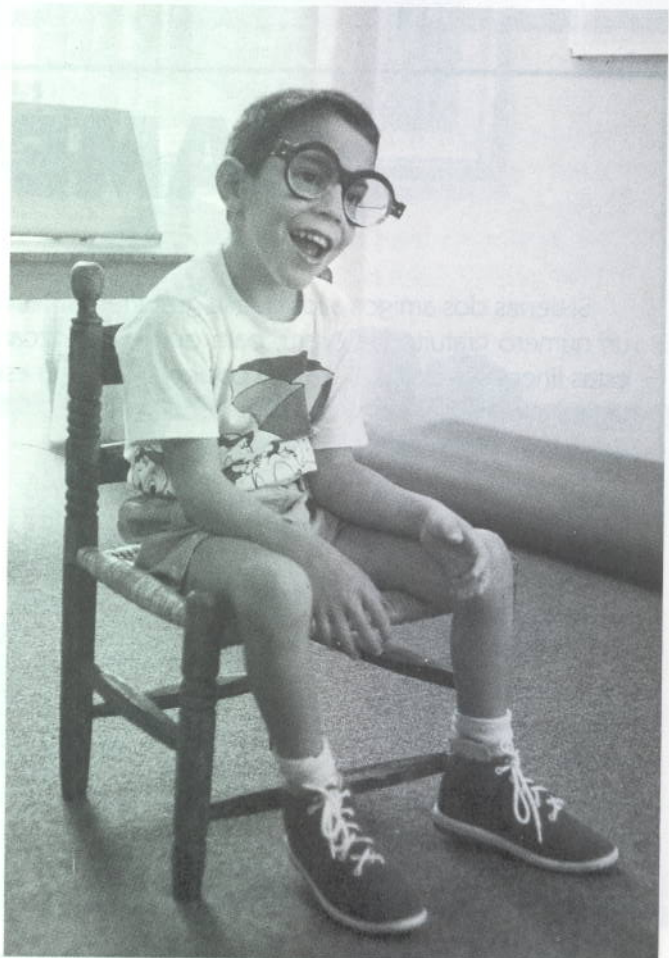
La terapia de Optometría Conductual está diseñada para que nuestros ojos aprendan a ver y solucionar problemas de la vida cotidiana. Esta disciplina va más

allá del 20/20; tiene que ver con la persona, con la forma en que ésta usa sus dos ojos en las diferentes situaciones: cuando se tiene que mover en el espacio y cuando tiene que enfrentarse a una tarea de cerca como escribir, recortar o permanecer frente a un monitor.

Francisco va en tercero de primaria y tiene problemas de lectura. "Se cansaba muy rápido y no comprendía lo que leía", explica su mamá en la sesión de terapia a la que nos permitió asistir la Dra. Benabib. "En octubre fue con el optometrista y le recetaron unos lentes que le permiten ver las letras un poco más grandes, como si estuvieran más cerca y lo refirió conmigo para que trabajáramos en sus habilidades básicas", explica Raquel.

"Además de la terapia, Francisco hace ejercicios en su casa de 10 a 15 minutos diarios.

En Francisco lo que desarrollamos es el sistema de enfoque. Es un niño muy inteligente y su visión es perfecta; sólo necesita entrenar sus ojos para que puedan rastrear con claridad, esto implica ver bien las letras, ver todas las letras de la palabra sin saltarse ninguna, saber dónde empieza y termina una oración y pasar al siguiente renglón sin regresarse al anterior o saltarse al que sigue. Finalmente, hacer una imagen mental de la lectura para poder interpretarla, conocerla y recordarla".



“Han pasado dos meses desde que Frank empezó con la terapia y ya son evidentes los resultados”, dice su mamá. “¡Ya no me canso tanto!” grita Francisco. “Su puntuación al leer es mucho mejor además de que ya recuerda y entiende lo que lee”, afirma su mamá.

Tener buena vista es una ventaja que nos da la vida cuando nacemos. Aprender a ver es una actividad que desarrollamos paso a paso: Como crecer.

La forma como ‘vemos el mundo’ está en relación directa con la manera como nos vemos a nosotros mismos. El trabajo con Optometría Conductual puede hacerse a partir de los 6 meses y hasta los 99 años de edad. ¡Es importante que nuestros ojos aprendan a trabajar en armonía con todo nuestro cuerpo!

Si usted ha notado algunos de los siguientes síntomas en usted o en sus hijos quizá sea una buena idea que recurra a un especialista.

•Dolor de cabeza: Especialmente cerca de los ojos o en la frente; ocasionalmente en la nuca.

•Doble visión: Dos objetos son vistos cuando solamente existe uno.

•Desempeño bajo: Perder el renglón cuando está leyendo, volver a leer palabras o líneas, dificultad para entender o recordar lo que ha leído. Lectura lenta.

•Malestar o Fatiga: Tensión corporal, presión o dolor; cansancio al final de un día en la escuela o trabajo.

•Supresión: Cuando tapamos un ojo para evitar ver doble.

Si desea mayor información sobre Optometría Conductual, escriba o llame a la Dra. Raquel Benabib al:

Centro de Aprendizaje de Cuernavaca:

Río Balsas No. 14.

Col. Vista hermosa, Cuernavaca, Morelos.

Tel: 91(73) 12•43•18. ♦

Fotografías: Cortesía del Centro de Aprendizaje de Cuernavaca

¡DAME UNA A!

Si tienes dos amigos a los que te gustaría que les mandáramos un número gratuito de Ararú, para que la conozcan, apunta en estas líneas sus datos. Saca una copia y haz llegar esta tarjeta a las oficinas de Ararú.

DE: _____ TEL: _____
 PARA: _____ TEL: _____
 CALLE: _____ No. _____
 ENTRE: _____ Y: _____
 COLONIA: _____ CIUDAD: _____
 ESTADO: _____ PAIS: _____ C.P. _____

DE: _____ TEL: _____
 PARA: _____ TEL: _____
 CALLE: _____ No. _____
 ENTRE: _____ Y: _____
 COLONIA: _____ CIUDAD: _____
 ESTADO: _____ PAIS: _____ C.P. _____



Tenancalco No. 13
 Col. Miguel Hidalgo
 México, D.F. c.p. 14410

Promoción válida hasta el 1° de mayo de 1995.

IR AL



MUSEO

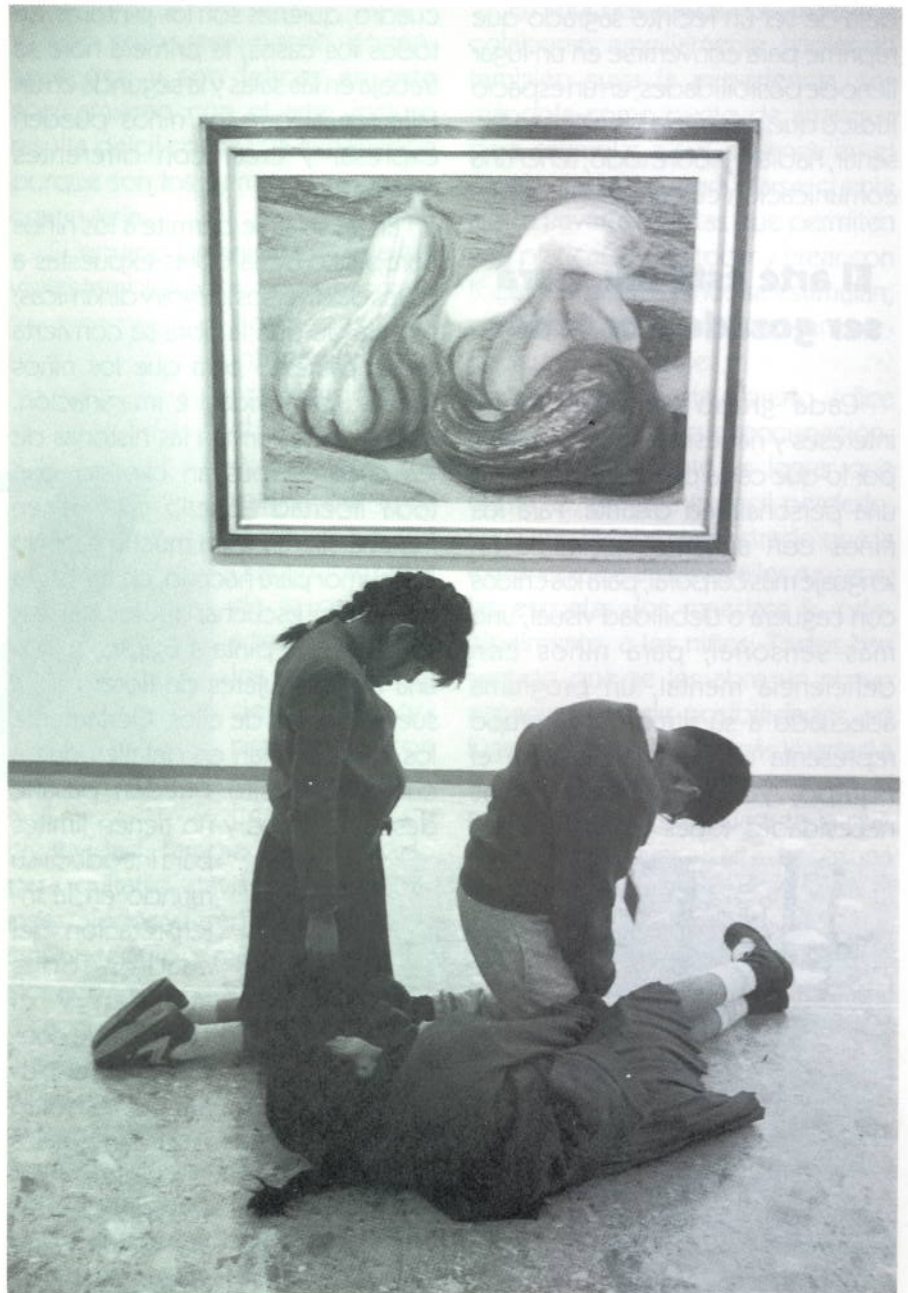
**MERCEDES
CHARLES**

Experiencia que contagia y apasiona

Hasta hace un año ningún museo de la Ciudad de México ofrecía un programa de visitas para niños con necesidades especiales. Hoy en día podemos encontrar a estos niños en las salas, los pasillos o los talleres de los museos sentados en el piso realizando alguna actividad, mirando obras de arte y develando su significado, o tratando de reproducir con dados de colores un cuadro cubista de Rivera. Esto ha sido posible gracias al esfuerzo realizado por un equipo entusiasta de profesionistas, bajo la coordinación de la psicóloga María Maldonado.

Este equipo es responsable del programa *Museo-Paseos*, auspiciado por la Dirección de Desarrollo Cultural Infantil del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. El programa busca ofrecer a los niños un espacio social y cultural no terapéutico (aunque, paradójicamente, resulta muy terapéutico) para estimular su creatividad e imaginación y para que tengan una experiencia cercana con el arte.

Abrir las puertas de los museos a niños con necesidades especiales no ha sido fácil; ha requerido del apoyo oficial, pero también de la sensibilización y capacitación del personal de los museos. "Muchas veces -comenta María Maldonado- el desafío se inicia con el esfuerzo de convencer al personal de los museos acerca de la importancia de



Vivir el arte

trabajar con niños con necesidades especiales. Ellos no estaban acostumbrados a tener en sus salas a niños con autismo, parálisis, deficiencia mental, ceguera, sordera... por lo que han tenido que derrumbar muchos fantasmas y tabúes”.

Pero una vez caídos estos muros, el propio personal se sorprende de las posibilidades que brinda su museo a estos niños que no habían tenido la oportunidad de visitarlos. Los viernes en la mañana el museo deja de ser un recinto sagrado que reprime para convertirse en un lugar lleno de posibilidades, en un espacio lúdico que permite a los niños tocar, sentir, hablar y, sobre todo, tener una comunicación cercana con el arte.

El arte está ahí, para ser gozado por todos

Cada grupo de niños tiene intereses y necesidades especiales, por lo que cada programa adquiere una personalidad distinta. Para los niños con autismo se utiliza un lenguaje más corporal; para los chicos con ceguera o debilidad visual, uno más sensorial; para niños con deficiencia mental, un programa adecuado a su ritmo. Cada grupo representa un nuevo reto para el equipo, ya que adecuaba a sus necesidades todas las actividades



El arte se difunde por contagio

que realiza ayudándose con diversos lenguajes, formas, materiales y objetos para que los niños fijen su atención, visualicen, comparen y sientan.

El programa consta de cuatro visitas con una duración de dos horas cada una, distribuidas en dos museos diferentes. Como la mayoría son niños que nunca se han acercado a un museo, la primera sesión trata de familiarizarlos con el espacio con el fin de que entiendan qué es un museo, para qué sirve, qué es un cuadro, quiénes son los pintores. En todos los casos, la primera hora se trabaja en las salas y la segunda en un taller en el que los niños pueden expresar y crear con diferentes materiales.

En las salas se permite a los niños apropiarse de las obras expuestas a través de diversos juegos y dinámicas; se trata de que la obra se convierta en un pretexto para que los niños usen su creatividad e imaginación. Así, los niños arman las historias de los cuadros, buscan explicar con toda libertad aquello que tienen frente a ellos, y usan mucho sentido del humor para hacerlo, de tal forma que es fácil escuchar que los aztecas se fueron de pintura a Egipto, o que una de las mujeres de Botero es la suegra de uno de ellos. Ciertamente los niños se fijan en detalles que a cualquier adulto pueden pasarle desapercibidos y no tienen límites

para introducir su mundo en la interpretación del cuadro. Todos atienden y el equipo que conduce la experiencia también se divierte, goza y percibe nuevos aspectos en las obras que antes no había considerado.



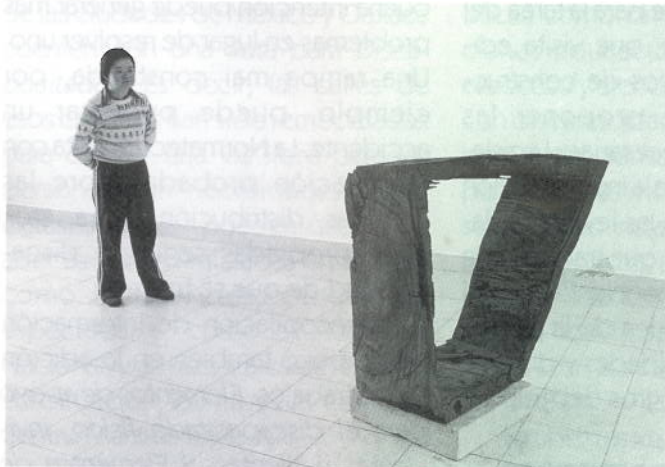
Tocar para sentir

“Con base en múltiples actividades -explica la coordinadora del programa-, en las que pueden tocar, mirar, imaginar, crear y buscar algunos elementos en las obras, los niños van haciendo suyo el espacio así como la obra que contiene. El museo cobra vida, los niños aprenden y, además, se divierten mucho. El arte está ahí para que todos, sin restricción alguna, lo sientan y lo vivan; para producir sensaciones y evocar la imaginación; para ser conocido y disfrutado. Incluso hemos visto cómo algunos niños han logrado pasar de un aislamiento aparente a la comunicación cercana con las obras”.

En algunas ocasiones, los artistas que exponen su obra en el museo han participado con los grupos y se han mostrado muy accesibles: hablan con los niños, les explican, les permiten acercarse a su obra; incluso, en algunos casos, les permiten manipularla para que la palpen y la sientan. Esto es muy importante, sobre todo en el caso de niños con ceguera. En este diálogo, muchos artistas han quedado gratamente sorprendidos de las lecturas que hacen los niños de su obra.

Libertad, creatividad y comunicación

En el taller, los niños tienen la oportunidad de crear con toda libertad, expresando con plastilina, papel recortado, pintura digital, barro, madera, materiales de desecho, aquel mundo interno que muchas veces guardan con tanto recelo para sí. "Por esto -menciona María Maldonado- los dejamos crear lo que quieran, con la libertad que sólo ellos tienen y conocen porque no hay restricciones ni límites, sólo su propia imaginación y creatividad. Ellos son muy libres para expresar, para manejar colores y formas, y no hay sentido de equivocación porque no tienen conciencia de lo que es correcto o incorrecto en materia de arte".



Descifrar misterios

La creación artística es muy importante para los niños con necesidades especiales porque, a partir de ella, pueden conocerse mejor, desahogarse y comunicar su mundo interno, a la vez que participan en una actividad que produce placer, crea catarsis, contagia y apasiona.

En el taller, el arte se convierte en un juego donde los principales ingredientes son los colores, las formas y las texturas. Los niños crean, dibujan, hacen figuras, usan colores

y agua, barro y madera. Con la ayuda de diversos materiales, los niños comunican su mundo, expresan lo que son y lo que quieren ser, sus sueños y utopías, sus miedos y temores. Algunos niños regalan su obra al museo, y eligen la mejor para dejar su huella, para agradecer a ese espacio que les brindó una experiencia maravillosa.

Una experiencia que enriquece

Los niños realmente gozan, aprenden y son felices en este acercamiento con el arte; incluso resulta difícil concluir la experiencia porque son los primeros en querer continuarla.

El equipo organizador de estas visitas también obtiene muchas gratificaciones. Sus integrantes han aprendido mucho, cada grupo que pasa por sus manos las enriquece y sienten que reciben más de lo que dan; además de que los niños nunca dejan de sorprenderlos con sus ocurrencias, imaginación y

creatividad. También les ha servido para quitarse atavismos, estereotipos, miedos y temores. Además de ser un equipo muy unido, apasionado con la oportunidad de llevar a cabo esta experiencia, ha logrado implantar un programa para que los niños la pasen muy bien y tengan un encuentro cercano con el arte. A través de su experiencia han podido comprobar que ninguna discapacidad es un obstáculo para que los niños se acerquen al arte y logren una verdadera comunicación con ellas.

El museo, antes un espacio restringido a los niños con necesidades especiales, gracias a este programa se ha transformado en un espacio que les ofrece libertad y que les da la oportunidad de disfrutar, apasionarse, comunicarse con las obras y volver suyo el arte. Para cada niño, la experiencia es diferente, pero para todos es una experiencia de libertad; apoyada por un equipo que orienta, guía y respeta siempre el ritmo de cada grupo y de cada niño.

En muchos casos, los maestros colaboran ampliamente haciendo también suya la experiencia, tomándola como punto de arranque para estimular a sus alumnos en el ámbito artístico, para darse cuenta que a través de visitas que permiten ver, platicar, jugar, tocar y crear con toda libertad los niños se estimulan, participan y logran tener un verdadero aprendizaje.

"El espacio está abierto -dice María, no sin cierta preocupación- ahora lo importante es lograr que continúe, porque es fácil perderlo. En el año hemos demostrado que la experiencia enriquece a los museos, las escuelas, los maestros y, principalmente, a los niños. Todos han sentido que se les abre un nuevo espacio lleno de posibilidades, un lugar que permite dar más libertad a los niños para incursionar en sí mismos y en la sociedad en la que viven, en la que el arte tiene una aportación muy especial".♦

Para mayor información escriba a "Museos y Paseos", Av. San Bernabé 419 Cerrada Acajete casa 42. Col. San Jerónimo Lídice, México, D.F., C.P. 10200, o llame al tel. 595•3397.

Fotografías: Verónica Macías

ABRAN CANCHA

YULIA ESPIN
VALENCIA

Por un mundo sin barreras



Nunca falta alguien así

Transitar por las calles puede ser un acto rutinario, tortuoso o grato. Que así sea no sólo depende del tráfico, la compañía o el largo del camino. Hay condiciones que para algunos sólo representan incomodidades, pero para otros son obstáculos que vuelven intransitables las ciudades. Acondicionar los espacios para facilitar el tránsito de las personas con discapacidades es una tarea que demanda esfuerzos organizados. El trabajo del grupo *Sin Barreras* ya ha cosechado frutos importantes en sus cuatro años de actividad.

La inquietud de trabajar en favor de la desaparición de las barreras arquitectónicas encontró un canal apropiado para concretar sus expectativas en el grupo *Sin Barreras*. El grupo nació a raíz de la Primera Semana de Solidaridad con la Población Discapacitada, organizada por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en agosto de 1990. El objetivo primordial de *Sin Barreras* ha sido, como cita la editorial de su boletín informativo número 2, "conjuntar los esfuerzos, anteriormente dispersos, para promover la eliminación de las barreras físicas y/o arquitectónicas".

El grupo reúne a instituciones públicas y privadas, así como a personas con discapacidades que, con el patrocinio del IMSS, trabajan organizadamente en la búsqueda de

soluciones que faciliten la integración de la población con discapacidades a la vida comunitaria.

Sin Barreras está dividido en cinco comisiones. Planeación y Coordinación, que traza las directrices del grupo y vigila el seguimiento de las mismas; Investigación, que se dedica a la búsqueda y análisis de documentación relevante para la tarea del mismo; Evaluación, que visita edificios y revisa planos de construcciones a fin de proponer las modificaciones necesarias; Legislación, que promueve la incorporación de esos cambios a las leyes y reglamentos; y Difusión, que trabaja en la creación de una conciencia social sobre la problemática de la población con discapacidades y difunde las actividades y logros del grupo.

Frutos Importantes

El jefe de estudios especiales y diseño industrial Efrén Rivera González, del Centro de Investigación y Cuadros Básicos de la Subdirección General de Obras y Patrimonio Inmobiliario del IMSS (instancia que cobija a *Sin Barreras*), considera que el trabajo del grupo ha recogido frutos importantes. Entre los primeros cuenta la Normateca, acervo informativo internacional para la construcción o remodelación de inmuebles con adecuaciones especiales. "Este es un logro muy

importante -asegura-, porque complementa la buena voluntad de quienes desean hacer remodelaciones o construcciones nuevas que consideren las necesidades especiales de las personas con discapacidades, apoyándolos con información de primera mano".

Yes que, en muchas ocasiones, la buena intención puede generar más problemas en lugar de resolver uno. Una rampa mal construida, por ejemplo, puede provocar un accidente. La Normateca cuenta con información probada sobre las medidas, distribución, altura, etc., más apropiadas según la discapacidad de que se trate.

La recopilación de información desembocó también en la edición de los trabajos: *Elementos de apoyo para el discapacitado físico, invidentes y silentes*; y *Elementos de apoyo para el discapacitado físico*, publicados por la Subdirección General de Obras y Patrimonio Inmobiliario del IMSS. Estos ejemplares presentan estudios ergonómicos, diseños de rampas, sanitarios, espacios de circulación, etcétera. El servicio de consulta y asesoría de la Normateca, así como los libros son gratuitos y están a disposición del público en las oficinas del IMSS: Durango 291, 5º piso, Col. Roma.

"Nuestro trabajo en este sentido -comenta Rivera- ha tenido más alcances en lo que se refiere a la

población con discapacidades motoras. No hemos logrado hacer lo mismo con las necesidades de personas invidentes y silentes. Además de que las adecuaciones para estos últimos requieren de un tratamiento más especializado, resultan también muy costosas. Esto dificulta mucho su aplicación. Sin embargo, si ya logramos que en todos los inmuebles y servicios del IMSS se cuente con accesos especiales, confiamos que lograremos implantar las adecuaciones necesarias para las personas invidentes y silentes en el mediano y largo plazos”.

El Carrito Amigo y Menú en Braille

Por lo pronto, *Sin Barreras* ha logrado ya que el Centro Histórico de las ciudades de México y Oaxaca cuenten con una *Ruta para Discapacitados*. Es decir, las calles de esos circuitos han sido remodeladas para ofrecer una vía libre para las personas con necesidades especiales. También pueden citarse las adecuaciones realizadas en teatros, como Bellas Artes, centros de espectáculos, como el Auditorio Nacional, y en hospitales de reciente construcción, como es el caso del Centro Médico Siglo XXI.

Asimismo, la participación de la iniciativa privada, representada por los Colegios de Ingenieros y Arquitectos, universidades, escuelas, centros comerciales y empresas particulares, ha tenido un peso especial en la eliminación de barreras. Su esfuerzo ha hecho posible, por ejemplo, que algunos almacenes de la ciudad de México cuenten con el servicio del “Carro Amigo”, (silla motorizada que facilita el traslado y las compras a las personas con problemas motores) o bien, que ciertos restaurantes ofrezcan ya su menú en Braille.

Sin Barreras ofrece una *Guía de accesibilidad para discapacitados físicos en la zona metropolitana de la Ciudad de México*, que presenta la ubicación de los lugares públicos (bibliotecas, cines, hospitales, hoteles, museos, templos, etc.) libres de barreras arquitectónicas. Este documento será reeditado en el primer trimestre de 1995 y ha quintuplicado ya la información que ofreció en su primera edición de 1992. Puede solicitarse en sus oficinas ubicadas en la colonia Roma.

La reunión de los granitos de arena de quienes participan en *Sin Barreras*, ha hecho posible la elaboración y aprobación de la Norma 345, un logro del que el grupo está especialmente orgulloso. Esta norma reglamentaria dicta como obligatorias para todas las instituciones del sistema nacional de salud, tanto públicas como privadas, las adecuaciones arquitectónicas que faciliten el acceso y atención de las personas con discapacidades. De este modo, esas instituciones tendrán un plazo para hacer las modificaciones necesarias a sus instalaciones, dirigidas tanto a discapacitados motores como invidentes y silentes. “Cuando menos los hospitales -menciona Rivera- van a tener la obligación de hacerlo”.

También es importante mencionar que *Sin Barreras* ha logrado reformar, entre otras, la Ley Aduanera. Esta enmienda, publicada en el Diario Oficial del 5 de agosto de 1994, considera deducibles del Impuesto Sobre la Renta las mercancías importadas por personas con discapacidades destinadas a su uso personal.

Lo que Falta por Hacer

La discapacidad de una persona afecta a toda la familia. Entonces, si consideramos que la familia mexicana promedio está formada por cuatro miembros, no es exagerado afirmar que el 10% que representa a la población con algún tipo de discapacidad, se convierte en un 40%. “Luego -apunta Rivera-, las adecuaciones que propongamos y, mejor aún, las que consigamos, repercuten en beneficio del 40% de la población nacional, porcentaje nada despreciable”.

Con este propósito en mente, *Sin Barreras* planea seguir trabajando “no para llenar las calles de rampas y cajones de estacionamiento con el logo mundial del discapacitado -comenta Rivera-. Vamos a colaborar para que las personas con necesidades especiales logren ser autosuficientes.

“Esa es la meta ambiciosa del grupo. Dotar a la ciudad de servicios para una parte importante de la población que necesita desplazarse, moverse, llegar a su trabajo, asistir a reuniones sociales, espectáculos... en fin, vivir su propia vida.” ♦

Fotografías: Verónica Macías



Espacios con conciencia

EDUCAR

DIANA
MOLINA

Más allá de la cuestión académica

La educación es, para padres y maestros, un camino lleno de preguntas: "¿Estarán nuestros hijos aprendiendo lo necesario para su vida futura? ¿Cuáles son los conocimientos y habilidades que necesitarán para un mundo cambiante, para un futuro que hoy no podemos prever?"

Los obstáculos que ellos enfrentan hoy son muy diferentes a los de nuestra niñez. Tienen recursos con los que nosotros no contábamos: los medios de difusión y las computadoras les dan acceso a muchísima información, a veces mucho más de la que quieren y de la que necesitan; los juegos electrónicos y los de realidad virtual les abren la puerta a experiencias donde se sienten dueños del control, donde el juego hace lo que ellos ordenan pero que termina creando adicciones compulsivas, sucedáneos de las experiencias reales.

¿Cómo ayudarlos a enfrentar este mundo complejo, al mismo tiempo amenazante y seductor, donde la gran cantidad de opciones puede dejarlos sin claridad en sus propósitos vitales?

Lo que los padres y maestros buscamos para nuestros niños, más allá de los logros académicos y las calificaciones, es que dominen una serie de herramientas y habilidades con las cuales enfrentar y resolver los problemas usando y adaptando lo que aprenden hoy.

Eso buscamos para todos nuestros niños, independientemente de sus capacidades y discapacidades.

Dorothy Rich, pedagoga estadounidense, define como Megahabilidades a las herramientas básicas que todos debemos desarrollar para enfrentar nuestro entorno. Se trata de una serie de actitudes útiles para todas las tareas y todas las actividades que desempeñamos a lo largo de nuestra vida y que se deben inculcar y cultivar desde la infancia. Todas ellas están interrelacionadas y se refuerzan unas a otras. Se aprenden básicamente con el ejemplo pero deben reforzarse en la casa y en la escuela como objetivos prioritarios. La vida cotidiana nos ofrece muchas ocasiones de enseñarlas y aprenderlas, pero si las desperdiciamos nos harán falta siempre y adquirirlas implicará mucho esfuerzo y no pocos problemas.

Las Megahabilidades que, como megavitaminas, son nutrientes básicos que nos permitirán aprovechar todo lo demás que aprendamos, todos los conocimientos o destrezas que podamos adquirir son, en la propuesta de Dorothy Rich, nueve: Confianza: Sentimos capaces de hacer las cosas; Motivación: Querer hacer las cosas; Esfuerzo: Capacidad para trabajar duro; Responsabilidad: Responder haciendo lo que tenemos que hacer; Iniciativa: Empezar acciones; Compromiso con los demás: Mostrar preocupación y cuidado por los demás; Trabajo en equipo: Trabajar con otros; Sentido común: Utilización del 'buenjuicio'; Solución de problemas: Poner en práctica lo que sabemos y lo que podemos hacer.

La quinceava vez en el día en que perdemos la paciencia con un niño por olvidadizo, demandante, irresponsable o porque no se fija en los demás empezamos a pensar que debe haber una manera de cambiar las cosas; una forma de crear un clima de comunicación y cercanía, un ambiente de seguridad y de trabajo en equipo.

Trabajar juntos para adquirir estas Megahabilidades, proponernos aprovechar todas las oportunidades que se nos ofrecen a lo largo del día para reforzarlas entre todos (no sólo los niños) puede ser un buen principio para construir ese ambiente de aprendizaje agradable, divertido y eficaz que debiera ser el hogar.

CONFIANZA



El sentirnos capaces de hacer las cosas es una seguridad básica aprendida en la experiencia cotidiana de manejar los objetos y relacionarnos con las personas. Los niños aprenden haciendo, aprendemos cada vez que lo intentamos y es así como se construye la confianza. Para atreverse, el niño necesita recibir muchos mensajes que refuercen la convicción de que sí puede. Debemos enfrentarlos a tareas donde adquieran esa sensación de logro

para que desarrollen recursos que les permitan aceptar las situaciones donde no pueden en el primer intento.

Todos sabemos que hay momentos en que nos sentimos capaces de enfrentar lo que venga y otros en los que no nos sentimos capaces de nada. Nuestra fuerza viene de recordar nuestros logros.

La autoestima es esa afirmación esencial de nuestra persona que nos recuerda el mensaje básico tú puedes. La autoestima no es un elemento aislado, se entremezcla permanentemente con nuestras experiencias resultado de la actividad de conocimiento y de construcción de nuestra vida.

La meta de padres y maestros debe ser generar en los niños esa autoestima y confianza, y un sentido de respeto hacia ellos mismos y los demás. Ello implica vencer nuestra desconfianza en sus capacidades para dejar que se prueben a sí mismos, que midan su habilidad para ser fuertes y cuidadosos al mismo tiempo. Dejarlos hacer a pesar de nuestros miedos es la base de la confianza real.

MOTIVACION



Estar motivado es un movimiento de la voluntad, es querer hacer. El ingrediente más importante de la motivación es la habilidad de trabajar en contra del desánimo y tratar de seguir adelante. ¿Cómo se motiva a la gente? Una manera de lograrlo es compartir el entusiasmo que uno

mismo siente frente a una determinada tarea. Los padres y maestros, como los entrenadores deportivos, tenemos que empujar y dar valor desde fuera de la cancha. Los niños deben desarrollar su propio sentido de dirección pero nosotros les podemos enseñar algunas maneras de encender el fuego. Cuando los niños se dan cuenta de que se pueden concentrar para seguir una acción determinada encaminada, hacia el logro sus propias metas adquieren la confianza que refuerza la motivación.

Cada persona tiene sus puntos fuertes, características que lo hacen especial; los padres y maestros debemos ayudarles a descubrir dónde está esa fuerza.

ESFUERZO



El secreto está en descubrir que el esfuerzo, en sí mismo, es agradable y se puede disfrutar. ¿Saben nuestros niños algo sobre el valor del esfuerzo y el placer del trabajo? Necesitamos crear un ambiente en el que se valore el esfuerzo y no sólo el logro. Debemos aquilatar el valor acumulativo del esfuerzo puesto que muchas de las metas que nos forjamos no tienen una recompensa a corto plazo y requieren un esfuerzo continuado y sistemático, y no se puede lograr si el camino no implica también un goce del proceso.

RESPONSABILIDAD

Ser responsable significa ser capaz de responder, ser alguien con quien se puede contar. Enseñar a los

niños a ser responsables implica encontrar caminos para ayudarlos a sentirse competentes, a saber qué hacer y cómo hacerlo. Los niños se hacen responsables a través de un cúmulo de experiencias en las que van aprendiendo que son capaces de hacer cosas para ellos mismos y para los que le rodean. Responsabilidad es aceptar los compromisos y responder por ellos.



El niño aprende a ser responsable cuando crece en una familia donde cuenta con los otros y los otros pueden contar con él.

INICIATIVA



La iniciativa empieza con una buena idea; pero la idea no es suficiente, es necesaria la convicción de que es una buena idea para pasar a la acción. Se tiene que hacer algo para que las cosas pasen. A veces son pasos pequeños pero continuos; implica hacernos preguntas y experimentar, imaginar cómo funcionarán las cosas y cómo no. No tenemos que salir de nuestra casa para que los niños tengan la experiencia de tomar la iniciativa, todo es cuestión de que no la tomemos por ellos, que les demos el tiempo y el estímulo que requieren para pasar de la idea a la acción.

PERSEVERANCIA



La perseverancia es el hábito de terminar todo lo que iniciamos; implica seguir las cosas hasta el final, poner todas las piezas del rompecabezas juntas. Requiere esfuerzo, pero también orden y una visión completa de la tarea que nos hemos propuesto.

Perserverar implica no distraernos de nuestro objetivo y puede ser la diferencia entre intentar algo y tener éxito.

COMPROMISO CON LOS DEMÁS



Los seres humanos no funcionamos aislados; vivimos en grupo y juntos aprendemos, nos ayudamos y nos construimos. Crecemos juntos.

El compromiso con los otros, el estar atento a las necesidades y sentimientos de los demás es lo que nos permite formar parte de una comunidad. El niño necesita que nos interese en sus necesidades y sentimientos para aprender a mostrar interés y preocupación por las demás personas.

TRABAJO EN EQUIPO

Aprender a trabajar juntos es una parte esencial en todos los aspectos de la vida, pero no es fácil. Si en la casa y en la escuela se enfatizan sólo los logros individuales, si hay un ambiente competitivo y no cooperativo, el niño aprenderá que el triunfo

se logra contra los otros y no con los otros. Trabajar en equipo implica apreciar que lo que cada uno aporta a la tarea es importante; implica responsabilizarnos de nuestra parte de la tarea y ayuda a crear un clima en el que todos puedan aportar sin temor a la crítica y al rechazo.



La mejor escuela para aprender a trabajar en equipo es el hogar, consiste en hacer un buen equipo en la familia para resolver los problemas y las tareas que tenemos como grupo.

SENTIDO COMÚN



Se dice que el sentido común es el menos común de los sentidos. Esperamos que los niños actúen con sentido común por intuición y no nos preocupamos por poner en común el sentido de las cosas. El niño debe aprender a ver las cosas desde diferentes puntos de vista, a ponerse en los zapatos de los otros para tomar decisiones. Formar el 'sentido común' implica muchas horas de diálogo sobre lo que hacemos y por qué lo hacemos, sobre las causas y efectos de nuestras acciones.

SOLUCION DE PROBLEMAS

Para solucionar problemas debemos primero saber plantearlos. Para resolverlos debemos conocer

los recursos con los que contamos y reconocer cuándo es necesario buscar ayuda.

Requiere razonamiento y también práctica en la toma de decisiones. No podemos prever todos los problemas que nuestros hijos van a enfrentar, pero sí podemos practicar en casa con aquellos que sean previsibles. Podemos aprender de la forma en que otros miembros de la familia enfrentan y resuelven sus problemas cotidianos; podemos jugar a: "¿Qué harías si ...?", esto es a imaginarnos situaciones problemáticas y ver cómo se le ocurre resolverla a cada uno para que el niño adquiera práctica a través de los otros.

Estas nueve habilidades son básicas para que nuestros niños adquieran por sí mismos las herramientas y los conocimientos que utilizarán en el futuro.

Si logramos, en la familia y en la escuela, hacer un equipo para solucionar los problemas con sentido común, comprometidos unos con otros, tomando juntos la iniciativa de esforzarnos y perseverar, asumiendo esta tarea con confianza, motivación y responsabilidad: creceremos juntos. Enseñar a los niños estas actitudes requiere que nosotros las practiquemos y aquí, como en otras situaciones, padres y maestros aprendemos al enseñar. ♦



Diana Molina, Licenciada en Antropología por la UIA, coordinadora de secundaria de la Comunidad Educativa Tomás Moro.
Ilustraciones: D.G. Jorge Mercado

A • DE PERSONA • A PERSONA • A

ALBERTO
ATHIE

Un abrazo

completo

Cuando los papás anhelan un bebé, desde el momento en que se inicia la espera, quieren, con todas las fuerzas de su ser, lo mejor para él.

Sin embargo ¿qué significa aquello que definimos como “lo mejor para nuestros hijos”? La mayoría de las veces, y de manera inconsciente, lo identificamos con el desarrollo de las capacidades de la persona: sano, inteligente, exitoso en el mundo de los estudios y los negocios, etcétera.

Nuestra sociedad valora a las personas por lo que tienen, hacen o saben y no por lo que son.

Por la influencia del ambiente en que vivimos, perdemos de vista el valor del ser y **el bien de su persona**.

Es verdad que en la experiencia nos definimos la mayoría de las veces por lo que hacemos y por nuestras capacidades, pero aunque nos cueste trabajo no podemos identificarnos ni identificar a las personas sólo y principalmente por sus habilidades y limitaciones. Si lo hacemos vamos cayendo poco a poco en un reduccionismo y hasta en una injusticia.

En la cultura utilitarista y materialista que invade, nuestro mundo contemporáneo, sólo tiene espacio real aquello que produce riqueza, placer o poder; todo lo demás es visto, tarde o temprano, como carga, amenaza o problema. Los niños, ancianos, enfermos y mujeres que no tienen un trabajo productivo son considerados como seres de segunda, que no poseen un verdadero derecho a existir por no ser productivos y porque, además, le roban a los productivos el fruto de su trabajo. Medir a las personas sólo por sus capacidades y particularmente por sus habilidades productivas lleva a un proceso de deshumanización y de cosificación creciente del valor de la persona.

¿Cómo redescubrir en nuestra cultura consumista y utilitarista el valor de la persona que, si bien se expresa y manifiesta a través de sus habilidades, no sólo las trasciende infinitamente sino que es ella la que les da su verdadero sentido? Se trata, específicamente, de

descubrir el valor de la persona por lo que es y no sólo por la capacidad de desarrollo de sus habilidades. Esta es la tarea más trascendente para comprender el significado de la relación que estamos llamados a tener con esas personas.

Ello implica necesariamente varias cosas. Ante todo transfigurar ese dolor que hemos experimentado por la discapacidad del hijo, pues el dejarnos aplastar y hasta desesperar por ello podría llevarnos a “tolerlo”, sin que se establezca una verdadera relación; a verlo y tratarlo como un enfermo que requiere de ciertas atenciones especiales definiéndolo como el enfermo de la familia, o incluso a rechazarlo como tal y hasta deshacemos de él, no necesariamente en forma física sino emocional y social, marginándolo de nuestra vida y de la sociedad. Se requiere transfigurar el dolor que se nos presenta como un muro infranqueable, que además nos aplasta, en un amor que se transforma en un camino en busca de la grandeza de la persona de nuestro hijo tal como es y también tal como se encuentra. Lo mejor que podemos desear y buscar para nuestro hijo es que él sea amado y aceptado simplemente por el hecho de ser, de existir; por el hecho de ser persona.

El don más grande de nuestro hijo a nosotros, al mundo entero y a Dios mismo es el don de su persona. Es desde la persona y siempre en referencia a ella que tenemos que luchar porque desarrolle todo su potencial; pero sobre todo que aquello que es tenga siempre un espacio real para existir y manifestarse dentro de una relación que le permita encontrar aquellas formas mediante las cuales puede expresar su riqueza y sus capacidades fundamentales que son el amor, y aquello que un psiquiatra dominicano definió como un saber más profundo que el conocer científico-técnico y que se percibe en la línea del sentido de lo más esencial de la vida, que es la relación profunda con las cosas y sobre todo con las personas, particularmente con Dios.

El camino hacia el ser de la persona como tal no es

fácil, pero no porque la realidad de la persona sea complicada pues el alma, como sabemos, es simple; ella se percibe más claramente en un niño que todavía no se ha complicado con ideas y tendencias erróneas acerca de sí mismo, ni se ha protegido de los otros mediante mecanismos de defensa. Es difícil porque estamos acostumbrados a comunicarnos sólo desde las capacidades y las funciones, y gracias al racionalismo de nuestra época hemos privilegiado la elaboración de ideas claras e innovadoras que generan riqueza como la única forma de comunicación verdadera; todas las demás son irracionales y sentimentalistas.

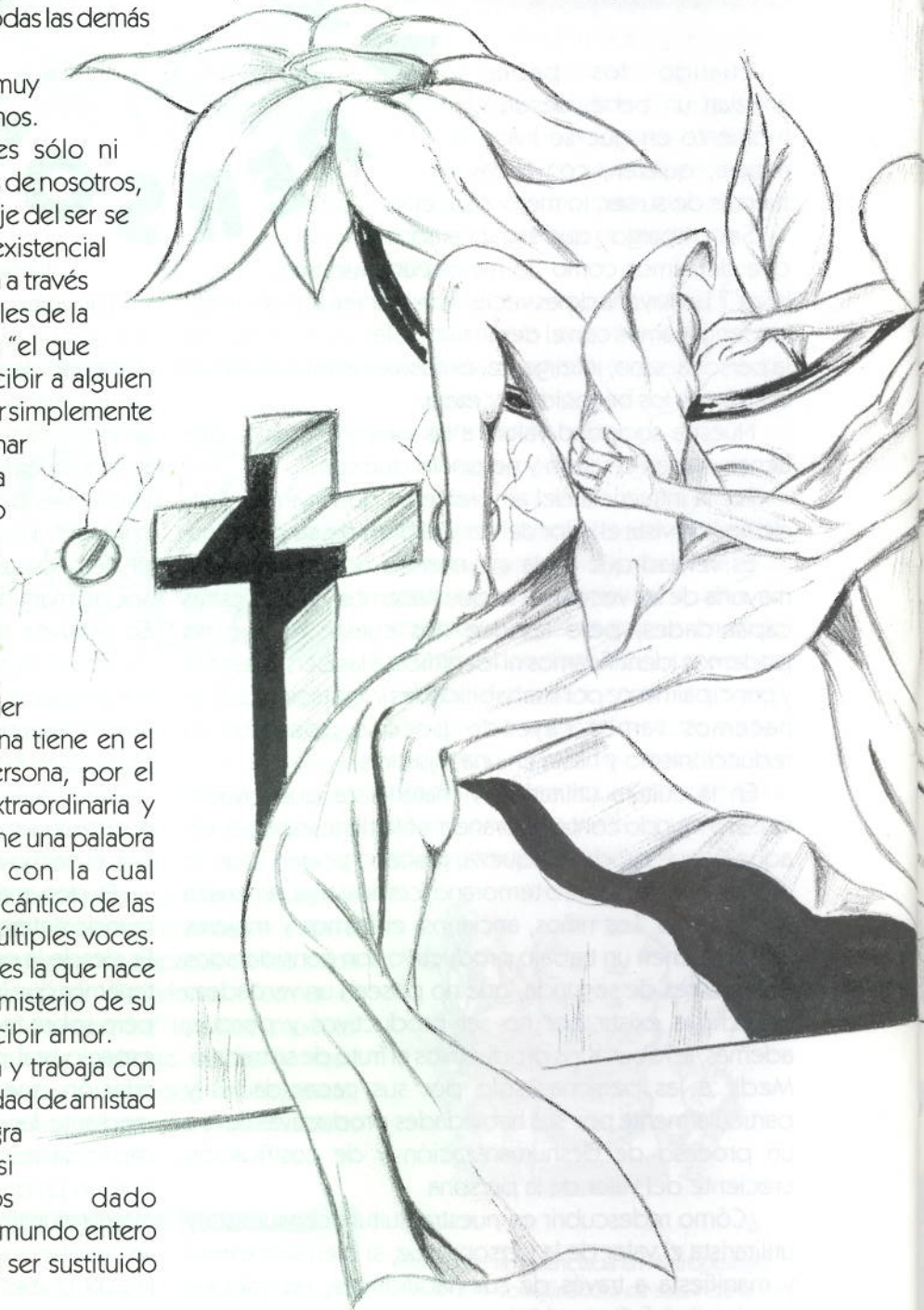
En realidad muy pocas veces y en muy pocas ocasiones comunicamos lo que somos. El mismo lenguaje del ser, que no es sólo ni principalmente las palabras es, en muchos de nosotros, muy escaso, torpe y hasta burdo. El lenguaje del ser se manifiesta en primer lugar con una actitud existencial de aceptación del otro, la cual se expresa a través de la mirada y de los gestos más elementales de la cara, las manos y el cuerpo. Jesús decía: "el que recibe a un niño, a mí me recibe ..." Recibir a alguien pequeño es dejar que el otro entre en mi ser simplemente por el hecho de ser y que llegue a formar parte esencial de mí mismo en una comunión donde la mirada y el abrazo constituyen el espacio vital más importante. Es dentro de esa mirada y de ese abrazo que se va dando lo demás de la comunicación.

Cuando uno descubre la riqueza del valor de la persona comienza a comprender la vocación y la misión que cada persona tiene en el designio de Dios. ¡Es verdad! Cada persona, por el mismo misterio de la irrepetibilidad extraordinaria y maravillosa de su alma y de su cuerpo, tiene una palabra única, un canto único, una poesía con la cual complementar la maravillosa sinfonía del cántico de las criaturas que dan gloria a Dios con sus múltiples voces. Evidentemente la melodía más profunda es la que nace de lo más hondo de cada persona, del misterio de su corazón, de su capacidad de darse y recibir amor.

Tavo, quien tiene síndrome de Down y trabaja con nosotros en la panadería, tiene una capacidad de amistad que sólo llega a consolidarse cuando logra pronunciar el nombre de sus amigos; si Tavo no hubiera existido o no le hubiéramos dado la oportunidad de estar con nosotros, el mundo entero habría perdido a alguien que no podría ser sustituido por nada en el universo.

La humanidad entera en él se ríe de un modo tan simpático y bello que la hace a toda ella más alegre de lo que era antes de que él existiera.

Martine, la directora de *El Arca* en México, nos platicaba un día de Suyapa, una niña que vivía en la calle prostituyéndose, atacando violentamente a los demás y a la que todos veían como loca por lo que la apedreaban e insultaban; después de que la acogieron en la casita de la comunidad un día le llegó a decir: "yo me miro en tus ojos". Con ello Martine descubrió que del modo



¡NO inventes!!!

Cazadores en la oscuridad

Jugar con una linterna puede ser muy divertido; jugar con dos es mucho más. Esto lo descubrió la familia Moreno Robles cuando su hijo Rafa tuvo que hacer ejercicios de rastreo para los ojos con una linterna, e inventaron este juego que ahora comparten con nosotros.

NECESITA:

- 2 linternas de mano convencionales (de las que usan dos pilas tamaño D)
- 1 cartulina negra
- Lápiz blanco
- Tijeras
- Cinta adhesiva
- Ingenio

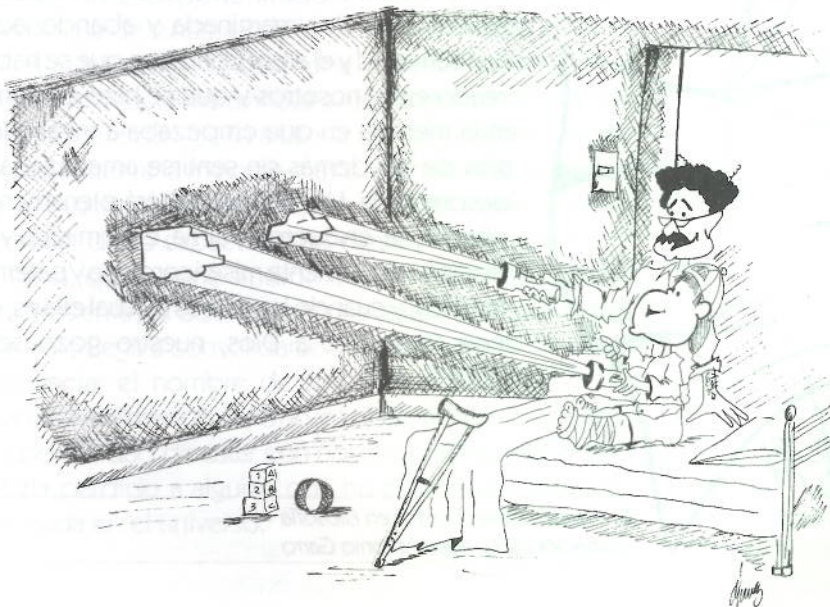
MANOS A LA OBRA:

Recorte varios círculos de cartulina negra del tamaño de la lámpara de su linterna. En el centro del círculo, trace una figura sencilla: un pájaro, una mariposa, un corazón, una flecha, un coche, un camión, la luna, una estrella, y recorte las figuras con cuidado de no maltratar el contorno.

Pegue los cartones con la figura en la lámpara de la linterna usando la cinta adhesiva.

¡Ahora a jugar todos! Apague la luz, encienda sus linternas y proyecte las figuras sobre la pared. Que la mariposa alcance al pájaro; que la flecha atraviese el corazón; que el coche persiga al camión.

Es un juego para toda la familia. Puede servir como estímulo para el bebé; es un regalo entretenido para un niño que está convaleciente en cama, y, sobre todo, es una herramienta muy útil para entrenar los músculos de los ojos al seguir la luz que va de izquierda a derecha lentamente. Recuerde que aprender a leer requiere un "rastreo ocular" muy preciso (ver, en este número de Ararú la entrevista Aprender a ver).



Para que pueda empezar a jugar desde hoy, saque una copia fotostática a estas figuras, amplíelas y recórtelas para su linterna.

Caricaturas: D.G. Magdalena Alvarez Alpizar

Cosechar DIVERRIDO es



Daniel Quiroz está fuertísimo. ¿Sabes cuál es su secreto?; como Popeye, a Daniel le gusta mucho la espinaca ¡Y no sólo eso! ..., él mismo la siembra, cosecha y prepara con ella ensaladas para toda su familia.

Si quieres estar tan fuerte como Daniel...



Fíjate como le hace Daniel los hoyitos en la tierra para sembrar las semillas de espinaca.

NECESITAS:

Muchas ganas. Tiempo, paciencia y buen humor. La ayuda de tus papás, solamente en lo que sea indispensable.

- Semillas de espinaca
- Tierra de hoja
- Tierra negra
- 1 lata grande
- 1 regadera de mano
- Espacio donde reciba el sol.

LA SIEMBRA:

1. Consigue una lata grande de leche en polvo, chocolate o galletas.
2. Lávala bien y pídele a tu papá que le haga 3 agujeros en el fondo, con un picahielo.
3. Fíjate cuánta tierra necesitas para llenar tu lata. Esto es importante porque vas a llenar la mitad con tierra negra y la otra mitad con tierra de hoja. Antes las tienes que revolver muy bien.
4. Coloca la mezcla de tierras dentro de la lata y riégala hasta dejarla mojada. Espera 10 minutos antes de sembrar.
5. Marca con tu dedo índice 3 hoyos de 1 cm. de profundidad cada uno, dejando espacio suficiente entre uno y otro.
6. En cada hoyo coloca 2 ó 3 semillas de espinaca (las puedes conseguir en tiendas de jardinería, autoservicio o mercados) y cubre los agujeros con más tierra pero sin presionar.
7. Vuelvela a regar hasta que se humedezca la tierra.
8. A partir de la siembra tienes que regarla, ligeramente, todos los días; es mucho mejor si lo haces muy temprano en la mañana o tarde en la noche. Recuerda que las plantas necesitan los rayos del sol para crecer, así que saca tu plantita al sol por lo menos 7 horas diarias.
9. Cuando los retoños empiecen a salir, es hora de regarla sólo cada tercer día.
10. Cuando tu espinaca mida 10 cm. de altura (10 ó 15 días) tienes que elegir, si tres semillas germinaron, a la más fuerte y bonita, de manera que en cada hoyo que sembraste quede solamente una plantita. Las otras las puedes transplantar a una lata diferente para que sigan creciendo.
11. A partir de este día se sigue regando cada tercer día o cuando veas la tierra muy seca.

EN CASO DE PLAGA:

Si notas que a tu planta se le suben animalitos que quieren comerse las hojas, hay varias soluciones: En un litro de agua, licúa una cebolla blanca mediana, pon el líquido en un bote y disuelve un poco de jabón de barra adentro; cuele la mezcla y rocía la parte de abajo de las hojas con un atomizador. Puedes hacer lo mismo con té de tabaco cada tercer día, durante una semana.

Recuerda que vas a comerte las hojas de tu planta; **no uses insecticidas comerciales.**

LA COSECHA

La cosecha la puedes realizar entre la sexta y la séptima semana después de la siembra; para ello corta los tallos de las hojas a una distancia de 3 cms. de la tierra.

LA ENSALADA



Lava las hojas muy bien, ponlas en una ensaladera, baña la espinaca con aceite de oliva, vinagre, trocitos de tocino frito, queso parmesano, rodajas de jitomate, sal y pimienta. ¡BUEN PROVECHO! ♦

Idea: Margarita Alvarez (Nutriologa)
e Ing. José Luis Rosales (Agrónomo)
Fotografías: Lourdes Grobet, miembro del
Sistema Nacional de Creadores.

TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS TIPS

- Hay un proverbio hindú que dice que cada persona es una casa con cuatro habitaciones: física, mental, emocional y espiritual. Casi todos tendemos a vivir, la mayor parte del tiempo, en nuestro cuarto preferido; pero si queremos crecer como personas debemos entrar diariamente a cada una de las habitaciones, aunque sea para mantenerlas aireadas.

- Valore los ritos y tradiciones: cuando no son acciones carentes de sentido nos sirven para conectarnos con nuestro pasado, para explorar el significado de nuestras vidas y retribuir y reconstruir las relaciones familiares.

- Aproveche el tiempo que invierte en transportarse de un lugar a otro para crear un espacio de

comunicación. Apague el radio, el celular o cualquier aparato que lo distraiga y platique con la persona que lo acompaña.

Abandone la vida mecanizada y regrese a lo fundamental, a lo que construye relaciones amorosas: ¡una buena plática! ♦



El Pájaro del Alma

MIJAL
SNUNIT

Cuando alguien se enoja con nosotros,
el Pájaro del Alma se encierra en sí mismo
silencioso y triste.

Y cuando alguien nos abraza,
el Pájaro del Alma,
que habita hondo, muy hondo, dentro del cuerpo,
crece, crece,
hasta que llena casi todo nuestro interior.
A tal punto le hace bien el abrazo.

Hondo, muy hondo,
dentro del cuerpo habita el alma.
Nadie la ha visto nunca
pero todos saben que existe
Y no sólo saben que existe,
saben también lo que hay en su interior.

Dentro del alma,
en su centro,
está, de pie sobre una sola pata,
un pájaro: el Pájaro del Alma.
El siente todo lo que nosotros sentimos.

Cuando alguien nos hiere,
el Pájaro del Alma vaga por nuestro cuerpo,
por aquí, por allá, en cualquier dirección,
aquejado de fuertes dolores.

Cuando alguien nos quiere,
el Pájaro del Alma salta,
dando pequeños y alegres brincos,
yendo y viniendo,
adelante y atrás.

Cuando alguien nos llama por nuestro nombre,
el Pájaro del Alma presta atención a la voz
para averiguar qué clase de llamada es ésa.

Dentro del cuerpo,
hondo, muy hondo habita el alma.
Nadie la ha visto nunca,
pero todos saben que existe.
Hasta ahora no ha nacido hombre sin alma.
Porque el alma
se introduce en nosotros cuando nacemos,
y no nos abandona
ni siquiera una vez mientras vivimos.
Como el aire que el hombre respira
desde su nacimiento hasta su muerte.

Seguramente quieres saber
de qué está hecho el Pájaro del Alma.
¡Ah! Es muy sencillo:
está hecho de cajones y cajones;
pero estos cajones
no se pueden abrir así nada más.
Cada uno está cerrado por una llave muy especial.
Y es el Pájaro del Alma

el único que puede abrir sus cajones.
¿Cómo? También esto es muy sencillo:
con su otra pata.

El Pájaro del Alma está de pie sobre una sola pata;
con la otra -doblada bajo el vientre a la hora del
descanso-
gira la llave, moviendo la manija, y todo lo que hay
dentro
se esparce por el cuerpo.
Y como todo lo que sentimos tiene su propio
cajón,
el Pájaro del Alma tiene muchísimos cajones.

Un cajón para la alegría
y un cajón para la tristeza,
un cajón para la envidia
y un cajón para la esperanza,
un cajón para la decepción,
y un cajón para la desesperación,
un cajón para la paciencia
y un cajón para la impaciencia
También hay un cajón para el odio,
y otro para el enojo,
y otro para los mimos.

Un cajón para la pereza
y un cajón para nuestro vacío,
y un cajón para los secretos más ocultos
(este es un cajón que casi nunca abrimos).
Y hay más cajones.
También tú puedes añadir todos los que quieras.

A veces el hombre puede elegir
y señalar al pájaro qué llaves girar y qué cajones
abrir.
Y a veces es el pájaro quien decide.
Por ejemplo:
el hombre quiere callar
y ordena al pájaro abrir el cajón del silencio;
pero el pájaro, por su cuenta, abre el cajón de la
voz,
y el hombre habla y habla y habla.

Otro ejemplo:
el hombre desea escuchar tranquilamente,
pero el pájaro abre, en cambio, el cajón de la
impaciencia:
y el hombre se impacienta.

Y sucede que el hombre sin desearlo siente celos;
y sucede que quiere ayudar y es entonces cuando
estorba.

Porque el Pájaro del Alma no es siempre un pájaro
obediente
y a veces causa penas ...

De todo esto podemos entender que cada hombre
es diferente
por el Pájaro del Alma que lleva dentro.
Un pájaro abre cada mañana el cajón de la alegría;
la alegría se desparrama por el cuerpo
y el hombre está dichoso.

Otro pájaro abre, en cambio, el cajón del enojo;
el enojo se derrama y se apodera de todo su ser.
Y mientras el pájaro no cierre el cajón,
el hombre continúa enojado.

Un pájaro que se siente mal
abre cajones desagradables;
un pájaro que se siente bien
elige cajones agradables.
Y lo que es más importante:
hay que escuchar atentamente al pájaro.

Porque sucede que el Pájaro del Alma nos llama,
y nosotros no lo oímos.
¡Qué lástima!
El quiere hablarnos de nosotros mismos,
quiere platicarnos de los sentimientos que encierra
en sus cajones.

Hay quien lo escucha a menudo.
Hay quien rara vez lo escucha,
y quien lo escucha sólo una vez.

Por eso es conveniente
ya tarde, en la noche,
cuando todo está en silencio,
escuchar al Pájaro del Alma
que habita en nuestro interior,
hondo, muy hondo, dentro del cuerpo.♦

EL PAJARO DEL ALMA

Autor: Mijal Snunit

Colección: Los Especiales, A la Orilla del Viento

Fondo de Cultura Económica

Obra Gráfica: Claudia Montoya

PARA SU BIBLIOTECA

UNA CUESTION PERSONAL

por **Kenzaburo Oé**

Editorial: Anagrama
180 páginas.

Kenzaburo Oé es un novelista japonés. Kenzaburo Oé ha recibido, recientemente, el Premio Nobel de Literatura. Después de cinco años de haberse agotado la primera edición, Editorial Anagrama ha reimpreso *Una cuestión personal*.

Una cuestión personal es la única novela de Kenzaburo Oé traducida al español. Los lectores de Ararú deben conocer este libro doloroso y sabio.

¿Por qué importa *Una cuestión personal*? En primer lugar, se trata de una novela centrada en una pareja, un hombre y una mujer cuyo primer hijo padece una discapacidad severa. En segundo lugar, porque la novela se llama así porque su autor es padre de un hijo con una discapacidad muy seria. En tercer lugar, porque se trata de una novela que nos hace vivir el descenso a los infiernos y la redención; el advenimiento de la luz en el corazón de la noche. Y hay que recordar que el hijo de Oé, que no habla, ni escribe, que necesita de una silla de ruedas para moverse, es hoy en día un destacado compositor musical en el Japón.

Pero el arte novelístico del autor, el profundo sentido humano e iluminador del libro, consiste en que no es una autobiografía. El autor ha preferido que el advenimiento de una criatura con una discapacidad suceda en una pareja mal avenida en

la que el padre es un alcohólico y un profesor de asignatura en un instituto de muy bajo nivel; un hombre que ha coqueteado con la idea de fugarse a un país lejano para romper con su pasado de fracasos pero, también, con la idea de acabar de una buena vez con su vida y que no tiene valor para lo uno ni para lo otro.

Kenzaburo Oé ha tenido el valor de hacer presente a un hombre y a una mujer aplastados por la culpa que sólo se desplaza para hacer lugar a un azar aciago que les hace verse en un mundo sin orden ni concierto, que no va a ninguna parte, donde no existen la justicia ni la caridad.

La magia y la verdad de *Una cuestión personal* es el reencuentro del sentido de la vida en los protagonistas. Pero no a la manera falsa de historias falsas como las creadas en los sets de Hollywood, sino desde una realidad cuya dureza no se puede negar, desde el corazón mismo de la noche. Y ese camino hacia la luz se inicia cuando el doctor encargado de la terapia intensiva dice al protagonista: "*De momento está registrado como su primer hijo, pero necesitaríamos un nombre para nuestros archivos*".

Y escribe el narrador: "*Un nombre, pensó Bird. La idea le turbaba. Si le proporcionaba un nombre al monstruo, desde ese instante parecería más humano y era probable que*



poco a poco se afirmara como ser humano. Una cosa era que muriese sin nombre pero otra muy distinta que lo hiciera con un nombre".

Y el hecho es que, una vez puesto el nombre, ese pobre profesor, que ha maquinado asesinar al niño, empieza un lento camino hacia la vida verdadera.

Todo en su horizonte vital se ha trastocado...

A partir de aquí la novela alcanzará una intensidad de la que se habían olvidado los novelistas contemporáneos.

Una cuestión personal, de Kenzaburo Oé, es una novela que deben leer todos, pero, sobre todo, los papás con hijos que tienen necesidades especiales. Un hermoso libro donde la poesía surge de la búsqueda implacable de una verdad humana. ♦

Reseña por: Francisco Prieto, miembro del Sistema Nacional de Creadores.



PARA SU DIRECTORIO

En esta página ponemos a su disposición nuestro directorio.

En este número le ofrecemos los datos de algunas instituciones que trabajan con personas con problemas de **ceguera y debilidad visual**.

COMITE INTERNACIONAL PRO-CIEGOS

Mariano Azuela No. 218. Col. Santa María la Ribera, México D.F., C.P. 06400. Tel: 547•5167 y 541•3488.

INSTITUTO NACIONAL PARA LA REHABILITACION DE NIÑOS CIEGOS Y DEBILES VISUALES.

Viena No. 121. Col. del Carmen Coyoacán, México D.F., C.P. 04100. Tel: 554•4359 / 3148 y 4453.

ASOCIACION PRO-EDUCACION Y REHABILITACION DE CIEGOS Y DEBILES VISUALES

Av. Francisco del Paso y Troncoso No. 368, Edif. C, Dpto. 2. Col. Jardín Balbuena, México D.F., C.P. 15900. Tel: 552•6038.

ESCUELA SECUNDARIA "ANTONIO VICENTE MOSQUETE".

Insurgentes Sur No. 600 (sótano). Col. del Valle, México D.F., C.P. 03100. Tel: 687•5495

ESCUELA NACIONAL PARA CIEGOS "IGNACIO TRIGUEROS"

Calle Mixcalco No. 6. Col. Centro, México D.F., C.P. 06040. Tel: 702•2040 y 3324.

FEDERACION MEXICANA DE DEPORTES PARA DISCAPACITADOS VISUALES, A.C.

Quelite No. 286. Col. Benito Juárez, Segunda Sección, México D.F., C.P. 57000. Tel: 797•1536.

ESCUELA DE PERROS-GUIA PARA CIEGOS DE MEXICO, A.C.

Insurgentes Sur No. 600 (sótano). Col. del Valle, México D.F., C.P. 03100. Tel: 536•9389

ESCUELA PARA INVIDENTES "CLUB DE LEONES DE SALTILLO"

Boulevard Venustiano Carranza No. 3500. Saltillo, Coah. Tel: 15•22•55 y 15•24•84.

ESCUELA DE EDUCACION ESPECIAL "LOUIS BRAILLE"

Calle Filósofos y Compositores, León, Gto., C.P. 37160. Tel: 7•22•21.

INSTITUCION DE CAPACITACION DEL NIÑO CIEGO

Calle 56 No. 385. Col. Sector Reforma, Guadalajara, Jal., C.P. 44410. Tel: 635•31•92.

En el **ACEPTACION SOCIAL**
Vivir con ella o sin ella

Artículo: Dr. Marc I. Ehrlich

Número **APARIENCIA**
Un aspecto mejor es un trato mejor

Artículo: Dra. Anna Rosa Navarro

10 Ararú **SABER PEDIR**
¿Qué, cómo, a quién, cuándo y dónde?

Presenta: Artículo: Perla Rodríguez

*¡Abran
carrecha!*

EL MUNDO TAMBIEN
ES NUESTRO.



arArú
REVISTA
PARA PADRES
CON NECESIDADES
ESPECIALES

Cuando use su coche para transportar a una persona con alguna discapacidad, coloque este signo en un lugar visible. Así todos sabremos que los cajones de estacionamiento reservados para personas con necesidades especiales son utilizados adecuadamente.

¡ENMIQUELO Y USELO! Para que la sociedad aprenda a respetar los espacios destinados para personas con discapacidades tenemos que hacer evidente la necesidad de los mismos.

**Ceguera y
Debilidad Visual**



número 9

ESTRUCTURA Y FUNCION DEL OJO

La vista es el sentido a través del cual obtenemos mayor información para entender, interpretar e interactuar con el mundo que nos rodea.

Una discapacidad en la visión afecta el desarrollo físico, neurológico y emocional del niño. Su identificación temprana es muy importante porque necesitará ayuda y apoyos específicos para comprender el mundo que le rodea y poder integrarse a él de manera plena y productiva.

El ojo es un órgano tan complejo y preciso como la mejor cámara fotográfica.

El lente del ojo enfoca la imagen que vemos sobre la retina, en la parte posterior del globo ocular, la cual funciona como una película fotográfica. La retina captura la imagen y la transmite, mediante señales eléctricas, hasta el cerebro.

Vemos a través de los ojos, pero no con los ojos. Es en el cerebro donde se integra la información visual con la auditiva y con los recuerdos para poder percibir e interpretar lo que vemos.

El ojo es un "globo" cubierto por una delgada membrana llamada conjuntiva, debajo de la cual hay otra membrana protectora: la esclero-córnea.

Al frente y en el centro del globo ocular hay una abertura que parece un punto negro, llamada pupila. Rodeando la pupila está el iris que es la parte de color del ojo.

Como el diafragma de una cámara, el iris se abre o cierra en respuesta a la intensidad de la luz, dilatándose para que la pupila permita ver mejor en la luz tenue y cerrándose para protegerla de la luz radiante. Detrás del iris está el cristalino o lente del ojo; los rayos de luz llegan a la córnea y son refractados por el cristalino hasta llegar a un punto focal de la retina.

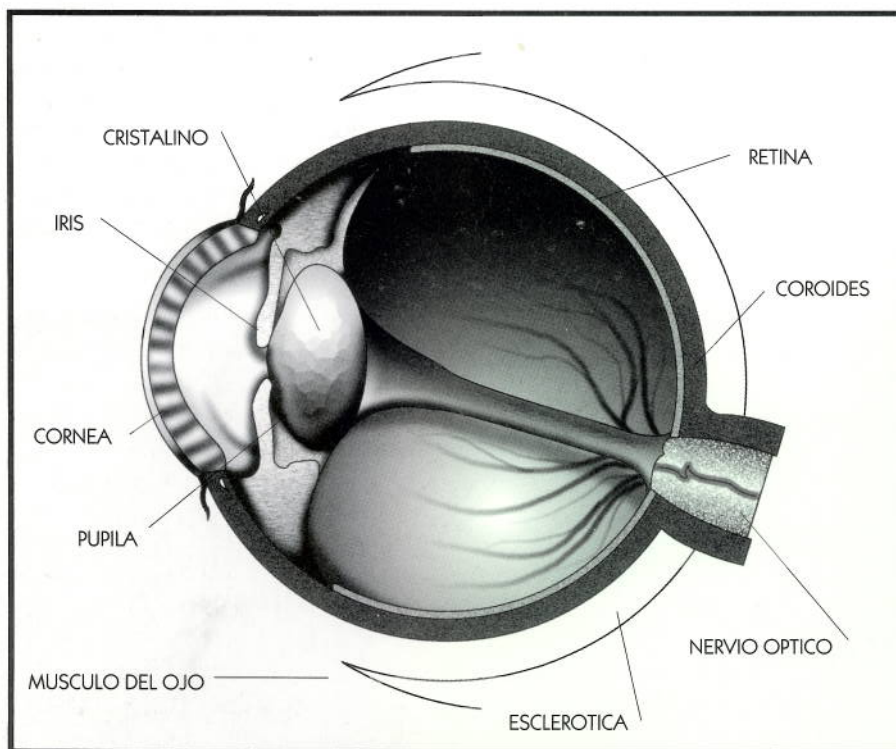
El espacio entre el lente y la retina está lleno de una sustancia gelatinosa llamada humor vítreo. En la retina hay dos clases de células sensibles a la luz: conos y bastones, las cuales detectan la luz y la oscuridad, el color y la forma y mandan la información al cerebro a través del nervio óptico.

Los músculos que rodean los ojos son los que le dan movimiento.

Los oftalmólogos pueden determinar la capacidad de visión de las personas a través de tres aspectos:

- **AGUDEZA VISUAL:** capacidad para distinguir los objetos con nitidez a determinada distancia.
- **CAMPO VISUAL:** corresponde al campo de visión, es decir la porción del espacio que alcanza a percibir la persona. En condiciones normales una persona puede, fijando la vista en un objeto estático, percibir 180° en el campo visual horizontal y 140° en el campo visual vertical con ambos ojos. La percepción periférica es de 150° con cada ojo.
- **CAPACIDAD PARA PERCIBIR LA INTENSIDAD LUMINOSA.**

La deficiencia visual se da cuando una persona no alcanza la unidad normal de agudeza visual (diez décimos o el conocido 20/20). En la debilidad visual la capacidad visual permanente de la persona es menor de 1/10 ó 20/200 en ambos ojos; no existe método quirúrgico de tratamiento pero ayudado con apoyos ópticos puede lograr una mejoría en su capacidad visual. Estos apoyos pueden ser: lupas, anteojos, catalejos o pantallas amplificadoras. En ocasiones, la debilidad visual puede progresar y convertirse en ceguera, por lo que es recomendable que estas personas aprendan el sistema Braille.



DIAGNOSTICO

E

s difícil saber si un recién nacido no ve, pero si a los dos meses el niño no fija los ojos en un objeto o no hay respuesta a ningún estímulo visual, es posible que estemos ante un posible problema visual.

La mayoría de los niños con ceguera total rotan mucho los ojos. En niños con debilidad visual los ojos hacen movimientos repentinos hacia los lados (nistagmia) hasta que encuentran un punto donde fijar la vista.

Hay varias pruebas caseras que nos pueden ayudar a determinar si nuestro hijo tiene algún problema visual. Para checar si su hijo enfoca, observe si fija los ojos en los suyos o

en un objeto de color brillante (el rojo funciona mejor). Ponga las manos delante de los ojos del bebé con movimientos repentinos y cheque si parpadea al percibir el movimiento. Dirija la luz de una linterna a los ojos de su hijo y observe si su pupila se dilata. El sostener los objetos muy cerca del rostro puede ser un indicio de debilidad visual.

Una vez detectado un problema visual tendrán que pasar muchos meses para saber exactamente el alcance del mismo; sobre todo si se trata de una ceguera cortical la cual tiene que ver con una inmadurez cerebral, pero mientras más pronto se detecte el problema mayores serán las oportunidades de su hijo para desarrollarse mejor.

CAUSAS

ANTES DEL NACIMIENTO - CONGENITAS HEREDITARIAS

•Nombre•	•Definición•	•Consecuencia•
Glaucoma congénito	Desequilibrio entre la producción y eliminación de los líquidos en el ojo lo cual incrementa la presión intraocular.	Lesión irreversible en nervio óptico.
Retinitis	Inflamación de la retina	Disminución de agudeza visual o visión deformada.
Desprendimiento de retina	Separación total o parcial de la retina de la unión de la coroides.	Si el desprendimiento es total, el resultado puede ser ceguera. Si es por desgarre puede corregirse con cirugía.
Catarata congénita	Pérdida de la transparencia del cristalino que impide el paso de la imagen a la retina.	Dependiendo de su evolución, se presentará debilidad visual.
Debilidad del nervio óptico (Atrofia óptica)	Degeneración o malformación del nervio óptico que altera su funcionamiento.	Disminución o hasta pérdida de la visión que se manifiesta según el grado de la lesión.
Tumor óptico	Presencia de un tumor en el nervio óptico.	Disminución o hasta pérdida de la visión. Si el tumor es benigno puede extirparse quirúrgicamente.
Microftalmia	Cuando, debido a una malformación, el globo ocular es más pequeño y no permite su funcionamiento correcto.	Muy baja visión e inclusive ceguera.
Coloboma	Malformación con ausencia de alguna parte del ojo.	Disminución de nivel visual o hasta ceguera.

ANTES DEL NACIMIENTO - CONGENITAS ADQUIRIDAS

Enfermedades virales en la madre (rubeola, sarampión, sífilis, citomegalovirus); traumatismos a la madre durante el embarazo (accidentales o provocados); edad de la madre:

un embarazo tiene menor riesgo si se da entre los 20 y 32 años de edad; es importante que la pareja aproveche la juventud para tener hijos.

DESPUES DEL NACIMIENTO

DURANTE EL PARTO: Traumatismos al recién nacido, uso inadecuado de forceps.

DESPUES DEL PARTO: Manejo inadecuado de incubadora.

ENFERMEDADES PROPIAS DEL OJO: Queratitis, conjuntivitis, uveítis, catarata, glaucoma, maculopatía, miopía progresiva.

ACCIDENTES. Tanto en niños como en adultos: traumatismos (accidentales o provocados); quemaduras (accidentales o provocadas); introducción de cuerpos extraños al ojo.

OTRAS ENFERMEDADES: Las siguientes enfermedades no determinan la pérdida de visión pero representan, en algunos casos, un alto riesgo para los ojos por lo que es necesario consultar a un especialista: tuberculosis, escarlatina, lepra, oncocercosis, sarampión, viruela, difteria, rubeola, meningitis, diabetes, xeroftalmia (falta de vitamina A), alcoholismo, drogadicción, hipertensión, embolia.

DESARROLLO DEL NIÑO CON CEGUERA

DESARROLLO COGNITIVO

Los niños con ceguera o con debilidad visual, aun con una inteligencia normal, suelen tener un retraso importante en su desarrollo psicomotor, de lenguaje, cognitivo y social. Esto se debe a que la carencia o la limitación en la vista limita enormemente su comprensión e interacción con lo que le rodea. Mucho de lo que el niño aprende en estas áreas depende de estímulos visuales y se hace a través de la observación y la imitación.

Uno de los elementos básicos para el desarrollo conceptual es el concepto de "permanencia del objeto"; esto es, que las cosas existen aún cuando desaparezcan temporalmente de nuestra vista. "Mamá existe aunque no esté aquí conmigo". Este es un concepto algo difícil de entender para un niño que no ve.

Otro concepto esencial es el de "causa efecto"; lo que hacemos tiene un efecto en los otros. El niño que ve está expuesto a muchas experiencias cotidianas que hacen evidente estas relaciones, al niño ciego hay que proporcionarle esas experiencias para que lo comprenda.

Como su manera de adquirir información es diferente de la del niño que ve, sus habilidades de razonamiento también pueden ser diferentes.

LENGUAJE

Muchos niños ciegos presentan ecolalia; esto es, repiten las palabras que se les dicen, a veces sin entender su

significado, porque les cuesta trabajo comprender la función interactiva del lenguaje. Es frecuente que imiten los ruidos que hay en su ambiente, como el del coche, el timbre del teléfono, o los comerciales de la radio.

También les cuesta trabajo ubicarse en el diálogo y se refieren a sí mismos en tercera persona: "Pedro quiere agua", en lugar de hacerlo en primera persona: "Yo quiero agua".

Aunque al principio el desarrollo del lenguaje es difícil para los niños con ceguera, generalmente cuando llegan a la etapa escolar ya han logrado un desarrollo adecuado a su nivel de inteligencia.

Cuando se dirija al niño que no ve empiece a hablarle desde que aún está lejos para que no lo sobresalte. Explíquele todo lo que hace. Debe hablarle al bebé lo más posible estimulando su respuesta. Necesita reaccionar ante las preguntas y tomar parte activa en la conversación.

Se requiere aprovechar todas las situaciones de la vida cotidiana para que él aprenda y lo mejor es un enfoque multisensorial, por ejemplo, cuando coma cereal de oportunidad de tocarlo, olerlo, sentir cómo flota en la leche, cómo se le deshace en la boca y cómo sabe diferente a otros alimentos; hágale notar todas estas cosas.

PSICOMOTOR

Los niños con ceguera tienen, generalmente, un tono muscular bajo; además, muchos de los movimientos son

aprendidos por imitación y la motivación para sentarse, gatear y caminar es alcanzar objetos que el niño ve desde lejos.

El sentido de "equilibrio", y desde luego el de orientación, son más difíciles de adquirir cuando no hay "claves visuales"; por eso cuando estos niños se empiezan a parar tienden a sacar las puntas de los pies hacia afuera, como una forma de mantener el equilibrio y de sentirse seguros.

También sus posturas necesitan reforzarse porque no tienen un modelo para imitar ni la motivación para mantener la cabeza erguida para 'ver'.

Otras habilidades motoras, como comer solo, también deben recibir reforzamiento constante puesto que no hay un estímulo permanente ni la posibilidad de aprenderlo por simple imitación.

Los niños con discapacidad visual necesitan recibir estimulación temprana para el desarrollo psicomotor. La vista estimula y orienta el movimiento, nos provee de modelos que son indispensables. Cuando el niño carece del sentido de la vista debe ser enseñado sistemáticamente.

Para evitar la sobreprotección y darle seguridad es importante crear un ambiente ordenado y sin riesgos dentro de la casa. Esto requiere una observación cuidadosa para eliminar lo que pueda ser un obstáculo: algo tirado en el piso, las puertas semi abiertas, las sillas fuera de lugar.

Seguridad es libertad.

DESARROLLO SOCIAL

La sonrisa social, que aparece desde muy temprano en los bebés, es su primera respuesta de imitación a la expresión de sus papás.

La expresión facial y el lenguaje corporal también son consecuencia de las interacciones visuales. La ausencia de expresión en el rostro y el cuerpo del niño ciego dificulta sus relaciones sociales. Pero su inexpresividad no significa, necesariamente, tristeza o aburrimiento. Los que conviven con él aprenden a percibir ciertos movimientos que son indicadores de su estado de ánimo.

La falta de interacción social puede determinar que sea torpe en la relación con otros niños de su edad. Es muy común que los adolescentes ciegos mantengan actitudes y gestos infantiles; pueden, por ejemplo, continuar saltando y aplaudiendo para manifestar alegría. Por eso es tan importante el darles oportunidades de interactuar con jóvenes.

PROBLEMAS DE CONDUCTA

Los niños con ceguera tienden a manifestar algunas conductas repetitivas y de autoestímulo que podrían confundirse con rasgos autistas; por ejemplo: Jugar con sus manos poniéndolas muy cerca de los ojos, balancearse, mover la cabeza de un lado a otro, presionarse los ojos con los dedos o parpadear intermitentemente.

Generalmente, estas conductas se hacen menos frecuentes después de los cuatro años en los niños con una inteligencia normal, pero son más persistentes en los que tienen deficiencia mental.

No se conoce con precisión la causa de estas conductas pero, probablemente, usen la autoestimulación como una manera de compensar los estímulos sensoriales que no pueden obtener a través de la vista. Es probable también que si perciben algo de luz les agraden las sombras que producen al jugar con sus dedos cerca de los ojos o que "vean" luz cuando se presionan los ojos.

De cualquier manera es importante para su aceptación social que aprendan a controlar este tipo de conductas.

Otro problema de conducta suele ser la hora de dormir; parecen necesitar menos horas de sueño que los demás. Evite que tome siestas durante el día para que puedan dormir, todos, durante la noche.

Un niño que nace ciego tiene más dificultades para entender el mundo que lo rodea, no puede construir solo un concepto que estructure las cosas y las relaciones entre ellas porque no las ve. Sus padres tienen que acercarle el mundo, tienen que mostrarle las cosas y explicarle claramente las relaciones que se dan entre las cosas y las personas. Tienen que despertar y entrenar sus otros sentidos porque con ellos descubrirá el mundo y aprenderá a orientarse en él.

El niño ciego aprende tocando los objetos mientras se le explica lo que es,

su función y su composición física; explorará oliendo, tocando, chupando cada objeto, así lo examina.

Esta exploración y discriminación de formas, orientación y distancias debe ser estimulada poniendo al bebé boca abajo y dándole juguetes de diferentes formas, texturas y sonidos para que experimente.

El niño puede necesitar tocar y oler los objetos y las personas de formas que no son socialmente aceptables, pero poco a poco entenderá en qué situaciones puede o no hacerlo.

AFECTO

Todos los niños nutren de afecto su seguridad y autoestima. Una discapacidad requiere un refuerzo constante de que lo amamos para que pueda aceptarse y afirmarse.

En su interacción con el niño use las inflexiones de la voz, el tacto y todas las expresiones físicas de afecto. Recuerde que no ve su expresión ni su lenguaje corporal así que no puede adivinar que lo quieren.

APOYO EDUCATIVO

Los niños con ceguera que no tienen otras discapacidades generalmente pueden ser integrados en un aula regular, pero siempre necesitarán apoyo y material didáctico especial para entender los conceptos y procesos nuevos. Aunque cuente con el apoyo de una grabadora en clase es necesario que aprenda a leer y escribir en Braille. ♦

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA:

Lineamientos para la educación preescolar de niños con trastornos visuales. DGEE. SEP. México, 1985.

Holmes, R. Métodos y materiales para niños con baja visión. Córdoba, Argentina: 1983.

Bowley y Gardner. El niño disminuído, guía educativa y psicológica para los disminuídos orgánicamente. Buenos Aires, Ed. Médica Panamericana: 1976.

Barragán Rosendo, Mara E. Identificación de ciegos con características específicas para recibir capacitación en computación. Tesis de licenciatura en Trabajo Social. UNAM 1995.

Ceguera y Debilidad Visual

LA NATURALIDAD Y RESPETO

SON LOS PRIMEROS PASOS PARA GANARTE A UN AMIGO Y ESA ES UNA NECESIDAD ESPECIAL QUE TODOS TENEMOS

- Con todos nuestros sentidos o sin uno de ellos, todas las personas esperamos que nos traten con normalidad y respeto.
- Cuando entres a una habitación donde haya una persona ciega, preséntate diciendo tu nombre. Cuando salgas de la habitación, despídete.
- Platicar con alguien no depende de que vea o no, ¡hazlo con naturalidad! No te preocupes si en la conversación usas términos como "nos vemos" o "mira", ellos también los usan.
- Si sales a dar un paseo con alguien que no ve permite que tu amigo se tome de tu brazo en lugar de que tú tomes el suyo.
- Puedes ofrecer tu ayuda si ves que una persona ciega está por cruzar la calle. Deja que te tome del brazo, dale referencias precisas sobre la dirección en la que circulan los automóviles y si hay un obstáculo en medio del trayecto (camellón). No te vayas a enojar si la persona rehúsa tu ayuda. La negativa no es un rechazo, significa que él puede hacer las cosas solo.
- Cuando des indicaciones a alguien que no ve, hazlo con precisión. Evita decir: "Para allá" o "junto al edificio", usa: "a tu espalda", "a tu derecha", "frente a usted", "arriba", "abajo", etcétera.