



Estado Plurinacional de Bolivia
 Ministerio de Educación
 Moromboerendañesiroa Arakuarupi
 Yachay Kamachia
 Yaticha Kamani



Esta imagen, de procedencia chiquitana, alude a las estrategias simbólicas de obtención de recursos mediante el **saber**, el conocimiento, que se desarrolla en la cultura de un grupo.



La imagen, de origen quechua, representa una lógica cuatridimensional de organización espacial, política y social que, al mismo tiempo, deja ver el principio de la dualidad en busca del **equilibrio** de los opuestos.



Esta imagen guaraní está relacionada con el trabajo femenino y, sobre todo, con la **creatividad** y con el arte de las tejedoras para inventar nuevos diseños. Simboliza, entonces, la habilidad de crear, de inventar, de construir...



Esta figura aimara representa la dualidad andina correspondiente a una cosmovisión de equilibrio entre arriba y abajo, hombre y mujer, espacios sociopolíticos definidos, por ejemplo. Esta idea de dualidad pretende, a su vez, un **diálogo** entre pares.

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (AVD) - ESTUDIO DE CASO

MINISTERIO DE
educación
 ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

VICEMINISTERIO DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL
 VICEMINISTERIO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y ESPECIAL

COMPRENSIÓN DE LA DISCAPACIDAD V

TOMO 2

Para el proceso formativo de
 las y los estudiantes de las ESFM



ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (AVD) ESTUDIO DE CASO

DOCUMENTO DE TRABAJO

PROYECTO FORMACIÓN DE MAESTROS/AS EN EDUCACIÓN
 INCLUSIVA EN LA DIVERSIDAD-APRENDEMOS EN LA DIVERSIDAD



© De la presente edición

Actividades de la Vida Diaria (AVD) - Estudio de caso
Primera edición
Noviembre de 2013

Coordinación general

Proyecto Formación de Maestros/as en Educación Inclusiva en la Diversidad-Aprendemos en la Diversidad
Ministerio de Educación-Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA)

Aprobación de contenido y de publicación: Comisión de Validación

Ministerio de Educación: Viceministerio de Educación Superior de Formación Profesional/Dirección General de Formación de Maestros, Viceministerio de Educación Alternativa y Especial/Dirección General de Educación Especial
Escuelas Superiores de Formación de Maestros (ESFM)

Depósito legal

4-1-277-13 P.O.

Cómo citar este documento

Ministerio de Educación (2013). *Actividades de la Vida Diaria (AVD) - Estudio de caso, Comprensión de la discapacidad V, Tomo 2*. Viceministerio de Educación Superior de Formación Profesional/Dirección General de Formación de Maestros. La Paz-Bolivia.

Esta publicación puede ser reproducida parcialmente y citada en conjunto o en parte siempre y cuando se respete y se especifique en detalle la fuente.

Prohibida la venta.

Texto producido e impreso en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Elaboración de contenido - Grupo Meta del Proyecto

Katerine Salvatierra/CEE APRECIA Santa Cruz

Elaboración de contenido - Comisión de Elaboración de Textos

María Elena Chuquimia, Nancy Saldías/CEE APRECIA Santa Cruz
Carmen Bleicher/CEE APRECIA Sucre
Marina Campuzano/CEE APRECIA Tarija
Silvia Barrón/CEE APRECIA Trinidad

Colaboración - Grupo Meta del Proyecto

Mercedes Guzmán/ESFM Enrique Finot

Revisión de contenido y de estructura

Takako Kamijo

Reescritura, edición, corrección de estilo y seguimiento editorial

Claudia Dorado Sánchez

Estandarización del documento

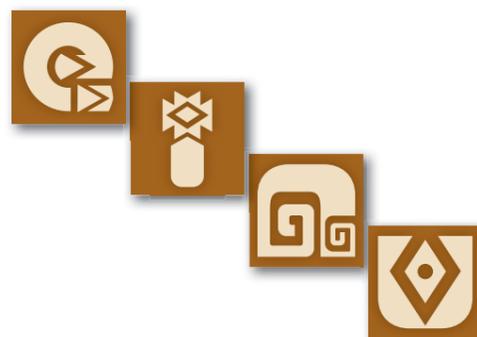
María Tereza Durán

Diseño de plantilla

Franklin Nina

Adecuación de diseño, diagramación e impresión

Impresiones Quality s.r.l.





COMPRENSIÓN DE LA DISCAPACIDAD V

TOMO 2

Para el proceso formativo de
las y los estudiantes de las ESFM



ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (AVD) ESTUDIO DE CASO

DOCUMENTO DE TRABAJO

PROYECTO FORMACIÓN DE MAESTROS/AS EN EDUCACIÓN
INCLUSIVA EN LA DIVERSIDAD-APRENDEMOS EN LA DIVERSIDAD





Índice

Presentación	7
Resumen ejecutivo: Lineamientos curriculares y metodológicos de la educación inclusiva en Bolivia	9
Introducción	21
Objetivo holístico de las unidades temáticas	21
Resumen/presentación del texto	21
Primera parte: Aspectos generales	23
1. Historia de la enseñanza de las actividades de la vida diaria en Bolivia	25
2. Fundamentación teórica	26
2.1. Importancia de la enseñanza de las actividades de la vida diaria en la comunidad	26
2.2. Preparación para la vida sociocomunitaria y para el vivir bien	26
3. Definición de las actividades de la vida diaria	27
4. Objetivo holístico de las actividades de la vida diaria	27
4.1. Objetivos específicos de las actividades de la vida diaria	27
5. Metodología de la enseñanza de las actividades de la vida diaria	28
Segunda parte: Técnicas de las actividades de la vida diaria	31
1. Técnicas para la presentación personal	33
2. Técnicas para el arreglo personal y el vestir, respetando el uso de sus propios recursos y de sus costumbres	36
3. Técnicas para el trato social	39
4. Técnicas de mímica y de expresión facial	40
5. Técnicas para el desenvolvimiento social	40
6. Técnicas para el orden y la organización en el hogar	41
7. Técnicas de etiqueta para la mesa	43
8. Técnicas de normas de seguridad	47
9. Técnicas de conocimientos domésticos	47
9.1. Técnicas para la limpieza	47
9.2. Técnicas para la cocina	48
9.3. Técnicas para la preparación de alimentos	50
9.4. Técnicas para el comedor	52



9.5.	Técnicas para el lavado de ropa	53
9.6.	Técnicas para el planchado de ropa	54
9.7.	Técnicas para la costura y la reparación de la ropa	55
9.8.	Técnicas para los juegos de mesa	56
10.	Técnicas de conocimientos generales	57
10.1.	Nociones de primeros auxilios	57
10.2.	Orientación sexual	58
10.3.	Orientación en puericultura	58

Tercera parte: Estudio de caso		63
1.	Marco conceptual del estudio de caso	65
1.1.	Definición de la enfermedad del estudio de caso	65
1.2.	Causas de la enfermedad del estudio de caso	65
1.3.	Características psicológicas y pedagógicas en el desarrollo de la persona con discapacidad visual	66
1.3.1.	Habilidad para moverse	66
1.3.2.	Interacción con el ambiente	66
2.	Caracterización del estudio de caso	67
2.1.	Fundamentación y objetivos del estudio de caso	67
2.1.1.	Tema del estudio de caso	67
2.1.2.	Razones para establecer el tema	67
2.1.3.	Objetivo del estudio de caso	68
2.2.	Descripción del estudio de caso	68
3.	Conclusión del estudio de caso	92
	Bibliografía	92

Índice de anexos

Anexo 1:	Modelo de ficha de evaluación y de evolución para actividades de la vida diaria	93
Anexo 2:	Modelos de fichas de chequeo	94
Anexo 3:	Ejemplo 1 de fichas llenadas	101
Anexo 4:	Ejemplo 2 de fichas llenadas	108

Índice de tablas

Tabla N° 1:	Plan de trabajo individual - Parte I: Perfil y situación actual de la estudiante	69
Tabla N° 2:	Plan de trabajo individual - Parte II: Plan de intervención para la estudiante	79
Tabla N° 3:	Situación de cada estudiante relacionada con el tema	82
Tabla N° 4:	Objetivo para cada estudiante	83
Tabla N° 5:	Desarrollo de la clase	83
Tabla N° 6:	Modelo de ficha de evaluación y de evolución	88
Tabla N° 7:	Cronograma del estudio de caso	89
Tabla N° 8:	Resultados de la estudiante en presentación personal	90

Tabla N° 9:	Resultados de la estudiante en conocimientos domésticos	91
Tabla N° 10:	Resultados de la estudiante en etiqueta de mesa	91

Índice de cuadros

Cuadro N° 1:	Instrumentos adaptados para las actividades de la vida diaria	61
Cuadro N° 2:	Procedimiento para servirse líquidos fríos	74
Cuadro N° 3:	Procedimiento para servirse líquidos calientes	76
Cuadro N° 4:	Procedimiento para partir el pan	77
Cuadro N° 5:	Materiales didácticos de la clase elaborados por la maestra	88





Presentación

El proceso de transformación integral del país está en marcha. En ese contexto, el sector educativo está aportando dinámica, participativa y creativamente en la consolidación del Estado Plurinacional, haciendo énfasis en la construcción de un sistema formativo descolonizado y descolonizador, comunitario, productivo, intracultural, intercultural y plurilingüe. Teniendo como base legal la Ley de Educación 070 “Avelino Siñani-Elizardo Pérez”, esta labor pasa, además, por la consolidación de un currículo acorde al Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo que permee todos los componentes de los procesos formativos.

Dentro del Sistema Educativo Plurinacional (SEP), la formación de maestros/as es fundamental porque busca la formación de profesionales gestores de políticas públicas que respondan a las diversas y complejas necesidades sociales, económicas, políticas y culturales del país. En otras palabras, maestros/as críticos/as, creativos/as y propositivos/as que generen estrategias educativo-productivas que articulen la escuela con la comunidad/entorno, a partir de la identificación y de la solución de problemáticas, así como de la atención de demandas y de intereses.

Como política prioritaria, el Ministerio de Educación está atendiendo 1) la Formación Inicial, 2) la Formación Continua y 3) la Formación Postgradual de maestros/as desde la superación de la condición neocolonial, dependiente, cognitivista y desarraigada del *viejo* sistema educativo que desvalorizó los saberes y los conocimientos de los pueblos originarios y la exclusión de personas con discapacidad, y de la aplicación del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo que además de académico implica también toda una transformación de la vida administrativa-institucional y normativa de las Escuelas Superiores de Formación de Maestros (ESFM).

La nueva política educativa, con la implementación del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo, requiere de un sistema de lineamientos y de instrumentos legales y de gestión educativa que regulen los procesos institucionales-administrativos y académico-curriculares en los centros de formación de maestras/os. En el marco de la transformación de la formación docente, con el Decreto Supremo N° 0156 (de 6 de junio de 2009) y con la Resolución Ministerial 0013/2010, a partir de la gestión 2010, se oferta la especialidad en Educación Inclusiva para Personas con Discapacidad en tres ESFM.



Por lo anterior, en las tres últimas gestiones, la Dirección General de Formación de Maestros (DGFM) ha realizado eventos participativos para la producción, la sistematización y la revisión crítico propositiva de un compendio de documentos, en procura de constituir a las ESFM en centros de excelencia académica, donde el trabajo comunitario sea organizado, responsable, compartido, con profunda vocación de servicio sociocomunitario. Esos textos, bajo el encabezado “Comprensión de la discapacidad” y fruto del aporte de quienes están comprometidos con la mejora de las ESFM, **se constituirán en una referencia básica para mejorar la labor de las maestras y de los maestros, con un enfoque inclusivo de la educación especial.** Tal resultado se alcanzó con el apoyo de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA) en educación en necesidades educativas especiales, por medio de un Proyecto de Cooperación Técnica.

Los textos nos permiten apreciar la situación de la discapacidad en Bolivia, con una mirada intra-intercultural y con el mundo, y comprender las diferentes discapacidades a partir de la aplicación metodológica práctica-teoría-valoración-producción en los centros de educación especial del país, de manera contextualizada y orientada hacia el desarrollo y/o el fortalecimiento de la crítica, la reflexión, la autocrítica, la capacidad propositiva e innovadora, la ética, el trabajo en equipo, las actitudes de reciprocidad y la equidad, que posibiliten a las y los estudiantes aprender a conocer y a comprender la realidad, la identidad cultural y el proceso socio-histórico del Estado Plurinacional, aportando en su consolidación. Para ello, es importante el papel que juegan todos los actores de la educación para que, comprendiendo la realidad socioeducativa comunitaria, se promuevan acciones de transformación de la misma, sintiendo y comprendiendo que todo proceso educativo debe trascender a la comunidad.

Lic. Roberto Aguilar Gómez
Ministro de Educación





Resumen ejecutivo

Lineamientos curriculares y metodológicos de la educación inclusiva en Bolivia

1. Propósito de los lineamientos curriculares y metodológicos de la educación inclusiva en el Sistema Educativo Plurinacional

El nuevo enfoque de educación inclusiva en el Sistema Educativo Plurinacional tiene por propósito atender la diversidad y responder a las necesidades educativas de todas las personas y de todas y todos los estudiantes de una comunidad, con respeto y reconocimiento de sus necesidades, sus potencialidades, sus características, sus ritmos, sus estilos y sus expectativas de aprendizaje, sin discriminación.

1.1. Definición de educación inclusiva

La educación inclusiva es un enfoque integral fundamentado en el ejercicio del derecho a la educación para todas y todos, en igualdad de oportunidades y en equiparación de condiciones, que atiende de forma holística a la diversidad de personas y de estudiantes, en comunidad y sin discriminación.

1.2. Principios de la educación inclusiva

Atención a la diversidad

La diversidad no es un obstáculo para el aprendizaje, todo lo contrario, es una fuente de enriquecimiento de los procesos educativos y de las relaciones sociocomunitarias, dado que permite un proceso amplio y dinámico de construcción y de reconstrucción de los conocimientos, que surge a partir de la convivencia entre personas con distintos valores, cosmovisiones, ideas, percepciones, **necesidades educativas**, intereses, motivaciones, potencialidades y **estilos y ritmos de aprendizaje** que favorecen la construcción de su identidad y de su pensamiento con relación a su contexto.

Igualdad de oportunidades

La igualdad de oportunidades es el cumplimiento del acceso a la educación con calidad y en iguales condiciones para todas y todos, dentro de los subsistemas del Sistema Educativo



Plurinacional, eliminando toda forma de discriminación y de exclusión que obstaculicen su acceso y su permanencia. Se trata de recibir los servicios de educación que las familias y las personas consideren pertinentes para su formación y su realización personal respecto su contexto sociocomunitario.

Equiparación de condiciones

La equiparación de condiciones consiste en brindar a las instituciones educativas de los diferentes subsistemas ciertas condiciones, tales como materiales educativos, mobiliario y equipamiento pertinentes, que respondan a las características individuales y comunitarias de las y los estudiantes, con corresponsabilidad de los actores educativos, para atenderlas y atenderlos en condiciones adecuadas.

Educación oportuna y pertinente

La educación es oportuna porque se constituye de respuestas educativas que en tiempo, espacio y procedimientos favorecen los procesos de aprendizaje. Es pertinente porque considera las características sociopersonales individuales (respetando el desarrollo integral del ser) y del contexto para realizar la planificación educativa y dar respuestas a las necesidades, a las expectativas y a los intereses de todas y todos los estudiantes en el Sistema Educativo Plurinacional.

1.3. Características de la educación inclusiva

Necesidades educativas, ritmos y estilos de aprendizaje

Las necesidades educativas son características personales y/o colectivas que requieren el uso de recursos metodológicos, didácticos y comunicacionales adecuados y diferenciados a los comunes en los procesos educativos, a fin de mejorar los procesos educativos.

Intereses y expectativas

Se refiere al desarrollo de los aspectos centrales del ser, considerando sus aptitudes y sus habilidades, para alcanzar propósitos personales, sociales y comunitarios, fortaleciendo su identidad y su cosmovisión como producto de la interrelación con su contexto e incidiendo en la mejora de los procesos y de los espacios educativos.

Estrategias y metodologías accesibles

Hablar de accesibilidad es dar un paso hacia la igualdad de oportunidades y la equiparación de condiciones para superar las barreras existentes. Los actores educativos y las instituciones educativas deben dar respuestas oportunas y pertinentes, acceso al currículo con innovación metodológica, adaptaciones, modificaciones y enriquecimiento curricular, así como recursos didácticos, comunicacionales y tecnológicos, en función de las necesidades y del contexto sociocultural de cada grupo y de cada estudiante.

Autodeterminación

La aplicación del modelo sociocomunitario promueve la capacidad de tomar decisiones individuales y comunitarias en función de criterios político ideológicos y de prácticas colectivas, contribuyendo a la descolonización en los sistemas de pensamiento y de comportamiento, y orientando el desarrollo de la capacidad de autodeterminación y de libre determinación personal con relación a la comunidad.

1.4. Componentes del enfoque de educación inclusiva

Desarrollo de políticas inclusivas

Implica establecer líneas de acción que garanticen la presencia del enfoque de educación inclusiva en los procesos educativos. Es uno de los principales pilares del desarrollo de las instituciones educativas que permite un conjunto de acciones educativas para la eliminación de toda forma de discriminación y de exclusión. Desde este punto de vista, las instituciones educativas fundamentan sus acciones pedagógicas en la atención a la diversidad, que deben ser desarrolladas en un marco de:

- Pluralismo democrático.
- Oportunidades y apoyos para todos y todas.
- Sistemas educativos abiertos y flexibles.
- Toma de decisiones comunitarias.
- Cooperación e interacción para la construcción del conocimiento.
- Coevaluación y autocrítica respecto a procesos individuales y comunitarios.

Desarrollo de prácticas inclusivas

Las prácticas inclusivas son procedimientos, experiencias y proyectos que permiten consolidar y fortalecer los valores sociocomunitarios en convivencia con todas y todos los actores educativos, creando un clima motivador desde la planificación educativa y la elaboración y el desarrollo de contenidos, de metodologías y de evaluación, para asegurar el cambio paulatino de la organización institucional, teniendo en cuenta los conocimientos y las experiencias adquiridos.

Desarrollo de culturas inclusivas

Es el desarrollo de comunidades educativas seguras, acogedoras, colaboradoras y motivadoras en las que cada persona es valorada con todas sus características, sus necesidades y sus intereses. La base fundamental es que todas y todos los estudiantes logren los mayores niveles de desarrollo integral. Así mismo, los principios inclusivos orientan los procesos en espacios educativos sociocomunitarios.



Desarrollo de ambientes educativos accesibles

Es la orientación y la implementación de indicadores para la eliminación de barreras arquitectónicas en infraestructuras educativas, garantizando la accesibilidad y la permanencia de las y los actores educativos en el Sistema Educativo Plurinacional.

1.5. Objetivo de la educación inclusiva

El objetivo de la educación inclusiva es democratizar, pluralizar, el acceso y la permanencia de estudiantes con discapacidad, con dificultades en el aprendizaje y con talento extraordinario, según sus características, sus necesidades, sus expectativas y sus intereses, mediante políticas, procesos y metodologías educativas oportunas y pertinentes para el desarrollo integral de todos y todas en el Sistema Educativo Plurinacional y para el logro de la inclusión social.

2. Educación especial con enfoque inclusivo

2.1. Definición de educación especial

La educación especial es el ámbito encargado de brindar servicios, programas y recursos educativos, puestos a disposición de las personas con discapacidad, con dificultades en el aprendizaje y con talento extraordinario, que promueve su desarrollo integral en el Sistema Educativo Plurinacional.

2.2. Objetivo general de la educación especial

El objetivo central de la educación especial es promover, desarrollar e implementar acciones educativas con calidad, respondiendo de manera oportuna y pertinente a las necesidades, a las expectativas y a los intereses de las personas con discapacidad, con dificultades en el aprendizaje y con talento extraordinario, en coordinación con los Subsistemas de Educación Regular, de Educación Alternativa y de Educación Superior de Formación Profesional, para la consolidación de la educación inclusiva en el Sistema Educativo Plurinacional.

2.3. Objetivos específicos de educación especial

De manera específica, la educación especial busca:

- Crear condiciones adecuadas para el acceso y la permanencia de las y los estudiantes con discapacidad, con dificultades en el aprendizaje y con talento extraordinario en el Sistema Educativo Plurinacional.
- Impulsar la investigación, la elaboración, la producción y la difusión de metodologías y de materiales educativos oportunos y pertinentes para la atención educativa en igualdad de oportunidades, con equiparación de condiciones.
- Promover el desarrollo de la educación técnica productiva en el ámbito de la educación especial, con calidad, pertinencia y equiparación de condiciones, para la inclusión laboral.

- Desarrollar e implementar normas en el marco de la Ley N° 070 (Ley de Educación “Avelino Siñani-Elizardo Pérez”), garantizando la práctica de la educación inclusiva en el Sistema Educativo Plurinacional.
- Generar y fortalecer procesos de reorganización y de transformación de la gestión educativa e institucional de la educación especial.

2.4. Población beneficiaria de la educación especial

Las personas y las y los estudiantes que requieren apoyos educativos por presentar necesidades educativas propias en su desarrollo son:

Características de la población de educación especial

Estudiantes con discapacidad	Estudiantes que por sus características propias requieren apoyo educativo permanente o temporal para desarrollar procesos educativos en las modalidades directa e indirecta.
Estudiantes con dificultades en el aprendizaje	Estudiantes que presentan dificultades generales y específicas en los procesos de aprendizaje en las áreas curriculares del contexto educativo.
Estudiantes con talento extraordinario	Estudiantes que presentan potencialidades superiores a las esperadas en su desarrollo integral, de acuerdo con las dimensiones vivenciales del ser en la educación comunitaria.

Fuente: Ministerio de Educación.

2.5. Instituciones educativas del ámbito de la educación especial

Para operativizar los procesos educativos, el ámbito de educación especial se organiza en las siguientes instituciones educativas.

Centros Integrales Multisectoriales

Son instituciones educativas que ofrecen programas de valoración, de detección, de asesoramiento y de atención en las modalidades directa e indirecta a estudiantes con necesidades educativas por discapacidad, dificultades en el aprendizaje y talento extraordinario¹.

Sus tareas principales están dirigidas a:

- La orientación y el seguimiento de la educación inclusiva en el Sistema Educativo Plurinacional.

1. Artículo 27 de la Ley N° 070 de Educación “Avelino Siñani-Elizardo Pérez”.

- La atención educativa adecuada a las características, a las potencialidades y a las habilidades de las personas con discapacidad.
- La prevención y la atención de estudiantes con dificultades en el aprendizaje.
- La aplicación de estrategias que permitan el fortalecimiento y el desarrollo de estudiantes con talento extraordinario.
- La investigación de metodologías pertinentes y la elaboración y la innovación de materiales educativos, didácticos y otros.
- La formación continua de maestras y maestros.
- La organización y la funcionalidad de redes educativas que coadyuven a consolidar la educación inclusiva.

Centros de Educación Especial

Son instituciones que brindan atención educativa, desarrollan programas y ofrecen servicios adecuados según el área de atención y las características y las necesidades de la población, mediante las modalidades directa e indirecta.

Unidades Educativas Especiales

Son instituciones que brindan atención educativa aplicando el currículo de la educación regular, de la educación alternativa, de la alfabetización y de la postalfabetización, con adaptaciones curriculares y metodológicas según corresponda. Además, ofrecen programas específicos a través de las modalidades directa e indirecta.

Instituciones Educativas Inclusivas

Son instituciones educativas de otro ámbito o subsistema que adquieren este carácter por promover procesos educativos inclusivos de las personas con discapacidad, con dificultades en el aprendizaje y con talento extraordinario, previa acreditación.

2.6. Modalidades de atención

La educación especial, complementariamente a la organización educativa del Sistema Educativo Plurinacional, atiende de forma integral a estudiantes con discapacidad, con dificultades en el aprendizaje y con talento extraordinario, mediante las siguientes dos modalidades de atención.

Modalidad directa de atención

La modalidad directa es la atención educativa mediante programas y servicios que involucren directamente a estudiantes con discapacidad, con dificultades en el aprendizaje y con talento extraordinario (detección, evaluación y derivación) para su desarrollo integral, preparándolos para la vida adulta independiente, enfatizando una formación sociocomunitaria productiva que les permita desarrollar habilidades y destrezas laborales, posibilitando su inclusión social en igualdad de oportunidades y en equiparación de condiciones.

Educación inicial familia comunitaria

Campos de saberes y conocimientos	Grado de independencia personal y social				
	No escolarizado	Escolarizado			
	Áreas	Áreas	1°	2°	
Cosmos y pensamiento	Identidad cultural de la familia	Desarrollo sociocultural, afectivo y espiritual (desarrollo de la identidad corporal, personal, familiar y comunitaria, educación musical, plástica y expresiva, independencia personal, autonomía, autoconcepto, autoestima, desarrollo psicomotor, ciencias de la vida social, interacción social)			
Comunidad y sociedad	Desarrollo integral de la niña y del niño en la familia				Desarrollo de la comunicación, de lenguajes y de artes (desarrollo de la comunicación verbal con medios aumentativos y alternativos)
	Vida, tierra y territorio				Nutrición y salud
Ciencia, tecnología y producción					Actividades lúdicas y productivas de la familia
TOTAL (horas)	80		80	80	

Fuente: Ministerio de Educación.

Educación primaria vocacional

Campos de saberes y conocimientos	Áreas/disciplinas curriculares	Grado de independencia personal y social					
		Grados					
		1°	2°	3°	4°	5°	6°
Cosmos y pensamiento	Valores, espiritualidad y religiones (identidad, desarrollo emocional)						
Comunidad y sociedad	Comunicación y lenguajes, computación						
	Lengua materna						
	Lengua de Señas Boliviana, Braille, lenguaje alternativo						
	Educación física y deportiva (desarrollo psicomotor, organización perceptiva)						
	Educación musical						
	Ciencias sociales						
Vida, tierra y territorio	Ciencias naturales						
Ciencia, tecnología y producción	Matemática						
	Orientación vocacional y educación plástica						
TOTAL (horas)		104	104	120	120	120	120

Fuente: Ministerio de Educación.



Educación secundaria comunitaria productiva

Campos de saberes y conocimientos	Áreas/ disciplinas curriculares	Grado de independencia personal y social					
		Formación vocacional	Preeducación técnica	Educación técnica		Práctica preprofesional	Pasantía
		1°	2°	3°	4°	5°	6°
Cosmos y pensamiento	Cosmovisiones, filosofía y psicología	Autoestima	Autoestima	Autoestima	Autoestima		
	Valores, espiritualidad y religiones	Ética y moral	Ética y moral	Ética y moral	Ética y moral		
Vida, tierra y territorio	Ciencias naturales	Sexualidad	Sexualidad	Sexualidad	Sexualidad		
Comunidad y sociedad	Comunicación y lenguaje	Lenguaje y comunicación	Lenguaje y comunicación	Lenguaje y comunicación	Lenguaje y comunicación		
	Ciencias sociales						
Ciencia, tecnología y producción	Matemática	Manejo del dinero	Manejo del dinero	Manejo del dinero	Manejo del dinero		
	Técnica productiva	Módulo de formación vocacional	Módulo de preeducación técnica	Módulo de especialidad	Módulo de especialidad	Práctica	Práctica
	Computación	Informática básica	Informática básica	Informática básica	Informática básica		
TOTAL (horas anual)	800	800	800	800	800	800	800

Fuente: Ministerio de Educación.

En la educación secundaria comunitaria productiva, los grados certificables son:

- Operario calificado.
- Técnico básico.
- Técnico auxiliar.

Cada Centro de Educación Especial o cada Institución Educativa Inclusiva que oferta una formación productiva específica de acuerdo con las necesidades y con el contexto socioeconómico, así como con el desarrollo curricular, certifica los grados alcanzados por las y los estudiantes, según corresponda, garantizando su formación integral, su transitable por los Subsistemas del Sistema Educativo Plurinacional y, finalmente, su inclusión social.

La certificación de las y los estudiantes que desarrollan sus acciones educativas bajo la modalidad directa se realiza en función de su desarrollo integral y personal mediante

procesos educativos productivos, con evaluaciones correspondientes que permiten su transitabilidad hacia los otros subsistemas.

Los Centros Integrales Multisectoriales, los Centros de Educación Especial y las Unidades Educativas Especiales, de acuerdo con los programas, los servicios y los niveles bajo la modalidad directa, son los responsables de otorgar a las y los estudiantes certificación o libretas, según corresponda, para su inclusión laboral y social.

En síntesis, la educación debe hacer los ajustes razonables en función de las necesidades educativas de cada estudiante y del conjunto de estudiantes, y debe prestar los apoyos necesarios y facilitar las medidas personalizadas y efectivas en espacios educativos que fomenten el máximo desarrollo integral, educativo y social, empleando materiales, técnicas, medios educativos y formatos de comunicación alternativos y aumentativos.

Modalidad indirecta de atención

La modalidad indirecta de atención consiste en programas y servicios de apoyo a los procesos educativos inclusivos que se desarrollan en el Sistema Educativo Plurinacional para brindar una educación con calidad a personas y/o a estudiantes con discapacidad, con dificultades en el aprendizaje y con talento extraordinario. Estos servicios se complementan con procesos de sensibilización comunitaria, de formación y de capacitación continua de maestras, de maestros y de especialistas involucrados y de trabajo con la familia, así como con la elaboración y la distribución de materiales educativos de acuerdo a requerimiento.

2.7. Modalidades de aprendizaje

La educación especial desarrolla procesos educativos en función de las necesidades, de las expectativas, de los intereses y del contexto social de las poblaciones en las que se desenvuelve.

Modalidad de aprendizajes “escuela en casa”

Es una alternativa educativa para estudiantes que por patología crónica o de alto riesgo, por grado severo de discapacidad y por trastorno de hiperactividad con déficit de atención severa no pueden tolerar o adaptarse a la modalidad escolarizada presencial.

Desarrolla programas educativos bajo la directa responsabilidad de los padres de familias y/o de los tutores, quienes se hacen cargo de desarrollar los contenidos correspondientes al Currículo Base del Sistema Educativo Plurinacional, con metodologías y procesos educativos adecuados.

Esta modalidad se aplica previa evaluación, orientación, seguimiento y acreditación de la institución educativa correspondiente.



Modalidad de aprendizaje “maestros itinerantes”

Es una alternativa educativa para estudiantes con discapacidad y con dificultades en el aprendizaje que están en lugares fronterizos, en las riberas de los ríos o que por razones de accesibilidad y de movilidad (patología crónica o de alto riesgo) necesitan apoyo especializado.

2.8. Evaluación en educación especial

La evaluación de los procesos y de los resultados educativos debe hacerse según las necesidades y los procesos educativos aplicados en cada institución.

No se trata de una evaluación del comportamiento y del aprendizaje por dominio de contenidos con propósitos instruccionales, sino de una evaluación en función del desempeño, del grado de involucramiento y del tipo de respuestas que se requieren de las y los estudiantes, en las dimensiones del ser y en correspondencia con las asignaturas, los contenidos y los procesos educativos aplicados.

La evaluación se constituye en la base para la toma de decisiones acerca de lo que las y los estudiantes pueden y deben hacer para proseguir su educación, puntualizando el proceso evaluativo como parte de la educación. Debe adaptarse a las características personales de las y los estudiantes; esto es, debe llegar al fondo de la persona, destacar lo que la persona es, con relación a sus necesidades, a sus sentimientos, a sus emociones, a sus acciones, a sus aptitudes, a sus capacidades, a sus intereses y a sus expectativas.

La educación es entendida como un proceso sistemático destinado a lograr cambios duraderos y positivos en las conductas de los sujetos sometidos a una influencia educativa, en este caso sociocomunitaria, en base a objetivos definidos de modo concreto y preciso, social e individualmente aceptables, dignos de ser sufridos por los individuos en crecimiento y promovidos por los responsables de su formación, en cumplimiento de sus derechos.

2.9. Acreditación y certificación por conclusión de programas

Las y los estudiantes que alcancen sus objetivos educativos por grado y nivel reciben libretas correspondientes a cada gestión educativa anual.

Currículo específico

Niveles	Educación inicial familia comunitaria		Educación primaria vocacional						
	Grado anual	1º	2º	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Grado	Independencia social y desarrollo vocacional						Independencia personal		
Lenguaje									
Matemática									
Ciencias sociales									
Ciencias naturales									
Educación física									
Educación musical									
Educación plástica									

Fuente: Ministerio de Educación.

Al finalizar el primer nivel, se certifica el grado de independencia personal. Al finalizar el segundo nivel, se certifica el grado de independencia social. Para ello, se utilizan parámetros como: satisfactorio, bueno y requiere más apoyo.

2.10. Estrategias de educación especial para promover la educación inclusiva

Estrategias de sensibilización y de formación

- Programas de sensibilización y concienciación sociocomunitaria.
- Redes educativas inclusivas
- Programas de formación continua para maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional.

Estrategias de accesibilidad y de permanencia

- Adaptaciones de acceso.
- Adaptaciones de los elementos humanos y de su organización.
- Adaptaciones en el espacio físico.
- Adaptaciones de materiales, de mobiliario y de equipamiento
- Adaptación del tiempo.
- Adaptaciones de los elementos básicos del currículo.
- Adaptaciones metodológicas.
- Adaptación del tipo de actividades.



- Adaptaciones en la evaluación.
- Adaptaciones de comunicación.
- Lenguajes educativos aumentativos.

Estrategias de seguimiento, evaluación e investigación

Mediante el Sistema de Seguimiento, Alerta y Evaluación de Procesos de Educación Inclusiva en los subsistemas del Sistema Educativo Plurinacional, la investigación permitirá crear, desarrollar y mejorar las metodologías educativas, las evaluaciones pedagógicas, los diseños y la elaboración de materiales educativos adecuados y pertinentes por área de atención, el impacto de los procesos educativos inclusivos en la familia y en la comunidad para la consolidación de la inclusión social.

**Viceministerio de Educación Superior de Formación Profesional
Viceministerio de Educación Alternativa y Especial**



Introducción

Objetivo holístico de las unidades temáticas

Valoramos y reconocemos la manera de trabajar las actividades de la vida diaria (AVD) con el/la estudiante con discapacidad visual, mediante la descripción de técnicas que se deben aplicar en cada actividad cotidiana, para que durante la interacción con el/la profesor/a de aula, éste/a contribuya a que el/la estudiante logre su independencia comunitaria y en su entorno familiar.

Resumen/presentación del texto

El presente texto es un gran aporte de maestras que cuentan con experiencia de trabajo en el área de la discapacidad visual y, sobre todo, en la materia de AVD. Contiene como eje principal la explicación clara y específica de las técnicas que se deben enseñar en cada actividad de la vida cotidiana, a fin de que la persona con discapacidad visual logre vivir bien en su comunidad. Además, incluye imágenes ilustrativas acerca de la manera adecuada de aplicar las técnicas de AVD, con un previo análisis de la tarea. También cuenta con un ejemplo de modelo de clase y su respectiva ficha de evaluación y de evolución que debe tener cada estudiante.



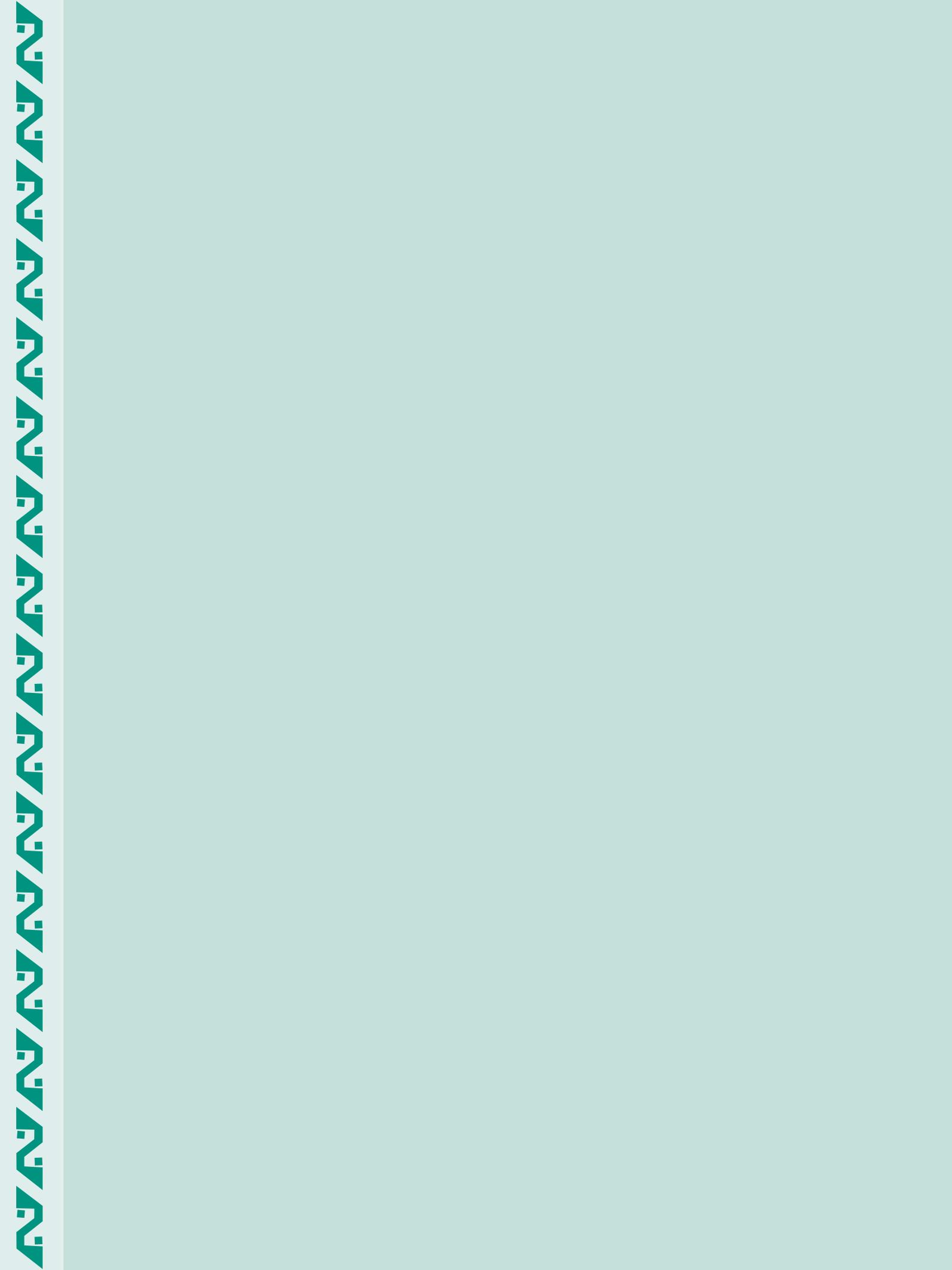
Clase pública sobre el tema “Etiqueta de mesa”, 24 de octubre de 2012, Centro de Educación Especial (CEE) APRECIA Santa Cruz.





PRIMERA PARTE

ASPECTOS GENERALES





1. Historia de la enseñanza de las actividades de la vida diaria en Bolivia

Las primeras experiencias en discapacidad visual en Bolivia datan de 1927, teniendo como prioridad la enseñanza de la lectoescritura por medio del sistema Braille, pero no se tiene ningún registro de una formación en el área de actividades de la vida diaria (AVD).

En 1929, en la ciudad de Oruro, María Antonieta Suárez, que tenía discapacidad visual, se preocupó por mejorar la apariencia y la higiene de las personas con ceguera, dando una orientación de modo empírico, ya que todavía no se contaba con contenidos elaborados para esas áreas.

El año 1957, empezaron a funcionar formalmente los Institutos Bolivianos de la Ceguera en las ciudades de La Paz, de Cochabamba y de Oruro, donde se impartían conocimientos sobre las actividades de la vida cotidiana, aunque no de manera sistemática.

Tuvo que pasar mucho tiempo para que a esa enseñanza se le diera otro enfoque. Esto ocurrió en 1976, cuando llegaron a Bolivia dos expertos en el área de la discapacidad visual, los esposos Roswitha y Kenneth Klee, de la Christoffel Blinden Mission (CBM) de Alemania. Ellos se hicieron cargo de la agrupación recién fundada bajo el nombre de Agrupación para la Rehabilitación y Educación del Ciego y el Ambliope (APRECIA) Santa Cruz, donde la primera medida consistió en capacitar al personal local para atender a personas adultas. Desde ese momento, se priorizó la enseñanza en el área de AVD para que las personas con ceguera logran vivir bien de manera independiente.

Personas de otros departamentos del país se interesaron en los resultados obtenidos mediante la rehabilitación y acudieron a APRECIA Santa Cruz para realizar pasantías. De ese modo, entre 1978 y 1980, fueron abiertas nuevas instituciones APRECIA en las ciudades de Sucre y de Tarija.

Por otra parte, debido al crecimiento poblacional y a las necesidades, se fueron incrementando el número de centros de educación y de rehabilitación, en diferentes departamentos y provincias de Bolivia.



Actualmente, el área de AVD es reconocida por el Estado Plurinacional de Bolivia como imprescindible para la formación integral de las personas con discapacidad visual.

2. Fundamentación teórica

2.1. Importancia de la enseñanza de actividades de la vida diaria en la comunidad

Un/a niño/a que ve aprende por observación y por imitación de los hábitos básicos de autonomía personal. Su visión normal le permite percibir todo el tiempo las distintas actividades que se realizan en la vida diaria.

Un/a niño/a con discapacidad visual, sin embargo, no puede aprender de esa manera, por lo que debemos enseñarle técnicas específicas de las actividades del diario vivir, favoreciendo así su independencia y su confianza en sí mismo/a, elevando su nivel de autoestima y logrando su exitosa inserción social en un mundo que cada vez es más exigente.

2.2. Preparación para la vida sociocomunitaria y para el vivir bien

Preparar para la vida significa proporcionar a una persona técnicas, herramientas y elementos necesarios para lograr su realización con relación a su contexto, lo que se traduce en autoconfianza, en libertad de pensamiento, en adaptación a la vida social y en independencia. No se trata solamente de preparar a la persona en el aspecto intelectual, sino también en su desarrollo integral como ser humano, es decir, en lo espiritual, en lo familiar y en lo social.

En el caso de las personas con discapacidad visual y con otras dificultades asociadas a la ceguera, la preparación para la vida incluye los siguientes aspectos:

- **El entrenamiento para las actividades del cotidiano vivir:** Se refiere al contenido necesario para desarrollar habilidades en niños/as o en personas adultas, desde las etapas más precoces de la estimulación hasta los programas individuales de rehabilitación adulta. Abarca un espectro amplio de competencias vinculadas a la presentación personal.
- **El actuar de manera adecuada:** “Es comportarse de acuerdo a las normas sociales, éticas, espirituales que constituyen los fundamentos de una vida normal, sana y feliz” (Crespo, 1988:129). De lo que se trata es de lograr conductas acordes con los usos y con las costumbres de la propia comunidad.
- **La transición a la vida adulta:** Tiene que ver con un proceso en el que surgen cambios paulatinos en la vida de una persona hasta que llega a asumir roles de la etapa adulta, ya sea en lo laboral, en lo familiar o en lo social. Dicho proceso es muy importante para cualquier persona y puede variar en cantidad de tiempo, dependiendo de variables como el interés, el contexto social y el tipo de discapacidad, entre otras.

- **La autodeterminación:** Significa que el/la estudiante debe tomar sus propias decisiones y asumir la responsabilidad de esas decisiones.
- **La atención temprana:** Implica que la enseñanza de las actividades de la vida cotidiana debe estar en correspondencia con la escala de desarrollo con la que trabaja el/la maestro/a de atención temprana. Suele ser conocida también como autoayuda.

La técnica de enseñanza en el área de AVD es, como en todas las competencias, mano a mano, que también se conoce con el término 'coactivo'.

En la enseñanza de las actividades del diario vivir a niños/as, como punto de referencia, debemos tener presente siempre su nivel de desarrollo.

3. Definición de las actividades de la vida diaria

Las AVD son aquellas actividades que realizamos comúnmente todos los días, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Son hábitos básicos que tienen que ver con el cuidado de nuestro cuerpo, con la salud, con el contexto social y con destrezas funcionales necesarias para lograr una integración plena en la familia, en la comunidad y en la sociedad en general.

Estas actividades se relacionan con otros aspectos esenciales de la vida cotidiana, entre ellos el juego y la comunicación, que suponen el uso de técnicas más ricas y complejas, así como con la aspiración a niveles superiores de habilitación.

Las AVD deben ser el eje central de la educación y de la formación integral de las personas con discapacidad visual, ya que sobre ellas se edificará todo el sistema de destrezas y de habilidades para su formación futura.

4. Objetivo holístico de las actividades de la vida diaria

Valoramos las técnicas de AVD mediante el conocimiento y la reflexión sobre las nuestras, poniendo en práctica las técnicas aprendidas para desenvolvernos correctamente y de manera independiente tanto en el hogar como en nuestra comunidad.

4.1. Objetivos específicos de las actividades de la vida diaria

- Capacitamos al/la estudiante para que pueda realizar sus acciones y su arreglo personal de modo independiente, así como lo referido al ámbito de trato social.
- Desarrollamos las habilidades de movilización en coordinación con el área de orientación y movilidad, de manera que permitan al/la estudiante un adecuado desplazamiento en diferentes lugares.



- Estimulamos el interés del/la estudiante en la realización de las actividades cotidianas del diario vivir.
- Logramos que el/la estudiante se ubique en un espacio específico, de acuerdo con sus necesidades: por ejemplo, en el baño, en la cocina, en el dormitorio y en otros ambientes cotidianos.
- Logramos la identificación, la participación y el compromiso familiar en todo el proceso de aprendizaje del/la estudiante.
- Logramos la confianza y la seguridad del/la estudiante para un mejor desenvolvimiento.
- Facilitamos la utilización de los instrumentos y de las técnicas necesarias para que el/la estudiante logre su independencia.
- Logramos la máxima potencialidad del/la estudiante para una adecuada integración social de acuerdo a las normas de urbanidad.
- Realizamos un trabajo domiciliario con la finalidad de aplicar las técnicas en el entorno del/la estudiante, involucrando en el proceso enseñanza-aprendizaje a su familia.

5. Metodología de la enseñanza de las actividades de la vida diaria

La ejecución del presente programa de enseñanza de AVD requiere la preparación de las fichas de evaluación individual y del manual de técnicas (véanse los Anexos 1 y 2).

Por pertenecer al campo de la habilitación y de la rehabilitación de las personas con discapacidad visual, debe ser aplicado de manera individual, grupal y experimental, siguiendo una secuencia desde lo más fácil hasta lo más complejo, considerando siempre que no existen dos personas iguales. De hecho, cada una tendrá un diagnóstico visual diferente, un funcionamiento específico, actitudes distintas frente al trabajo, habilidades manuales diversas e influencias dispares de su medio familiar. Conocer todo esto nos permitirá enseñar lo referido a las actividades del diario vivir planificando las tareas en función de las necesidades de cada persona.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que el entrenamiento que se le da a una persona con ceguera congénita es diferente al que se prepara para una persona con ceguera adquirida, ya que las imágenes visuales que retiene la segunda le facilitan notablemente su ubicación en el espacio, su manera de situarse y su desempeño completo para resolver las actividades.

También es importante recordar que el entrenamiento para un/a adulto/a es diferente al de un/a niño/a, debido a que este/a último/a no cuenta con amplias vivencias, por lo que todo su proceso de aprendizaje de las actividades cotidianas debe ser minucioso y acorde a su edad cronológica. En cambio, en el caso de la persona adulta, que trae conocimientos previos y técnicas empíricas aplicadas y desarrolladas en diferentes situaciones, es preciso valorar y respetar esos conocimientos y esas prácticas, si es que son funcionales en la vida cotidiana de esa persona adulta.

La orientación para la realización de una determinada AVD implica:

- Un trabajo coactivo (bimanual), especialmente con los/as niños/as.
- La explicación verbal minuciosa y detallada de cada uno de los pasos a seguir (análisis de tarea).
- Dar la oportunidad a la persona de manipular los elementos y de saber su funcionalidad.
- La ejecución de la actividad por parte del/la estudiante, bajo la supervisión y la orientación del/la maestro/a.

Para la enseñanza de las técnicas de AVD, que no es de única responsabilidad de los/as maestros/as, las personas encargadas son:

- El/la maestro/a capacitado/a en el área.
- Los padres de familia.
- La comunidad educativa.

Un/a maestro/a que enseña sobre las actividades de la vida cotidiana debe ser:

- Respetuoso/a de la diversidad cultural del/la estudiante con discapacidad visual, asumiendo una actitud de compromiso y de corresponsabilidad con su comunidad.
- Creativo/a, para evitar la rutina.
- Cauteloso/a y previsor/a de las situaciones peligrosas que se puedan presentar durante el desarrollo de las actividades.
- Comprensivo/a respecto a las variables personales, pero firme en su exigencia.
- Hábil en las destrezas manuales y con dominio en las técnicas a utilizar.
- Innovador/a y en constante búsqueda de nuevas adaptaciones y tecnologías que faciliten al/la estudiante el dominio de las técnicas.
- Consciente de que su lugar de trabajo no es solamente el aula, sino el entorno del/la estudiante.
- Flexible y observador/a de las necesidades de cada estudiante.
- Amplio/a de criterio para trabajar en equipo con otros/as maestros/as, con las familias y con la comunidad.
- Dinámico/a, ágil y adaptable a cualquier situación del/la estudiante.
- Conocedor/a profundo/a de la personalidad y del grado de discapacidad de cada estudiante.

El rol de los padres de familia en la enseñanza de las AVD es muy importante en el proceso de aprendizaje de sus hijos/as, por lo que deberán:

- Coordinar las actividades que realizan sus hijos/as, aplicándolas en el hogar.
- Ser responsables y comprometidos con el proceso educativo de sus hijos/as.
- Ser conscientes de las potencialidades de sus niños/as.
- Ser mediadores de las actividades y ser transmisores de sus conocimientos a otros padres de familia.



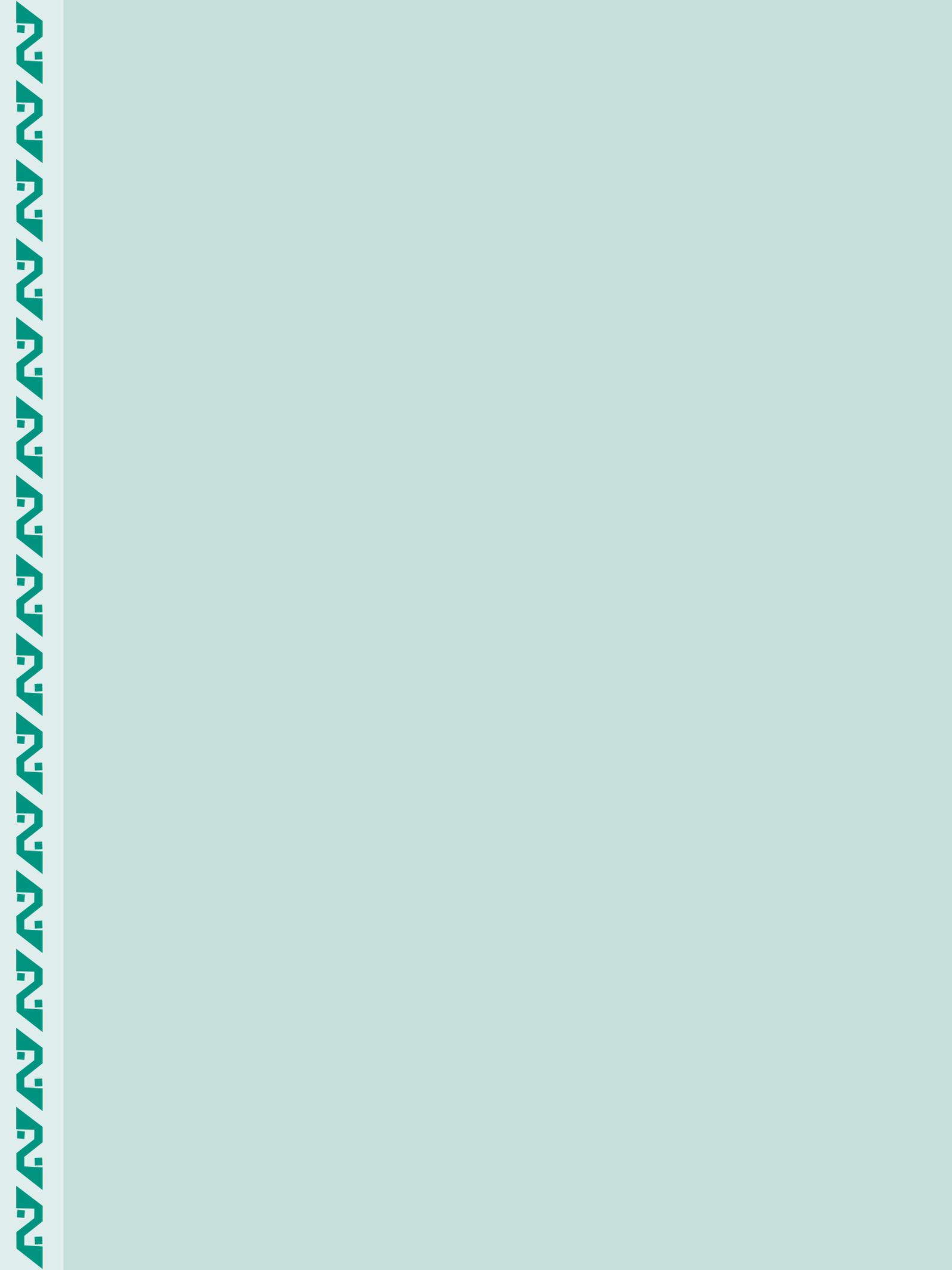
Con relación al trabajo domiciliario, éste consiste en el trabajo coordinado utilizando recursos propios en el hogar del/la estudiante. El fin es consolidar la enseñanza de lo avanzado en la escuela.





SEGUNDA PARTE

**TÉCNICAS DE LAS
ACTIVIDADES DE LA VIDA
DIARIA**





1. Técnicas para la presentación personal

Las técnicas de AVD deben estar orientadas a lograr la independencia de la persona con discapacidad visual, con el propósito de que esté preparada y logremos su inclusión de manera adecuada en su ambiente familiar y sociocomunitario, asumiendo un rol con derechos y con obligaciones al interior de su comunidad.

En la enseñanza de las AVD relacionadas con la presentación personal, debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Higiene personal:** Enseñamos sobre los materiales, los ambientes y los utensilios de aseo. Según el contexto del/la estudiante, le hacemos conocer acerca de los materiales que debe utilizar en su aseo personal, como el champú, el jaboncillo, la lejía, la colpa, el chamillique o ñetira, la toalla y otros.
- **Lavado de las manos:** Enseñamos los pasos a seguir para la higiene de las manos, utilizando jabón, agua y toalla. La enseñanza de este aspecto incluye lo relativo a la importancia de la higiene para mantener la salud, así como los hábitos importantes del lavado de las manos antes y después de las comidas, después de usar el baño o al inicio de una actividad.
- **Lavado de la cara:** Enseñamos uno de los hábitos diarios importantes que el/la estudiante debe aprender, el aseo de su cara cada mañana, utilizando agua, jaboncillo y toalla.
- **Higiene y cuidado del cabello:** Enseñamos el procedimiento regular de lavado: mojar primero el cabello, echarle champú y frotar la cabeza en forma circular, para un mejor lavado, enjuagarlo con abundante agua, para que no quede ningún resto de champú, y, finalmente, secarlo con la toalla. Orientamos sobre la variedad de champúes, de cremas de enjuague, de masajes capilares, de baños de crema, de tintes y de los tratamientos para el cabello que existen. En esta actividad, es recomendable no olvidar el aseo de las orejas y tratar el tema de la organización del material a usar.
- **Cepillado de los dientes:** Enseñamos los pasos para cepillarse los dientes, usando una escobilla o cepillo para dientes y pasta dental. Debemos respetar las destrezas y



las habilidades del/la estudiante para aplicar su propia técnica, como poner la crema dental directamente en la boca para continuar con el cepillado. En la enseñanza de este aspecto, se incluye la recomendación del lavado de los dientes después de las comidas y durante por lo menos de ocho a 10 minutos, para asegurar la buena higiene bucal. Otra recomendación inicial para el/la estudiante es la referida a que debe lavarse las manos antes de continuar con el siguiente procedimiento:

- Tomar con una mano la pasta y el cepillo de dientes juntos.
 - Con la mano libre, abrir la tapa de la pasta dental.
 - Con una de las manos, agarrar la pasta dental y apretar suavemente la parte inferior del envase para que salga la crema.
 - Mientras tanto, con la otra mano, agarrar el cepillo igual que se agarra un lápiz y poner los dedos índice y pulgar sobre los extremos de las cerdas del cepillo de dientes, a fin de medir la cantidad correcta de crema que se debe colocar.
 - Después, tapar la crema dental y colocarla encima del lavamanos.
 - Proceder con el cepillado de los dientes. Si el/la estudiante no conociera la manera correcta de cepillarse los dientes, le indicamos que debe hacerlo de arriba hacia abajo y de afuera hacia adentro, en forma circular.
 - Enjuagar la boca con abundante agua.
 - Enjuagarse las manos.
 - Enjuagar el cepillo de dientes.
 - Guardar el cepillo y la pasta dental en el lugar asignado.
- **Baño corporal:** Se enseña el proceso del baño corporal, que es el mismo que realizan las personas que ven.
- **Limpieza y corte de uñas:** Se enseña la técnica para la limpieza y el corte de las uñas, que es la siguiente:
- Colocar el cortaúñas en la parte central de la uña y cortar esa parte cuidando por medio del tacto y de la sensación de no cortar la piel que rodea a las uñas.
 - Cortar a continuación los ángulos de las uñas, sin perder el contacto con la uña que se está cortando.
 - Verificar con la yema de los dedos si es que hubiese quedado alguna parte de la uña sin cortar o si ésta hubiera sido cortada mal.
 - Seguidamente, limar las uñas.
- **Afeitado:** Si el/la estudiante se afeita, le preguntamos con qué lo hace o qué tipo de afeitadora usa. Luego le informamos sobre las variedades de afeitadoras y de productos que existen.

En el caso de las mujeres, que no se afeitan la cara, pero sí se rasuran las axilas (e incluso las piernas), enseñamos sobre el uso de las afeitadoras y de las cremas para depilación. Explicamos que es necesario estirar bien y hacia arriba el brazo, para dejar los vellos de esa axila al descubierto, y rasurar siempre de arriba hacia abajo.

En el caso de los hombres, orientamos cómo agarrar la hoja o la navaja de afeitar de modo cuidadoso, con los dedos índice y pulgar ubicados hacia los extremos, para evitar cortes. Si usan afeitadoras desechables, explicamos que no es necesario cambiar la hoja. Si usan una máquina eléctrica, indicamos que no es necesario jabonarse la cara o aplicarse espuma para afeitar. También enseñamos el procedimiento para el afeitado, que consiste básicamente en:

- Tener listos la afeitadora, el jaboncillo o la espuma para afeitar y una toalla.
 - Jabonar o aplicar espuma para afeitar a la cara.
 - Tomar como referencia la parte media de la oreja o de las patillas, señalando esa parte del rostro con el dedo índice de una mano, que deberá estar totalmente apoyado sobre la cara.
 - Proceder al afeitado de arriba hacia abajo; por debajo del mentón, hacerlo de abajo hacia arriba.
- **Uso del desodorante:** Enseñamos primeramente las variedades de desodorantes que existen en el mercado y su uso correcto. Orientamos al/la estudiante acerca de los tipos de desodorantes y sobre el uso de cada uno de ellos; si el/la estudiante ya los conoce, respetamos su preferencia por alguno de ellos, como también consideramos sus preferencias culturales, referidas, por ejemplo, al uso de limón, de bicarbonato y de otros elementos para evitar/controlar la transpiración. También damos orientación acerca del cuidado y de la prolijidad para usar esos productos, haciendo hincapié en que antes de aplicarlos es necesario lavarse muy bien las manos y las axilas. Entre los tipos de desodorante que enseñamos tenemos los siguientes:
- **En barra:** Es un desodorante que viene en envase plástico; es sólido. Se usa apoyando el extremo de la barra sobre la piel de las axilas, haciendo un poco de presión y empujando por la parte baja de la barra con el dedo índice. El movimiento de aplicación debe ser ascendente y descendente, cubriendo totalmente la parte deseada.
 - **En spray:** Es un desodorante en aerosol que viene en envase metálico, con un pequeño botón en el extremo superior, que se presiona hacia abajo para activar la salida del producto. Se usa en una posición de 15 a 20 grados respecto a las axilas. Explicamos el cuidado que se debe tener para colocar el orificio del botón en dirección de la axila, antes de apretarlo, y sobre el tiempo que se debe mantener apretado el botón (sólo unos segundos) durante la aplicación del producto, para luego tapar el envase.
 - **En chisquete:** Es un desodorante que viene en envase plástico suave, en una especie de chisquete. Enseñamos que se usa apretando el envase (chisqueteando) en dirección hacia las axilas.
 - **En crema:** Es un desodorante cremoso que viene en un envase similar al de la pasta dental. Enseñamos que el modo de usarlo es: primero, abrir la tapa; luego, apretar con una mano el extremo inferior del envase y recibir con los dedos de la otra mano la cantidad deseada de crema; y, finalmente, colocar la crema directamente en cada axila.
 - **Roll-on o de bola:** Es un desodorante que viene en envase de plástico o de vidrio, en forma de cilindro, con una bola giratoria en la parte superior. Enseñamos que para

aplicarlo se coloca esa bola directamente en las axilas, donde se la hace girar suavemente de modo circular.

- **Uso de toallas higiénicas:** Preparamos a las niñas para cuando tengan su primera menstruación. Enseñamos sobre los cuidados de higiene que deben mantener durante los días del sangrado menstrual y acerca del uso correcto de las toallas higiénicas. Aprovechamos las visitas a los mercados o a los supermercados para darles a conocer las variedades, las calidades y los precios de las toallas higiénicas.
- **Uso del pañuelo:** Enseñamos que el uso del pañuelo, ya sea de tela o de papel, es un hábito bueno e imprescindible para mantener una buena higiene personal.

2. Técnicas para el arreglo personal y el vestir, respetando el uso de sus propios recursos y de sus costumbres

En la enseñanza de las AVD relacionadas con el arreglo personal y del vestir, consideramos los siguientes aspectos:

- **Peinado:** Respetando las costumbres y la manera de peinarse de cada estudiante, y resaltando que el uso del peine o del cepillo debe ser siempre personal, para prevenir algún tipo de contagio (caspa, piojos y otros), orientamos sobre el tipo de peinado, de corte y de color de cabello que le sienta al/la estudiante, en función de sus facciones. Enseñamos acerca del uso correcto de hebillas, de agarrapelos, de horquillas, de binchas, de cintas y de otros implementos, así como sobre algún tipo de peinado en particular, cuando el/la estudiante lo solicita, y también los diferentes tipos de trenzado de cabello y de cortes de moda.

Para el partido del cabello, enseñamos el siguiente procedimiento básico:

- Primero, desenredar todo el cabello.
 - Luego, tomando como punto de referencia la corona (parte posterior y superior de la cabeza), ubicar la palma de una mano sobre el lado de la cabeza donde se desea hacer la partidura.
 - Seguidamente, pasar la punta del peine, desde atrás hacia adelante o viceversa, siguiendo su recorrido con el dorso de la mano.
 - Después, peinar el lado libre y cambiar de lado, tapando con la palma de la mano para seguir peinando.
- **Pasar los cordeles (cordones o pasadores) y anudar los zapatos:** Enseñamos utilizando un zapato real, mejor si es el del/la estudiante. Recordemos que es importante practicar el anudado en todas las situaciones posibles, no sólo con los zapatos, ya que existen muchas otras cosas que necesitan ser anudadas siguiendo el mismo procedimiento. Para esta actividad, explicamos dos modos de pasar el cordel por los ojales del zapato:

- **Pase cruzado:** Primero, metemos el cordón por la parte inferior e interna de los ojales, igualando seguidamente los extremos. Luego, cruzamos ambas partes del cordel y las insertamos de manera intercalada por los ojales siguientes. Cuando llegamos al final de los ojales, los que están ubicados en la parte superior externa del zapato, empezamos el anudado como tal.
- **Pase simple:** Empezamos a meter el cordón sólo por uno de sus extremos, teniendo cuidado de dejar la otra mitad del cordel para un segundo momento. Iniciamos la inserción en el punto inferior e interno de la línea de ojales del zapato, estirando y sacando por el extremo opuesto superior externo la punta del cordel, dejando un pedazo libre para el anudado. Tomamos la otra punta del cordel y la metemos en el ojal inferior externo. Este lado del pasador debe quedar más largo, ya que lo iremos introduciendo, uno por uno, en cada ojal, subiendo de manera ordenada y haciendo una especie de puente entre ojal y ojal de la línea superior libre. Una vez que se completan todos los ojales, procedemos al anudado en sí.

Para el anudado, la técnica que se enseña es la siguiente:

- Primero, halamos ambos extremos del cordón, para tesarlos.
 - Luego, los unimos en sus puntos extremos las puntas del cordel.
 - Después, cruzamos un poco las partes del cordón que quedan sueltas, pasando una por debajo de la otra, las halamos y las separamos nuevamente por los extremos.
 - Seguidamente, con una de las partes del pasador, hacemos un lazo a medias o medio lazo y, con la otra parte, anudamos, pasándola por debajo.
 - A continuación, hacemos otro medio lazo con el otro extremo del cordel.
- **Lustrado de zapatos:** Si bien no existe una técnica específica para esta actividad, las precauciones y las consideraciones que enseñamos son las siguientes:
- Colocar primero el pie con el zapato sobre un papel periódico.
 - Sacar todo el polvo y las basuras del zapato con una escobilla destinada para ese fin.
 - Tomar la crema de acuerdo con el color de los zapatos.
 - Sacar la crema de su recipiente con un trapito envuelto alrededor de dos dedos de la mano que se va a utilizar o con un cepillo para lustrar.
 - Untar el zapato con la crema, empezando por la punta y continuando por los costados, hasta llegar al talón.
 - Dejar orear la crema en el zapato por un momento.
 - Sacar brillo con otra escobilla o con otro trapo de diferente textura, destinado específicamente para esa tarea.
 - Repetir el procedimiento con el otro zapato.

Entre las recomendaciones que damos al/la estudiante está que marque o ponga alguna referencia, de la manera más clara posible, a los envases de las cremas para zapatos, de acuerdo con su color. También insistimos en que es efectivo primero colocarse una bolsa nylon en el pie y luego colocarse el zapato que va a ser lustrado, a fin de evitar el manchado del pantalón, de los calcetines o de las medias.



- **Uso de la escobilla para ropa:** Enseñamos cómo usar la escobilla para cepillar ropa, que debe ser tupida para no dañarla. Explicamos que dicha escobilla se usa especialmente en los pantalones de tipo formal, en los sacones y en los abrigos, principalmente en los lugares que más requieren ser cepillados, como los cuellos y las mangas, por ser las partes que más se ensucian. Aclaramos que si es necesario se puede humedecer un poco la prenda, antes de cepillarla, para tener mejores resultados.
- **Combinación de colores en la vestimenta:** Primero, pedimos al/la estudiante que nos muestre su vestuario, para ayudarlo/a a clasificar su ropa por categorías como: ropa de diario, ropa de fiesta, ropa deportiva, ropa de invierno y ropa de verano, entre otras. Luego, damos orientación sobre cómo seleccionar la ropa por colores o haciendo combinaciones, para luego separarla en bolsas y, si fuera posible, marcando cada prenda con algún botón o broche, en lugares discretos, para identificarlas con mayor facilidad. También utilizamos la técnica de la relación con el clima, para enseñar a combinar los colores que se usan en las diferentes estaciones del año. En la vestimenta de las mujeres, hacemos hincapié incluso en la combinación con la ropa interior, cuando se va a vestir con prendas algo transparentes.
- **Anudado de la corbata:** No enseñamos una técnica en especial. Existen el anudado simple y el anudado doble. El/la instructor debe dominar ambos tipos de nudo para poder enseñarlos. Es necesario que el/la estudiante sepa hacerlo en su propio cuerpo.
- **Uso de cosméticos, de lociones y de perfumes:** Orientamos sobre la variedad de cosméticos, de perfumes, de cremas y de otros productos de belleza existentes en el mercado. Esto es de mucha importancia para los/as estudiantes con ceguera. Como ejemplo, a continuación presentamos algunas descripciones:
 - **Loción para después del baño o *eau de toilette*:** Este producto viene en envases grandes. Su aroma o fragancia es suave y agradable. Se usa en el cuerpo inmediatamente después del baño.
 - **Producto para después del afeitado (*after shave*):** Es exclusivo para hombres. Se lo usa después de afeitarse. Viene en crema y en solución líquida.
 - **Colonia:** Tiene un aroma fuerte y agradable, un poco más acentuado que el de una loción.
 - **Perfume:** Tiene un aroma mucho más fuerte y concentrado que el de una colonia. Se usa en poca cantidad y en lugares específicos, por ejemplo: detrás de las orejas, en el cuello, en la parte interna de las muñecas.
 - **Esencia:** Es mucho más concentrado que un perfume. Su consistencia es algo aceitosa. Generalmente viene en envases muy pequeños.
- **Pintado de uñas:** En el caso de las mujeres, las orientamos en cuanto a las herramientas y a los productos especiales para el cuidado de las uñas:
 - **Productos:** Esmaltes para uñas de colores nacarados, lechosos o brillosos.
 - **Herramientas:** Saca cutículas, empuja cutículas, lima para uñas, algodón y otros.

También les aconsejamos que antes de empezar el pintado como tal, apliquen alrededor de las uñas un poco de aceite, empapando para ello un algodón limpio. Ya para empezar a pintar las uñas, explicamos que deben hacerlo comenzando por el centro y luego pasar a los costados de la uña, repitiendo la acción en cada una de las uñas. Para finalizar, les decimos que una vez que las uñas estén secas, deben proceder a limpiar el aceite que pusieron al principio para quitar junto con él el exceso de esmalte que pudiera haber quedado.

- **Uso de crema para el rostro:** De modo previo, el/la estudiante debe conocer su rostro. Luego, explicamos cómo aplicar la crema:
 - Primero, destapar la crema.
 - Luego, usando los dedos índice y medio de una mano, sacar la cantidad necesaria.
 - Después, aplicar la crema en ciertas partes del rostro, haciendo puntos en la frente, en los pómulos y en la quijada.
 - Seguidamente, esparcir la crema por todo el rostro, con ayuda de ambas manos, de manera circular y ascendente, hasta que desaparezca de la superficie todo el producto colocado.
- **Uso de lápiz labial:** Enseñamos a las mujeres la manera correcta de usar un lápiz labial. La técnica consiste en:
 - Aplicar el lápiz labial partiendo del centro del labio superior (arco de Cupido) y avanzando hacia la derecha, hasta llegar a la comisura del labio.
 - Luego, hacer lo mismo hacia el lado izquierdo del labio superior.
 - A continuación, juntar ligeramente los labios superior e inferior para esparcir la pintura labial y completar el pintado.

3. Técnicas para el trato social

En la enseñanza de las AVD relacionadas con el trato social, ponemos énfasis en los siguientes puntos:

- **Dirigir la mirada cuando le hablan:** Generamos conciencia en el/la estudiante sobre el hecho de dirigir la mirada hacia la persona que le habla, por educación y por cortesía. Para este aspecto, la persona que enseña debe hablar desde diferentes posiciones o direcciones, haciendo que el/la estudiante logre seguirla con la mirada, ubicando desde donde proviene el sonido de la voz.
- **Manera correcta de dar la mano:** Cuando las personas se saludan, generalmente se dan la mano. Por eso, primero enseñamos al/la estudiante con ceguera a ubicar por la voz a la persona que lo/la está saludando; luego, a calcular la estatura de esa persona, para que pueda levantar la mano de manera lenta y segura, manteniendo una distancia prudente, evitando así cualquier roce o golpe a la otra persona. También explicamos el modo apropiado de dar la mano (ni muy débil ni muy fuerte).



- **Cortesía para solicitar y rechazar ayuda de los demás:** Enseñamos lo relativo a las relaciones humanas, con el propósito de que el/la estudiante actúe siempre con amabilidad, utilizando expresiones de cortesía como: gracias, disculpe, por favor, ¿me permite? y otras. En cuanto a pedir favores o rechazarlos, actuando también con amabilidad, se trabaja el tono de voz agradable y el respeto a las normas básicas de urbanidad.
- **Conocer los deberes propios:** Explicamos que tener una discapacidad no quiere decir aprovecharse de ella y, por tanto, enseñamos al/la estudiante a actuar con los mismos deberes y derechos que todas las demás personas, demostrando puntualidad y responsabilidad. También orientamos al/la estudiante sobre las leyes a favor de las personas con discapacidad.

4. Técnicas de mímica y de expresión facial

En la enseñanza de las técnicas de mímica y de expresión facial, consideramos los siguientes puntos:

- **Corregir los cieguismos o gestos inapropiados de la persona con ceguera:** Generalmente, esto debe corregirse en las personas con ceguera congénita. Si bien la corrección de cieguismos toma tiempo, es necesario hacerlo logrando que la persona con ceguera tome conciencia y comprenda que existen normas sociales que no admiten ciertos gestos o comportamientos por ser feos, porque llaman la atención o porque son inapropiados en una cultura y en la sociedad.
- **Poseer una mímica y una gesticulación adecuadas al expresarse verbalmente:** Como cualquier persona, el/la estudiante con ceguera deberá aprender a coordinar la palabra hablada con la mímica. Para ello, enseñamos haciendo que el/la estudiante toque algunas partes de su cuerpo o de su rostro, a fin de que entienda el movimiento que se produce con cada mímica y con cada gesticulación. Por ejemplo, cuando sonreímos, los labios se estiran hacia los costados y demostramos así alegría. Para que el/la estudiante comprenda esa expresión facial, hacemos que coloque sus dedos sobre la boca y que siga las líneas de sus labios cuando sonríe.

5. Técnicas para el desenvolvimiento social

Para enseñar las técnicas sobre desenvolvimiento social, desarrollamos los siguientes aspectos:

- **Desenvolverse socialmente en reuniones o en fiestas:** La persona con ceguera, como cualquier otra persona, participa en actividades sociales. En ese sentido, la orientamos en cuanto a las reglas y a las normas sociales que debe seguir en esas ocasiones. Si bien no existe una técnica especial para este aspecto de desenvolvimiento social, enseñamos al/la estudiante a mejorar y a corregir su comportamiento en cualquier actividad social a la que asista.

- **Apoyo psicológico:** En el caso del/la estudiante con ceguera adquirida, sugerimos brindarle apoyo psicológico hasta que supere su etapa de duelo y acepte su nueva condición de persona con discapacidad visual. Así mismo, es conveniente orientar a su familia sobre los logros que obtendrá la persona con ceguera si se le da la oportunidad de habilitarse y de rehabilitarse.

6. Técnicas para el orden y la organización en el hogar

En la enseñanza de técnicas que tienen que ver con el orden y con la organización en el hogar, abarcamos los siguientes temas:

- **Reconocer los compartimientos de la casa:** Enseñamos a reconocer todos los ambientes de la casa donde vive el/la estudiante con ceguera. Al hacerlo, la descripción de cada espacio deberá ser precisa y exacta, y elaborada de preferencia por algún miembro de su familia. En las visitas domiciliarias, recomendamos acerca de la importancia de mantener el orden en el hogar, para lograr un mejor desplazamiento del/la estudiante.
- **Organizar los efectos personales:** Es muy importante que la persona con ceguera sea ordenada y organizada, ya que esto la ayudará a ser independiente, porque sabrá dónde y cómo colocar sus pertenencias. También es fundamental que los otros miembros de su familia respeten el orden y la privacidad de sus efectos personales. Por ello, orientamos al/la estudiante sobre estos aspectos, hasta que logre mecanizarlos, y orientamos a su familia para que pueda apoyarlo/a en la tarea.
- **Forma adecuada de guardar las prendas de vestir:** Esta actividad es importante para todas las personas con ceguera, con el objetivo de evitar que su ropa se arrugue y se deteriore. En esa dirección, enseñamos al/la estudiante a separar la ropa sucia de la ropa limpia, a doblar la ropa correctamente y a colgarla separando la ropa pesada de la ropa liviana, entre otros puntos.
- **Preparar maletas:** Esto servirá bastante al/la estudiante cuando tenga que hacer un viaje. Por tanto, lo/la orientamos en cuanto a las mejores maneras de colocar la ropa en la maleta, de modo que ésta no se deteriore y quepa en la cantidad necesaria según el tiempo de viaje. Como técnica, enseñamos que primero deben colocarse en la maleta las prendas pesadas o duras y que luego se introducen, poco a poco, las prendas y los objetos más livianos y delicados.
- **Tender la cama correctamente:** Tener una cama limpia y bien tendida no sólo es agradable, sino también importante. En la enseñanza de esta actividad cotidiana, debemos respetar la condición social, las costumbres y el clima de la región donde vive el/la estudiante. Nuestros puntos de partida deberán ser: pedir al/la estudiante que nos muestre su cama y preguntarle quién la tiende y qué utiliza para dormir o para arroparse. La técnica de tendido de una cama que enseñamos es la siguiente:



- Tener cerca de la cama las sábanas y las frazadas.
- Reconocer el derecho y el revés de las sábanas y de las frazadas por medio de las costuras.
- Desdoblar y sacudir sobre el colchón la primera sábana, con el dobladillo hacia abajo.
- Empezar a colocar esa sábana por la parte de los pies, donde se deberá meter el excedente debajo del colchón, dejando sueltos los lados.
- Hacer la misma operación en la parte de la cabecera de la cama.
- Halar y tesar las esquinas de la sábana y meterlas totalmente debajo del colchón.
- Tomar la segunda sábana con la costura hacia arriba.
- También empezar a colocarla por la parte de los pies y seguir los mismos pasos que con la primera, pero dejando suelto el extremo superior o de la cabecera.
- Extender sobre la segunda sábana la frazada, siguiendo el mismo procedimiento anterior, sólo que esta vez el extremo de la frazada que va hacia la cabecera de la cama debe quedar un poco por debajo del borde superior de la cama.
- Doblar por encima de la frazada el excedente de la segunda sábana que se dejó libre.
- Meter por debajo del colchón las partes laterales de la frazada y de las sábanas.
- Verificar que la superficie de la cama quede lisa y sin pliegues.
- Colocar la ropa para dormir (pijama, camisón u otra) en el espacio libre de la cabecera de la cama.
- Encima de la ropa para dormir, colocar las almohadas.
- Si se utiliza edredón o cubrecama, colocarlo cubriendo totalmente la cama, haciendo un pliegue en la parte de la almohada.

- **Utilizar reloj Braille o reloj común:** Enseñamos al/la estudiante a contar y a descontar cantidades de cinco en cinco. Los relojes Braille tienen como referencia unos puntos en vez de números. Del lado izquierdo, los números son descendentes y del derecho, ascendentes. También informamos que existen relojes parlantes.
- **Utilizar el teléfono correctamente:** Enseñamos al/la estudiante acerca de la variedad de teléfonos que existe en el mercado.

Para el teléfono digital, se explica lo siguiente:

- Tomar como base los dedos índice, medio y anular.
 - Los números 1, 4 y 7, y el asterisco [*] se marcan con el dedo índice.
 - Los números 2, 5, 8 y 0 se marcan con el dedo medio o mayor.
 - Los números 3, 6 y 9, y la tecla numeral [#] se marcan con el dedo anular.
 - Considerar que, en general, la tecla del número 5 tiene un punto en relieve que sirve como referencia para orientarnos respecto a la ubicación de las demás teclas.
- **Reconocer y ordenar el dinero:** Enseñamos al/la estudiante el valor del dinero y su correcto uso. Con las monedas no hay tanto problema, ya que es más fácil reconocerlas en función de su forma y de su tamaño. En cuanto a los billetes, explicamos cómo doblarlos según el corte, por ejemplo:

- El billete de 10 bolivianos se dobla en cuatro.
- El billete de 20 bolivianos se dobla en cuatro, pero en forma de acordeón.
- El billete de 50 bolivianos se dobla en cuatro, a lo largo.
- El billete de 100 bolivianos se dobla por la mitad, con una punta volcada.
- El billete de 200 bolivianos se dobla en ocho partes.

Para manejar la billetera correctamente, mostramos al/la estudiante todas las divisiones que ésta tenga, para que coloque los billetes en todas ellas, de modo organizado. Es importante que el/la estudiante se haga asesorar con una persona con visión de su confianza para el reconocimiento de los billetes. Se debe respetar el modo de ordenar el dinero que tienen algunas personas, como por ejemplo guardando los billetes en diferentes bolsillos.

- **Visita al banco para realizar una transacción comercial:** Orientamos al/la estudiante para que en un banco pueda pedir información a una persona conocida o a un policía acerca de los billetes que tiene en la mano. Para cualquier transacción bancaria, el/la estudiante necesitará estampar su firma, por lo que deberá aprender a firmar y deberá hacerlo de forma correcta. En ese sentido, le explicamos que para ayudarse puede poner de base su carnet de identidad u otro plástico con una ranura y marcar así el espacio donde debe firmar.

7. Técnicas de etiqueta para la mesa

Cuando enseñamos las técnicas de etiqueta para un buen comportamiento en la mesa, los aspectos que abordamos son:

- **Establecer los puntos de referencia:** Enseñamos al/la estudiante que cuando se acerca a la mesa debe buscar un punto de referencia para poder acomodarse y poder empezar a comer. Por ejemplo, si es la hora del almuerzo, debe acercarse a la mesa y ubicar los cubiertos; luego, debe sentarse y esperar a que le traigan el plato de comida.
- **Mantener contacto con la mesa todo el tiempo:** Enseñamos al/la estudiante que es importante no perder el contacto con la mesa, a fin de evitar pasar un mal rato. Orientamos a que realice un rastreo discreto con el dorso de los dedos para obtener información sobre todo lo que hay sobre la mesa.
- **Inclinar el tronco durante las comidas:** Enseñamos que es importante inclinar un poco el tronco del cuerpo al momento de comer, para facilitar el llevado de la comida a la boca, ya que al hacerlo se produce un contacto directo con el plato y en el caso de que algún alimento se resbalara del cubierto, éste caerá sobre el plato y no a otro lado.
- **Reconocer las comidas por su aroma:** Realizamos actividades para que el/la estudiante pueda aprender a diferenciar distintos olores y trabajamos en la estimulación del sentido del olfato como medio para obtener información de los alimentos a servirse.



- **Conocer la ubicación de los cubiertos:** Primero, averiguamos si el/la estudiante conoce la correcta forma de ubicación de los cubiertos en la mesa. Si no la conociera, se la enseñamos: el plato va al centro y a dos dedos de distancia del borde de la mesa; el tenedor va al lado izquierdo del plato; el cuchillo y la cuchara van a la derecha del plato; la cucharilla se ubica delante del plato, con el mango hacia la derecha; el vaso se coloca delante del plato, al lado derecho; y el plato panero se pone también delante del plato, pero hacia la izquierda. Una vez que el/la estudiante conoce la correcta ubicación de esos elementos, ya está en condición de acercarse a la mesa y de hacer un rastreo discreto, con el dorso del dedo meñique, rozando ligeramente los objetos. En caso de advertir que su ubicación no es la correcta, primero los acomodará y recién deberá disponerse a comer.
- **Técnica para acercarse a la mesa:** Primero, enseñamos al/la estudiante a ubicar la silla que está colocada alrededor de la mesa. La secuencia para hacerlo es la siguiente:
 - Ubicar la silla y poner la mano en el respaldo.
 - Revisar y verificar que la silla esté vacía.
 - Alejar la silla de la mesa levantándola por los costados, con ambas manos.
 - Hacer un rastreo del asiento de la silla.
 - Sentarse acomodándose bien y poniendo las manos extendidas, con los dedos juntos, como medida de distancia entre la mesa y uno/a mismo/a.
- **Técnica para el examen discreto de los cubiertos:** Enseñamos al/la estudiante a utilizar el dedo meñique como rastreador en el examen discreto de los cubiertos. Esto le permitirá percibir levemente los utensilios que se encuentran sobre la mesa.
- **Técnica para la localización de los alimentos en el plato utilizando el sistema del reloj:** Enseñamos esta técnica con la siguiente secuencia:
 - Ubicar e identificar los diferentes alimentos que hay en el plato. Por ejemplo: papas, arroz, carne y ensalada.
 - Relacionar esos alimentos con la ubicación de los números de un reloj.
 - Poner los alimentos que requieren ser cortados a las “6”.

Un ejemplo que resulta útil para colocar los alimentos es el siguiente: ubicar la carne a las “6”; el arroz, a las “3”; las papas, a las “9”; y la ensalada, a las “12”. Recordar esa ubicación facilita a la persona con ceguera encontrar los alimentos en el plato.
- **Técnica para cortar los alimentos con tenedor:** Esta técnica se utiliza para cortar alimentos blandos, como albóndigas, papas, plátanos y otros. La enseñamos con los siguientes pasos:
 - Hacer un pequeño rastreo con el dorso del tenedor para saber el tamaño y el grosor del alimento que se va a cortar antes de comerlo.

- Colocar el tenedor sobre el alimento. Esto sirve como medida del tamaño a cortar.
 - Proceder a cortar el alimento apretando con el dedo índice sobre el tenedor.
 - Finalmente, trinchar y comer.
- **Técnica para cortar carne con el cuchillo:** Explicamos al/la estudiante que primero debe trinchar la carne con el tenedor en un lugar no muy próximo al borde del plato. El cuchillo lo/a ayudará a poner el tenedor en el lugar exacto. Ya para comenzar a cortar el pedazo deseado de carne, enseñamos las siguientes dos maneras:
- Cortar la carne alrededor del tenedor, como una media luna, hasta obtener un pedazo que pueda ser llevado a la boca. Esta técnica se usa cuando el pedazo de carne es grande.
 - Cortar en línea recta al lado del tenedor, hasta obtener el pedazo de carne que se pueda llevar a la boca. Esta técnica se usa cuando sabemos que el pedazo de carne es pequeño.
- **Técnica para cortar la ensalada:** Enseñamos al/la estudiante el procedimiento para cortar los alimentos de una ensalada siguiendo los siguientes pasos básicos:
- Trinchar la ensalada (lechuga) con el tenedor.
 - Meter el cuchillo en medio de los dientes del tenedor.
 - Proceder a cortar sin sacar el cuchillo de en medio de los dientes del tenedor, hasta terminar de desmenuzar la ensalada.
- **Técnica para untar la mantequilla en el pan:** Enseñamos al/la estudiante el siguiente procedimiento:
- Cortar el pan por la mitad, introduciendo primero la punta del cuchillo en la parte media del pan y luego ir bordeando poco a poco hasta lograr obtener dos mitades (una superior y otra inferior).
 - Con el cuchillo para untar (o también con una cuchara), recoger un poco de mantequilla, haciendo que el cuchillo raspe suavemente sobre su superficie y la mantenga en su extremo.
 - Untar el pan desde el centro hacia fuera, hasta lograr que toda la superficie del pan tenga mantequilla.
- **Técnica para localizar la alcuza para ponerse sal y pimienta:** Enseñamos al/la estudiante a que cuando todo está preparado para comer recién puede proceder a ubicar la alcuza en el centro de la mesa. Cuando lo hace, debe tomarla y localizar primero la sal. Luego, debe abrir la tapa de ese frasco y vaciar un poco de sal en la palma de una mano. Seguidamente, con los dedos índice y pulgar de la otra mano, debe levantar un poco de sal y rociarla sobre la ensalada o cualquier otro alimento que necesite ser condimentado. En el caso de la pimienta, explicamos que se aplica la misma técnica.



- **Técnica para servirse líquidos fríos y calientes:** Enseñamos al/la estudiante los cuidados y la siguiente secuencia para servirse líquidos tanto fríos como calientes:
 - Para servirse líquidos fríos: Agarrar el vaso con la mano que no es dominante. Introducir en el vaso un poco del dedo índice. Con la mano dominante, levantar la jarra con el pico apoyado sobre el vaso. Vaciar el líquido hasta sentirlo con el dedo índice que se introdujo al principio.
 - Para servirse líquidos calientes: Agarrar la taza con la mano que no es dominante. Introducir ligeramente el dedo pulgar de esa mano dentro de la taza. Acercar la tetera o la caldera hacia la taza e inclinarla un poco con el pico dentro de ella. Empezar a servir el líquido caliente hasta que el dedo pulgar lo sienta.

- **Técnica para poner azúcar en las bebidas:** Explicamos al/la estudiante los siguientes pasos:
 - Introducir la cucharilla en el azucarero.
 - Levantar el azúcar con la cucharilla.
 - Antes de sacar la cucharilla del azucarero, darle un ligero golpe en el borde del azucarero para eliminar el exceso.

- **Técnica para servirse el postre:** Enseñamos al/la estudiante primero a indagar de qué tipo de postre se trata y en qué está colocado. Si se tratara de un helado, le explicamos que debe comenzar a servirlo de abajo hacia arriba, para evitar que se derrita. Si fuera una gelatina, le aconsejamos hacer unos pequeños cortes para lograr colocar un pedazo en la cucharilla. Otros tipos de postre no implican mayores dificultades para servirlos.

- **Técnica para servirse distintos alimentos de una bandeja:** Esto generalmente se aplica en eventos sociales, donde las mesas del *buffet* están dispuestas para que cada persona se acerque y se sirva. En ese sentido, enseñamos al/la estudiante a preguntar primero a las personas cercanas qué alimentos están dispuestos sobre la mesa. Luego, le explicamos que el plato donde pondrá la comida tiene que estar en contacto con la bandeja, para evitar el derrame de los alimentos y para poder controlar la acción al momento de servirse. También le enseñamos a utilizar correctamente los cubiertos y las tenazas. Otros temas que explicamos están referidos a manejar los distintos filtros de agua (de vidrio o de plástico), que suelen encontrarse en oficinas, en bancos y otros lugares públicos; y a usar las máquinas expendedoras de café, por ejemplo, indicándoles dónde están los vasos desechables y cómo deben proceder.

- **Técnica para cafeterías y autoservicios:** En el caso de las cafeterías, enseñamos al/la estudiante a preguntar si en el lugar existen o no máquinas dispensadoras y a solicitar información de las cosas que puede servirse. Le explicamos que en los autoservicios deben tomar los alimentos con la debida precaución, como por ejemplo acercando el plato a la bandeja y considerando si se trata de bebidas calientes o frías, entre otras.

8. Técnicas de normas de seguridad

En la enseñanza de las técnicas sobre normas de seguridad, es decir, de prevención, tratamos los siguientes aspectos:

- **Accidentes en el hogar:** Es necesario y muy importante hacer saber a la persona con ceguera que existen varios peligros en el hogar, en el trabajo y en el entorno en general. Por ello, se le debe informar y hacer conocer sobre los cables pelados y sobre enchufes e interruptores, así como lo relativo al modo correcto de operarlos y del lugar exacto donde están ubicados. También es importante explicarle acerca del peligro en la manipulación de una garrafa, tanto al abrirla como al cerrarla, al igual que en el armado y el encendido de la cocina a gas. En el caso de los insecticidas, debemos enseñarle a tener precaución cuando los usa y cuando los guarda. Igualmente, debemos explicarle cómo guardar los cuchillos, las tijeras y los medicamentos, que son de alto riesgo especialmente si en la casa hay niños/as.
- **Accidentes en el trabajo:** Si la persona con ceguera trabaja en una oficina, le informamos acerca de los posibles peligros en su espacio laboral y sobre aspectos que debe tener en cuenta respecto a los enchufes y a los cables pelados.
- **Accidentes por electricidad:** Orientamos a no agarrar los enchufes con las manos mojadas y a no manejar enchufes ni cocinas eléctricas si los zapatos de suela están mojados, para evitar descargas de corriente. En realidad, enseñamos a no usar ningún artefacto eléctrico en esas condiciones.
- **Accidentes por incendios:** Explicamos que en casos de incendio lo primero que deben hacer es lanzarse al suelo y no salir caminando. También orientamos al/la estudiante a ponerse un trapo mojado alrededor del cuello y de la cabeza, y a no correr, ya que esto aviva el fuego.

9. Técnicas de conocimientos domésticos

9.1. Técnicas para la limpieza

Enseñamos al/la estudiante sobre cómo se hace la limpieza de muebles altos, de paredes, de tumbados, de ventanas, de persianas y de otras partes de la casa, limpiando siempre de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha o viceversa.

- **Uso apropiado de la escoba:** El manejo de la escoba es importante porque es la base para manejar los otros implementos de limpieza. Primeramente, preguntamos al/la estudiante si sabe manejar la escoba y observamos cómo lo hace. También le consultamos sobre qué tipo de escoba tiene en su casa. En la técnica, explicamos al/la estudiante que deberá buscar puntos de referencia para su comodidad y que el barrido del



ambiente debe ser por partes. Así mismo, orientamos acerca de la dirección del barrido, que debe ser siempre de adentro hacia afuera y hacia la puerta, tomando en cuenta su lateralidad. Para el recogido de la basura, enseñamos a apoyar el recogedor sobre el piso, con el pie por detrás, para evitar que se mueva mientras se recoge la basura.

- **Uso apropiado de los trapeadores:** Prácticamente, el procedimiento que enseñamos es el mismo que el de la escoba, con la diferencia de que se utiliza un trapo mojado. Entre los utensilios que también se utilizan para esta tarea tenemos: balde, detergente especial para pisos, trapo de trapear y otros. La técnica que explicamos implica los siguientes pasos:
 - Tomar el balde y colocar en él agua y detergente.
 - Mojar el trapo con el agua y el detergente, y escurrirlo.
 - Agarrar el trapeador con la parte plana hacia el cuerpo, de frente a la persona.
 - Colocar el trapo mojado por encima de la parte plana del trapeador.
 - Doblar el trapo por el medio y con las puntas hacia adentro.
 - Proceder a limpiar.
- **Encerado y lustrado de pisos:** Enseñamos al/la estudiante a ubicar cuadrantes para el encerado, como puntos de referencia, respetando el tipo de piso de la casa. Según la comodidad, el encerado y el lustrado de los pisos podrá ser realizado de pie o de rodillas.
- **Desinfectado y limpieza de los baños:** Enseñamos al/la estudiante tomando en cuenta su realidad. La técnica que explicamos consiste en ir de adentro hacia fuera, utilizando detergentes, desinfectantes, guantes y otros implementos. En el caso del inodoro, recomendamos soltar el agua tres veces antes de iniciar con la limpieza. Si se tratara de un pozo ciego, explicamos que se debe echar cal, creolina, ceniza o algún otro desinfectante.
- **Limpieza de zonas estrechas y de zonas amplias:** Explicamos al/la estudiante que deberá revisar en principio qué cosas se pueden mover para limpiar con comodidad. Si existen objetos que no pueden ser movidos, el procedimiento de limpieza deberá ser por los costados y por debajo de ellos.
- **Limpieza de flores artificiales:** Enseñamos al/la estudiante que primero debe colocar las flores artificiales dentro de una bolsa plástica gruesa en la que se introduce sal fina. Luego, debe cerrar la bolsa y sacudirla enérgicamente por un momento. Después, deberá sacar las flores y sacudirlas para quitarles la sal.

9.2. Técnicas para la cocina

En las técnicas para las actividades cotidianas en la cocina, los puntos que enseñamos tienen que ver con los que describimos a continuación, siempre considerando la realidad en la que vive el/la estudiante y su lugar de procedencia.

- **Conocimiento de los accesorios de cocina:** En lo relativo a la cocina, explicamos principalmente acerca de las ollas, de los cuchillos, de las sartenes y de los platos, entre otros implementos. También orientamos en cuanto al uso de la cocina, teniendo en cuenta si en su casa la que usa es a gas, eléctrica, a leña o a kerosene. Fundamentalmente, explicamos sobre la ubicación de los utensilios, su limpieza y orden en la cocina, y el etiquetado de esos instrumentos. Hacemos énfasis en los procedimientos de seguridad al momento de utilizar objetos cortantes, dado que es muy importante que el/la estudiante sepa manejar correctamente los cuchillos, sin agarrarlos por la punta o por el lado filoso. Otra precaución que explicamos está referida al mango de la sartén, que nunca debe dejarse hacia delante, sino hacia un costado o hacia adentro.
- **Manejo y encendido de la cocina:** El/la estudiante deberá conocer muy bien su cocina, incluyendo la marca, el tamaño, cuántas hornallas y botones tiene, y para qué sirve cada uno. También debe saber desarmarla, armarla y limpiarla. En esta actividad, en el caso de cocinas a gas, explicamos cómo encender fósforos, ubicando primero un punto de referencia sobre la hornalla, donde se pondrá el dedo índice de la mano libre, mientras que con la otra mano se deberá proceder a abrir el botón correspondiente a la hornalla seleccionada; luego, ya se puede encender el fósforo, utilizando como ayuda el dedo guía y la hornalla. De acuerdo con la realidad del/la estudiante, enseñamos otras alternativas de encendido.
- **Encendido del horno:** Enseñamos al/la estudiante sobre los tipos de hornos, la ubicación de los botones de encendido y el lugar donde está ubicado el quemador correspondiente. Si el horno que el/la estudiante tiene no es eléctrico, explicamos que por el peligro que implica uno a gas debe pedir ayuda a alguien. De acuerdo con la realidad del/la estudiante, enseñamos otras alternativas de encendido.
- **Limpieza de la cocina:** Explicamos al/la estudiante que una vez que conozca bien su cocina el limpiado no le será muy difícil. Por otra parte, le enseñamos sobre la variedad de detergentes existentes en el mercado para realizar dicha limpieza. Si no está en posibilidad de comprar esos detergentes, damos orientación considerando su realidad.
- **Organización y etiquetado de los reposteros y de las alacenas:** La enseñanza de este aspecto resulta importante para que el/la estudiante sepa dónde están ubicados sus implementos. Además, con el adecuado etiquetado evitará el riesgo de confundir los condimentos.
- **Organización de las ollas y de las vajillas:** Enseñamos al/la estudiante a ordenar ollas y vajillas para que sepa dónde está ubicado cada implemento de uso diario, así como los de uso ocasional o especial.
- **Uso de aditamentos (espátula, colador):** Orientamos al/la estudiante sobre el uso de implementos adicionales, tal como se lo hace con personas que ven. Lo importante es que el/la estudiante aprenda el modo correcto de manipulación.



- **Elaboración del presupuesto familiar:** Enseñamos al/la estudiante a elaborar un presupuesto familiar. Esto ayuda a la persona con discapacidad visual a administrar su dinero y a saber de qué cantidad de dinero dispone para sus diferentes necesidades y para su ahorro.
- **Uso apropiado del sacacorchos, del abrelatas y del abridor de botellas:** Explicamos sobre los diferentes tipos de instrumentos que existen en el mercado. Para su uso, si bien procedemos a enseñar del mismo modo que se hace con una persona con visión, insistimos en las precauciones necesarias a tener en cuenta para evitar accidentes.
- **Lavado y secado de la vajilla:** Para el lavado, explicamos sobre los diferentes tipos de detergente que existen en el mercado. Luego, continuamos con los pasos básicos de lavado, insistiendo en preparar primero el bañador, la esponja, el detergente y toda la vajilla sucia en un lugar determinado, para después calcular la cantidad de agua necesaria en función de una cantidad de detergente que se pondrá en el bañador o en el lavaplatos. Para el secado, enseñamos a hacerlo con un secador grande, cubriendo totalmente la superficie del objeto, el que se deberá hacer girar a medida que se lo va secando.
- **Uso de medidas secas y líquidas:** De preferencia, enseñamos a medir con agua fría en un recipiente o en una taza, de acuerdo con la necesidad. Lo mismo para las medidas secas. Cuando se trata de medir pequeñas cantidades líquidas (aceite, por ejemplo), orientamos a buscar un pocillo o un recipiente pequeño.
- **Ir de compras:** Esta actividad debe ser coordinada con el/la maestro/a de orientación y movilidad. Cuando el/la estudiante ha logrado la independencia necesaria para movilizarse y también conoce sobre el manejo adecuado del dinero, ya está listo/a para ir de compras. Orientamos al/la estudiante a pedir ayuda y asesoramiento sobre la ubicación de las distintas secciones y de los diferentes productos en el lugar donde está haciendo la compra, ya sea que se trate de un mercado popular o de un supermercado.
- **Abrir paquetes de cartón, de plástico y de papel:** Enseñamos al/la estudiante sobre el modo correcto de abrir con tijeras un envase de plástico, de papel o de cartón. Explicamos que los paquetes de cartón deben ser abiertos cuidadosamente por los costados o por el medio. Para abrir una bolsa de leche líquida, por ejemplo, orientamos al/la estudiante a ponerla primero dentro de una jarra y luego a cortar ambas esquinas superiores.

9.3. Técnicas para la preparación de alimentos

Para las actividades del diario vivir relacionadas con la preparación de alimentos, enseñamos al/la estudiante a seguir un orden en función de lo que quiere preparar. También le explicamos que siempre debe seguir normas de higiene y de limpieza, como por ejemplo el lavado de las manos y el lavado de las verduras y de otros alimentos.

Entre los puntos que desarrollamos con el/la estudiante podemos mencionar los siguientes:

- **Hacer hervir agua y preparar café, té, avena y leche:** Explicamos al/la estudiante que para saber si el agua está hirviendo se puede colocar una canica limpia pequeña dentro de la caldera; ésta emitirá ruidos que nos indicarán el momento en que el agua está lista. Para la leche, enseñamos que colocando un platillo limpio volcado al fondo de la cacerola podremos saber cuándo la leche empieza a hervir, ya que escucharemos golpes ligeros del platillo como resultado de la ebullición. Para el preparado de té, indicamos que la bolsita de té debe ser colocada dentro de la taza, enroscando el hilo en la oreja de la misma. En cuanto a poner azúcar, enseñamos la técnica que consiste en acercar el azucarero hacia la taza, alzar el azúcar con la cucharilla, dando un golpe suave con ésta en el borde del azucarero, y remover para tener lista la bebida azucarada. Para preparar avena con leche, explicamos que se debe poner leche, avena y azúcar al gusto en una cacerola, todo al mismo tiempo, y luego llevar al fuego, poniendo atención en remover constantemente hasta que el preparado esté listo.
- **Preparar un sándwich:** Explicamos al/la estudiante el cortado del pan con la misma técnica desarrollada para la actividad de poner mantequilla al pan. Luego, orientamos a alistar los alimentos que se usarán en el sándwich, lavándolos correctamente e higiénicamente, cuando así sea necesario. Después, desarrollamos lo referido a colocar los ingredientes en el medio del pan.
- **Preparar ensaladas:** Para preparar ensaladas, enseñamos al/la estudiante desde el manejo del cuchillo. También le explicamos cómo pelar el pepino, cómo deshojar y lavar la lechuga, y cómo picar la cebolla, el tomate y otros ingredientes, considerando qué clase de ensalada se desea preparar.
- **Freír huevos y papas:** Enseñamos al/la estudiante a romper el huevo en el borde de la sartén, a una altura prudente y en aceite frío, para recién poner la sartén sobre el fuego, a fin de evitar quemaduras. Una vez que el huevo está frito, explicamos que se debe retirar la sartén del fuego y, con ayuda de la espumadera, sacar el huevo y ponerlo al plato, condimentándolo con sal al gusto. Para freír papas, enseñamos previamente a pelarlas con la técnica correspondiente; luego explicamos cómo picarlas, según el gusto del/la estudiante; después le indicamos cómo lavarlas, secarlas y ponerlas en la sartén o en la cacerola sobre aceite frío; seguidamente, orientamos para colocar la sartén o la cacerola sobre el fuego y a remover durante la cocción, así como a saber cuándo las papas están listas, guiándonos para ello por el olor.
- **Preparar sopas:** En la enseñanza de esta actividad, consideramos las costumbres y las sopas típicas del lugar donde reside el/la estudiante. Explicamos cómo medir el agua y a calcular los ingredientes necesarios, en función del número de personas que comerá. También insistimos en el adecuado lavado de las verduras y de otros ingredientes que lo necesiten, antes de ponerlos a la olla.



- **Preparar guisos:** Prácticamente seguimos el mismo procedimiento que para las sopas, aunque esta vez disminuyendo la cantidad de agua. También enseñamos a retostar la cebolla y a condimentarla un poco, así como a remover el preparado de cinco a ocho minutos, a fuego lento, antes de añadirle el resto de las verduras.
- **Preparar salsas:** Enseñamos esta actividad teniendo en cuenta el gusto de la persona. Explicamos el uso de las medidas y de las mezclas necesarias. Por ejemplo, una salsa sencilla es la salsa golf, que consiste en mezclar un poco de mayonesa con un poco de salsa de tomate [Ketchup].
- **Preparar postres:** Empezamos siempre por los postres sencillos, como la ensalada de frutas o la gelatina. Para el preparado de la gelatina, indicamos los tipos de gelatina que existen en el mercado (sabores y marcas) y acerca de la cantidad que contiene cada envase. En la enseñanza, usamos la técnica para medir líquidos calientes; seguimos con el vaciado del agua caliente en un recipiente; luego, pasamos al vaciado de la gelatina, utilizando la medida y la cantidad necesaria; después explicamos que se debe mover el preparado hasta que los granos de gelatina se disuelvan totalmente y que no es necesario agregar azúcar, ya que el polvo está endulzado; finalizamos con lo referido al enfriado, para lo que se usa el refrigerador, dejando el preparado en su interior, hasta que cuaje.
- **Preparar queques y tortas:** Se comienza por lo más fácil utilizando las técnicas de medidas secas y líquidas, y la técnica del manejo del horno. Explicamos sobre la variedad de moldes que existen en el mercado (redondo, en forma de corazón, cuadrado y otros). Enseñamos a batir los huevos, separando las claras de las yemas; a preparar los ingredientes que serán utilizados; a reconocer la consistencia de la masa; y a preparar el relleno, de acuerdo con las recetas. Insistimos en que es importante tener organizados todos los ingredientes y los utensilios antes de empezar la actividad.
- **Preparar un menú sencillo:** Una vez que el/la estudiante sabe las técnicas básicas de preparación de alimentos, el manejo de los utensilios de cocina y lo referido al presupuesto familiar, fundamentalmente, pasamos al preparado de un menú sencillo. Por ejemplo: sopa de fideo o de arroz, papas con ensalada y carne asada como segundo plato, postre de gelatina y, si se desea, un refresco.

9.4. Técnicas para el comedor

Al enseñar las técnicas relacionadas con el comedor, desarrollamos los siguientes aspectos:

- **Cómo poner la mesa:** La técnica parte de tomar como referencia el respaldo de la silla, que nos dará el ancho necesario para ubicar los cubiertos y los platos.
- **Normas para colgar los diferentes objetos que se usan en la cocina:** Enseñamos que para los utensilios de la cocina se utilizan colgadores colocados en la pared. Explicamos

que, en general, los utensilios tienen orificios en el mango para así poder introducirlos en los ganchos del colgador. Recalcamos que esta actividad sirve también para mantener el orden.

- **Organización adecuada de la vajilla en los armarios:** Enseñamos que lo más apropiado es separar los platos, las tazas, los vasos y los cubiertos, y ponerlos ordenadamente en diferentes secciones de un contenedor. También explicamos cómo separar la vajilla de diario de la vajilla fina, que es la que se usa en ocasiones especiales.
- **Cómo limpiar la mesa:** Enseñamos que la limpieza de la mesa debe realizarse de manera ordenada, reuniendo en uno de los extremos de la mesa toda la basura que pudiera haber quedado sobre ella, para luego recogerla con el recogedor. Explicamos que luego es necesario pasar sobre la mesa un trapo limpio y húmedo.

9.5. Técnicas para el lavado de ropa

Para la enseñanza de las técnicas que tienen que ver con el lavado de la ropa, explicamos lo concerniente a los siguientes puntos:

- **Selección de las prendas de vestir:** Enseñamos al/la estudiante que en la selección de la ropa lo más importante es considerar los colores y los usos, que deben ser marcados en los diversos artículos de vestir, como por ejemplo con botones o con algún tipo de costura que permita distinguirlos. También explicamos que la ropa interior debe ser seleccionada en un lugar diferente que el del resto de la ropa.
- **Selección de diferentes tejidos:** Otro aspecto central que facilita la selección de la ropa es el referido a su clasificación según el tipo de tejido (lana, algodón, hilo, seda y otros). Explicamos al/la estudiante que al separar las prendas de vestir en función del tejido estamos cuidando de que no se maltraten o se manchen.
- **Uso del jabón para lavar ropa:** Explicamos al/la estudiante sobre las diferentes variedades de jabón para lavar ropa que existen en el mercado. Después, enseñamos que primero se debe seleccionar la ropa de color de la ropa blanca. Para el lavado de ropa con jabón en barra, orientamos a colocar la ropa a un lado de la batea o de la lavandería, a humedecerla, a pasar el jabón sobre ella, a dejarla remojando por un momento y a frotarla antes de enjuagarla y de colgarla. Para el lavado con detergente en polvo, explicamos que primero se debe disolver el detergente en agua, para luego recién poner la ropa previamente seleccionada a remojar, restregarla, enjuagarla y colgarla en el tendedero.
- **Lavado a mano y tendido de la ropa:** Una vez que hemos enseñado a usar el jabón para lavar ropa y el detergente en polvo, pasamos al lavado a mano. En el caso del lavado a mano con jabón para ropa, enseñamos al/la estudiante cómo enjabonar y frotar la ropa; cuando se trata de prendas de vestir duras, como un pantalón de jean, explicamos



que se debe utilizar un cepillo para ropa. En el caso del lavado a mano con detergente en polvo, explicamos cómo disolverlo en agua y cómo frotar la ropa con la mano sobre la batea o sobre los canales o las ranuras que tiene la lavandería. El procedimiento de lavado que enseñamos es el siguiente: empezar por el cuello y los puños de la prenda, luego pasar a la parte de adelante y seguir con la parte de atrás, para finalmente enjuagar la prenda varias veces. Para el tendido de la ropa, explicamos cómo hacerlo en el tendedero y por tipo de prenda: las camisas se cuelgan por el cuello y los pantalones, por el botapie; las prendas de lana o de tela especial, que pudieran deformarse, deben ser secadas sobre una toalla bien extendida.

- **Lavado a máquina:** Enseñamos al/la estudiante sobre el funcionamiento de la máquina para lavar ropa, explicándole que siempre se debe separar la ropa blanca de aquella de color. Para que el/la estudiante pueda orientarse mejor al momento de usar la máquina, puede poner referencias en distintas partes de ésta.
- **Descolgado y doblado de la ropa seca:** Enseñamos al/la estudiante a descolgar la ropa, una por una, verificando que esté totalmente seca. También le explicamos que seguidamente deberá proceder a doblarla y a acomodarla en su respectivo lugar para guardar.

9.6. Técnicas para el planchado de ropa

Entre las técnicas para el planchado de la ropa, enseñamos las siguientes:

- **Rociado de las prendas antes de planchar:** Debido a que ciertas prendas de vestir necesitan estar húmedas para poder plancharlas, enseñamos al/la estudiante sobre el uso del rociador con agua. En caso de no tener un rociador, explicamos que puede utilizar un trapo húmedo, el cual es colocado sobre la prenda antes de comenzar con el planchado.
- **Armado de la tabla para planchar o planchador:** Enseñamos al/la estudiante a armar y a desarmar la mesa para planchar, si es que cuenta con este artículo en su casa. Si no lo tuviera, le explicamos de qué manera debe acomodar una frazada o una sábana limpia sobre una mesa, antes de iniciar el planchado, a fin de no maltratar ni quemar su superficie.
- **Manejo de la plancha:** Lo primero que explicamos es la variedad de planchas que existen en el mercado y el modo de utilizarlas. Esto se hace por medio de la palpación en plancha fría. Luego, explicamos al/la estudiante sobre el sistema de graduación de la temperatura de una plancha. En el caso de las planchas que no tienen ese sistema, indicamos al/la estudiante sólo cómo encenderla y cómo apagarla.
- **Planchado de prendas sencillas:** En principio, enseñamos a planchar prendas sencillas, como pañuelos, secadores y fundas, entre otras.

- **Planchado de pantalones y de vestidos:** Para el planchado de un pantalón, enseñamos al/la estudiante primero a ubicarse bien con las costuras del botapie. Luego, en la parte de la cintura, deberá ubicar los pasadores delanteros para el cinturón; esto lo/la orientará para el planchado de la raya central del pantalón. Después explicamos que se debe humedecer el pantalón o utilizar un trapo húmedo para comenzar a plancharlo. Ya para el planchado en sí, explicamos que se debe comenzar por la parte interna del pantalón, teniendo cuidado al llegar a la sección de la cintura; esto debe hacerse por los dos lados y luego por la parte de afuera del pantalón. Para los pantalones de jean, explicamos que se planchan de acuerdo con la costura del reverso, ya sea humedeciendo el pantalón o usando un trapo húmedo. Para el planchado de vestidos, enseñamos que sólo se los humedece si el tipo de tela así lo requiere, siguiendo las costuras de izquierda a derecha y teniendo cuidado en los detalles (lazos, botones, pliegues, cierres y otros). Para planchar camisas, explicamos al/la estudiante que debe humedecerla primero, para después proceder al planchado empezando por el cuerpo y siguiendo por los costados, el cuello, las mangas y el puño, hasta finalmente abotonarla y doblarla volteando la camisa. Otra manera de planchar una camisa puede ser utilizando la forma del planchador, empezando el planchado por la parte delantera y haciendo girar la camisa sobre la tabla hasta cubrir con el planchado toda la espalda; luego se pasa a las mangas y al cuello.
- **Doblado de camisas y colgado de pantalones:** Para el doblado de una camisa, explicamos que se lo hace por la parte de atrás, tomando como referencia la mitad de los hombros, doblando primero uno de los lados y colocando la manga de ese lado encima del doblez, y repitiendo ese procedimiento con la otra mitad de la camisa, para luego continuar con la parte inferior, que se doblará primero a la altura de cinco dedos del borde inferior y luego por la mitad, hasta unir la parte de los hombros con la parte de abajo. Para los pantalones, enseñamos cómo utilizar el colgador.

9.7. Técnicas para la costura y la reparación de la ropa

Cuando desarrollamos las técnicas para la costura y la preparación de la ropa, ponemos énfasis en los siguientes temas:

- **Enhebrado de la aguja:** Explicamos que para ensartar el hilo existen los enhebradores, que son hechos de metal, con un alambre fino en la punta. Los enhebradores se usan introduciéndolos por el ojo de la aguja, para luego pasar el hilo por su ojal y halarlos, quedando el hilo ensartado en la aguja. También enseñamos que existen agujas especiales, que tienen dos orificios y una ranura en la parte de arriba.
- **Doblado de bastas, hilvanado y costura:** Lo primero que enseñamos al/la estudiante es el movimiento de la aguja en la tela, con puntadas grandes. Para revisar el doblez, explicamos el uso de un palito de fósforo como medida. También explicamos cómo ir señalando con alfileres o cinta adhesiva por encima de la tela, para planchar o hilvanar. En cuanto a la costura como tal, la enseñamos empezando por la izquierda o según la mano dominante del/la estudiante.



- **Colocado de botones, de broches y de corchetes:** Primero, enseñamos al/la estudiante a seleccionar los botones por tamaño y por color, de acuerdo con la prenda de vestir. El colocado de botones de camisa, que son pequeños, por lo general va al lado derecho de la prenda, utilizando el hilo en forma vertical, como una especie de puente. En las blusas o en las camisas de mujer, los botones deben ser colocados en el lado izquierdo, cosiéndolos de la misma manera que los botones de camisa para hombres. Para el colocado de broches y de corchetes, la enseñanza parte de la diferenciación de la parte conocida como hembra y de la parte conocida como macho.
- **Colocado de parches:** Primero, enseñamos que se debe hilvanar la parte rota de la prenda. Luego, continuamos explicando cómo se corta un pedazo de tela del tamaño de la superficie que se necesite parchar. Después, orientamos sobre la costura del parche, para lo que el/la estudiante podrá utilizar un dedal, evitando así pincharse los dedos.
- **Zurcido de calcetines:** Enseñamos al/la estudiante que debe hacerlo con precaución, utilizando un foco dentro de la media, para que sea más fácil realizar el zurcido. También le explicamos que el remendado se hace cosiendo los bordes hasta achicar el hueco.
- **Colocado de cierre relámpago:** Este cierre también es conocido como lengua de gato. Explicamos al/la estudiante que, por su forma, este tipo de cierre se costura por el borde.
- **Enhebrado en la máquina de coser:** Explicamos al/la estudiante que el enhebrado de la aguja en una máquina de coser se realiza con la misma técnica del ensartado de la aguja normal.
- **Costura recta a máquina:** Enseñamos al/la estudiante a ubicarse en la patilla de la máquina con una guía y le explicamos que todas las máquinas modernas vienen con una guía especial para graduar.
- **Manejo del pedal de la máquina de coser:** Primero, indicamos las variedades de pedal que existen, así como sobre los tipos de máquinas. Para el manejo del pedal, enseñamos que debe realizarse coordinando el movimiento de los pies, siguiendo un ritmo.

9.8. Técnicas para los juegos de mesa

El abordaje que hacemos para las técnicas relativas a los juegos de mesa está relacionado con:

- **Técnicas del juego de dominó:** Primeramente, debemos adaptar las fichas del juego para que queden en alto relieve. Luego, explicamos el juego, que se ejecuta igual que lo hacen las personas con visión. La diferencia está en que el jugador sin visión deberá nombrar las terminaciones de las fichas durante el juego.

- **Técnicas del juego de casinos (cartas):** Los casinos igualmente deben ser adaptados para el uso de personas sin visión. Para ello, se los marca con los signos del alfabeto Braille o en alto relieve, diferenciando el número, la letra, el color, el símbolo y los jokers.
- **Técnicas del juego de damas y del juego de ajedrez:** En este juego, el tablero también debe ser adaptado en alto relieve, haciendo que las casillas de un color sean más bajas que las del otro color. Las fichas, de igual manera, deben ser diferenciadas unas de otras.
- **Técnicas del juego de ludo:** Para este juego, adaptamos primero el tablero, marcando las líneas para que la persona con ceguera pueda seguirlas fácilmente. Del mismo modo, diferenciamos las fichas, marcándolas de algún modo práctico.

10. Técnicas de conocimientos generales

10.1. Nociones de primeros auxilios

Para la enseñanza de lo básico de primeros auxilios, las nociones que consideramos son las siguientes:

- **Armado de un botiquín:** Enseñamos al/la estudiante sobre la necesidad de tener un botiquín en la casa, para casos de emergencia, con mínimamente lo siguientes productos: agua oxigenada, algodón, alcohol yodado, paquete de gasa, termómetro, Mentisán, Paracetamol, Aspirina, Aspirineta, Dioxadol, Buscapina, Alkazelzer, Eno, curitas, micro-pore, toallas higiénicas y Alcofén femenino.
- **Colocado de etiquetas en Braille a los diferentes medicamentos:** Enseñamos al/la estudiante a colocar en Braille el nombre a cada uno de los medicamentos del botiquín, para evitar accidentes o equivocaciones. También explicamos sobre la importancia de mantener los medicamentos fuera del alcance de los/as niños/as.
- **Qué hacer en caso de cortaduras, de sangrados, de mordeduras y otros:** Enseñamos al/la estudiante a lavar de inmediato la herida, con jabón en barra y abundante agua, para luego desinfectarla humedeciendo una gasa con agua oxigenada. En caso de sangrados de la nariz, explicamos que se debe colocar la cabeza de la persona hacia atrás y poner un algodón humedecido con alcohol en el orificio que sangra, a manera de tapón. Para las mordeduras de perro, enseñamos que se debe lavar inmediatamente la herida con agua y con jabón neutro, frotando con un cepillo, para luego recién desinfectarla; también explicamos que se debe acudir al médico, a fin de evitar mayores riesgos.
- **Cómo hacer un apósito:** Enseñamos el siguiente procedimiento: tomar un pedazo de gasa, extenderla bien en uno de los extremos, por la parte central, colocar un poco de algodón y envolver de manera que quede como una pequeña almohadilla.



- **Aplicación de ungüentos:** Explicamos al/la estudiante que primero deberá friccionar la parte afectada y luego proceder a colocar el ungüento, pasándolo de modo uniforme por la zona lastimada.
- **Tratamiento para hematomas:** Los hematomas son el resultado de golpes en algún lugar del cuerpo. Cuando ocurren en la cabeza, suelen ser llamados chichones. Para su tratamiento, enseñamos en primer lugar a colocar un poco de hielo envuelto en un pedazo de tela; si no se contara con hielo, pueden ser utilizadas compresas empapadas en agua fría. La sugerencia para la persona que enseña esta actividad es ampliar los conocimientos a temas como tomar la temperatura, qué hacer en casos de mareos, de desmayos, de ataques epilépticos y otros, y a las consideraciones necesarias sobre la medicina alternativa a base de plantas u otros componentes.
- **Conocimiento del cuerpo humano:** El/la estudiante tiene que ir aprendiendo desde pequeño el esquema del cuerpo humano y la ubicación de los órganos internos para poder identificar el origen de un dolor que pudiera presentarse en un determinado momento.

10.2. Orientación sexual

La educación sexual es todo un proceso que se debe enseñar a los/as estudiantes con discapacidad visual desde que son pequeños/as, con el propósito de que conozcan su cuerpo y los cambios que éste sigue en determinadas etapas de la vida. Para ello, entre los principales puntos que desarrollamos, podemos mencionar los siguientes:

- Conocimiento de su cuerpo.
- Diferencias entre ambos sexos.
- Cambios fisiológicos en la pubertad.
- Cuidado, control e higiene durante el periodo menstrual.
- Orientación en la adolescencia.
- Orientación sobre las relaciones sexuales y sus consecuencias.

En la enseñanza de tales temas, entre muchos otros, la persona que enseña debe coordinar con profesionales especialistas, principalmente médicos y psicólogos, para brindar una mejor orientación a sus estudiantes.

10.3. Orientación en puericultura

Enseñamos al/la estudiante que la ceguera no es un impedimento para ser buenos padres y madres de familia, pues la filosofía de vida y las pautas morales pueden transmitirse prescindiendo de la vista, aunque posiblemente les resultará más difícil evitar que su hijo/a se haga daño o conservarlo/a limpio/a y sano/a.

A una edad sorprendentemente precoz, un/a niño/a se da cuenta que sus padres no pueden verlo/a. Sin embargo, es muy importante explicar a los padres y a las madres con

ceguera que deben ganar la confianza de su hijo/a y hacerle saber que puede contar con ellos ante cualquier malestar o herida que tenga, o en incidentes que le hubieran ocurrido.

En esta actividad del diario vivir, enseñamos a los papás y a las mamás con ceguera que deben evitar sobrecargar a su hijo/a con responsabilidades que no tendría si sus padres vieran, como por ejemplo hacer cosas para ellos, servirles de guía y otras. Esto porque además de recargar al/la hijo/a se le está quitando tiempo para desarrollar su vida y sus actividades, y podría sentir que tener padres con ceguera es un peso.

En el caso de que el/la bebé de la persona con discapacidad visual aún no hubiera nacido, nuestra orientación está dirigida a las visitas mensuales para el control prenatal, con el objetivo de prevenir futuros riesgos durante la gestación y de tratar lo relativo a la buena alimentación, a la higiene y a otros puntos para un adecuado desarrollo del/la niño/a.

Otros temas que también enseñamos tienen que ver con los siguientes aspectos:

- **Preparado del ajuar:** Antes de dar a luz, la pareja debe ser orientada en las compras básicas para el ajuar del/la bebé, considerando lo más elemental, como ser pañales, ropita básica, gorritos, chambritas y otros, de acuerdo con la región donde viven los padres.
- **Amamantado del/la bebé:** Enseñamos a limpiar los pechos antes y después de amamantar. En cuanto a la técnica que se enseña, ésta es la misma que utilizan todas las madres, teniendo la precaución de acercar el pezón para que el/la bebé haga la búsqueda. Igualmente, recalamos la importancia de que la madre, durante la lactancia materna, sea expresiva con el/la niño/a, por medio del diálogo, de sonrisas, de caricias y de otras demostraciones de afecto. También explicamos que se puede detectar si el/la bebé tiene hambre acercando uno de los dedos de la mano y flexionándolo sobre su boquita, para advertir si comienza a succionarlo. Otro punto que desarrollamos es sobre la limpieza de la boca del/la bebé con una toalla o paño húmedo y limpio.
- **Cómo cargar al/la bebé:** La técnica que enseñamos consiste en estirar la mano para alcanzar al/la niño/a; esto se debe hacer con las palmas hacia arriba y con los dedos flexionados, para evitar lastimarlo/a. Luego se explica que se debe tomar al/la bebé pasando el propio brazo por la espalda del/la niño/a, para que éste/a se apoye, y agarrando el brazo del/la bebé que queda hacia afuera, girando un poco el cuerpecito hacia el pecho de la madre, hecho que da seguridad tanto al/la bebé como a la madre o a la persona con ceguera que lo carga.
- **Desplazarse con el/la bebé:** Enseñamos el mismo procedimiento que sigue una persona con visión, pero tomando la precaución al desplazarse y utilizando técnicas de protección para evitar cualquier accidente con el/la niño/a. También orientamos en cuanto a las formas de transportar al/la bebé, utilizando un aguayo, un porta bebé y otros artefactos que existen en el mercado.



- **Preparado del biberón:** Enseñamos a preparar el biberón colocando primero a hervir la cantidad exacta de agua que se usará. Luego, explicamos que una vez que el agua está hervida se debe preparar la leche en el mismo recipiente del agua hervida, para luego recién verter el preparado en el biberón, utilizando para ello un embudo destinado específicamente para ese fin. Para probar si la temperatura de la leche es la correcta, enseñamos a verter un poco del líquido en el dorso de la mano. Otro aspecto que explicamos tiene que ver con el momento en el que el/la bebé termina de tomar su biberón; el ruido particular que se escucha indicará que el biberón ya está vacío. En caso de contar con un termo, explicamos que es importante mantenerlo con agua hervida y caliente, y también orientamos a poner un poco de esa agua en el biberón, para que enfríe. El preparado de la leche en la mamadera termina cuando se tapa el biberón, se lo agita enérgicamente y se completa la cantidad con agua caliente.
- **Alimentación del/la bebé en plato:** Enseñamos que para dar de comer una papilla, primero se debe retirar cualquier objeto cercano; luego, se debe colocar el plato a una distancia prudente, para que el/la bebé no pueda alcanzarlo. El procedimiento de alimentación que explicamos es: colocar el dedo índice de la mano libre sobre el ángulo de la boca o debajo del labio inferior, para saber cuándo el/la bebé mueve la cabeza o la gira, a fin de evitar ensuciar su cara o su ropa. También sugerimos usar un plato o un pocillo hondo, para evitar volcarlo.
- **Higiene de implementos:** Orientamos sobre la importancia de la higiene de todos los implementos que se usan para el cuidado de un/a bebé, es decir, a mantenerlos limpios y fuera del contacto con elementos que puedan contaminarlos. Explicamos que, de preferencia, los implementos deberán guardarse en lugares cerrados, limpios y sin humedad.
- **Baño del/la bebé:** Enseñamos a preparar todos los elementos que se utilizarán durante el baño alrededor de la bañera y a disponer sobre la cama toda la ropa que se le colocará al/la bebé, acondicionada de modo tal que no se pierda tiempo y se lo/la mantenga desnudo/a de manera innecesaria. También recomendamos poner un paño a manera de almohada en la parte superior de la bañera, para que la cabeza del/la bebé quede más alta que el cuerpo. Igualmente, damos la recomendación de poner otro paño en la bañera, cubriendo la base en su totalidad, para evitar que el/la bebé se resbale. Otro aspecto que explicamos tiene que ver con mantener el contacto con el/la niño/a, sosteniéndolo/a de un brazo, al nivel de las axilas, por la espalda, con la mano que no es dominante, para proceder al baño con mayor confianza y tranquilidad. Una de las recomendaciones para la persona que enseña es que realice muchas prácticas para poder enseñar la técnica y tener la suficiente destreza como para transmitir seguridad a los futuros padres de familia que tienen discapacidad visual. Por último, con relación al baño del/la bebé, también orientamos acerca de los distintos accesorios que existen en el mercado, para que el/la estudiante con ceguera pueda escoger los que mejor le convengan.

- **Cortado de uñas:** Recomendamos realizar el cortado de uñas cuando el/la bebé está dormido/a. La selección del instrumento a utilizar debe quedar a cargo de la persona que atiende al/la bebé. Sin embargo, debemos dar la orientación correspondiente, buscando que se emplee el más adecuado, para evitar cualquier accidente.
- **Cambio de pañales:** No existe una técnica específica para la enseñanza del cambio de pañales, por lo que explicamos los pasos que siguen todas las madres, recalando que deberán tener precaución al limpiar las nalgas de su bebé con un paño húmedo o con algodón. En la enseñanza de esta actividad de la vida cotidiana, debemos respetar la cultura en cuanto al uso de pañales.
- **Limpieza de los oídos y de la nariz del/la bebé:** Sugerimos enseñar al/la estudiante a elaborar cotonetes en base a puro algodón o también a utilizar para la limpieza de los oídos y de la nariz del/la bebé la puntita de un pañal limpio. Para la limpieza como tal, explicamos que se debe humedecer los cotonetes con aceite o con agua. Según la cultura, algunas madres utilizan su propia leche para la descongestión o el lavado de la nariz.
- **Otros conocimientos:** También explicamos sobre la variedad de materiales y de elementos que existen en el mercado para la atención y el cuidado de los/as bebés, como biberones, pañales, champúes, lociones, jaboncillos y otros. Igualmente, enseñamos a reconocer cuándo un/a bebé tiene fiebre, varicela, escaldaduras y otras molestias y/o enfermedades. Por último, orientamos acerca de la importancia de llevar al/la bebé a su control médico periódico y a no recurrir a sugerencias ni a la automedicación en casos de emergencia.

Cuadro N° 1: Instrumentos adaptados para las actividades de la vida diaria

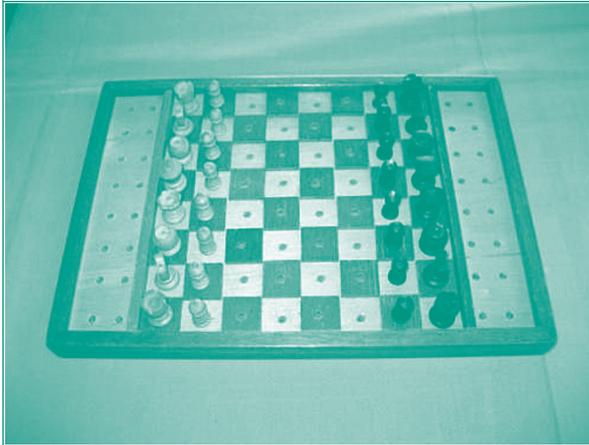


Cinta métrica adaptada.

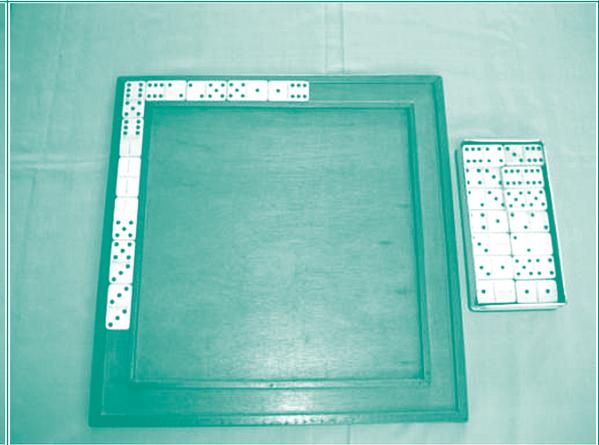


Regla adaptada para aprender a firmar.

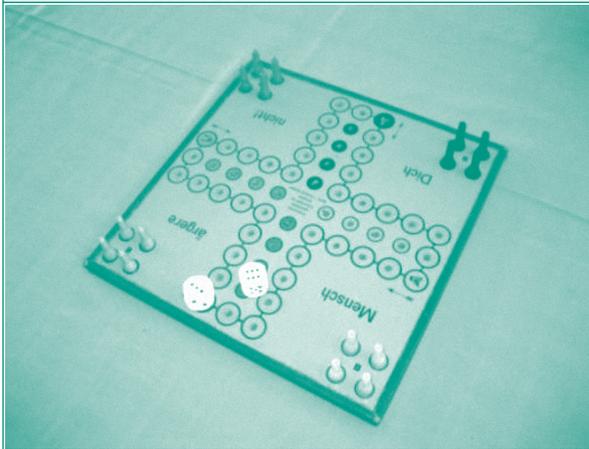




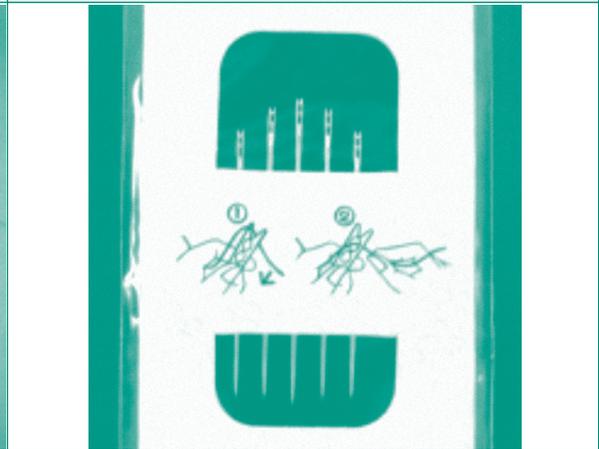
Juego de ajedrez adaptado.



Juego de dominó adaptado.



Juego de ludo adaptado.



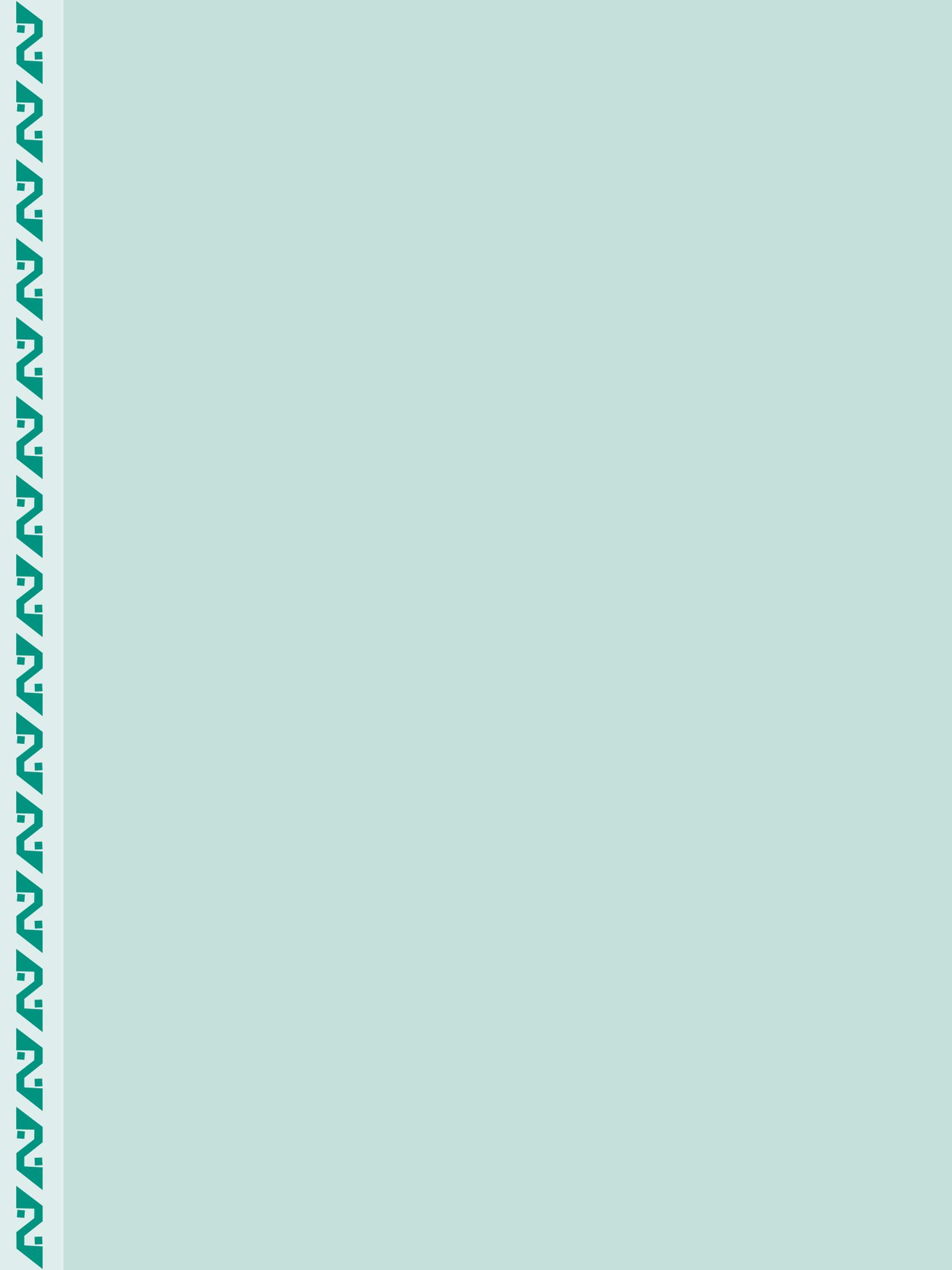
Agujas adaptadas.

Fuente: CEE APRECIA Santa Cruz, 2012.





TERCERA PARTE
ESTUDIO DE CASO





1. Marco conceptual del estudio de caso

1.1. Definición de la enfermedad del estudio de caso

El siguiente estudio de caso corresponde a la niña J.B.M., de 6 años de edad, que presenta ceguera total por retinopatía del prematuro. Entendemos por ceguera total a la ausencia o a la pérdida total o parcial del sentido de la vista, sin percepción luz.

El proceso de enseñanza que se da a una persona con discapacidad visual es diferente en función del tipo de ceguera que padece, es decir, si la ceguera es congénita o adquirida. Esto porque una persona que ha perdido el sentido de la vista tiene imágenes visuales grabadas en la memoria que le facilitarán su orientación y su movimiento en el espacio, así como la manera de situarse y su desempeño completo para resolver cualquier actividad.

En el caso de niños/as con ceguera congénita, la enseñanza para realizar una determinada actividad debe ser:

...una explicación verbal minuciosa y detallada de cada paso a seguir, luego darle la oportunidad de que manipule los elementos y conozca su funcionalidad, y por último, darle la oportunidad de que ejecute la actividad de manera independiente pero bajo la supervisión y orientación del profesor o profesora de la materia. (*Manual de actividades de la vida diaria*, CEE APRECIA Santa Cruz)

1.2. Causas de la enfermedad del estudio de caso

Las causas para la pérdida de la visión son muchas, entre ellas alguna anomalía o enfermedad padecida que ocasione algún daño total o parcial al sentido de la vista, o por algún accidente sufrido.

En el caso de los/as niños/as prematuros, una de las alteraciones visuales más frecuentes es la retinopatía del prematuro, llamada anteriormente fibroplasia retrolental, debido al exceso del oxígeno sobre la retina (Crespo, 1988). Los principales factores de riesgo de la retinopatía del prematuro son: menor edad gestacional y menor peso al nacer (Vaughan y Asbury, 2009).



1.3. Características psicológicas y pedagógicas en el desarrollo de la persona con discapacidad visual

En la mayoría de los países occidentales, no existe una psicología especial para las personas con discapacidad visual, pero sí es evidente que a pesar de que este grupo es heterogéneo por las diferentes causas, el tipo, el grado, el pronóstico y el momento en que aparece la discapacidad, entre otros aspectos, éstas presentan ciertas características psicológicas y pedagógicas similares debido a la severa limitación visual.

La persona con discapacidad visual presenta características psicológicas que pueden ser el resultado directo de la propia discapacidad o el resultado indirecto de las reacciones con su entorno social, es decir, la manera en cómo la sociedad responde ante una persona con discapacidad visual.

Las características psicológicas en el desarrollo de una persona con discapacidad visual no están aisladas unas de otras. Al contrario, se dan de manera globalizada. Por tanto, su estudio contribuye con intervenciones pedagógicas para el desarrollo del aprendizaje de esas personas.

1.3.1. Habilidad para moverse

La habilidad para poder movilizarse de un lugar a otro es lo que hace que los/as niños/as interactúen con su entorno. En el caso de los/as niños/as con ceguera, éstos/as no cuentan con la habilidad para moverse por sí solos/as, ya que al no poder ver no se sienten atraídos/as como los/as niños/as videntes para alcanzar un juguete llamativo y tocar los elementos de la naturaleza, entre otros.

Respecto a las relaciones sociales, por más de que la persona con ceguera tenga grandes habilidades para poder orientarse y movilizarse de manera independiente, en algún momento dependerá de la ayuda de otros/as, hecho que afectará su modo de comportarse en la sociedad.

1.3.2. Interacción con el ambiente

El/la niño/a que ve aprende la mayoría de las actividades de la vida por imitación visual. Tales conductas imitativas juegan un papel importante en muchos aprendizajes de la vida, como el caminar, el hablar, el jugar, el mantener una buena postura, el comer correctamente, el vestirse, el gesticular o las expresiones de las demás personas, entre otros aspectos. Para las personas que no ven, el aprender dichas actividades resulta mucho más complicado, porque requieren de sus sentidos residuales y de un mayor tiempo para lograr realizarlas, aunque otras resultan frustradas.

Considerando todas las limitaciones que tiene un/a niño/a con discapacidad visual, es necesario que reciba una educación teniendo en cuenta necesidades como las siguientes:

- **Necesidad de experiencias concretas:** Se refiere a que el/la niño/a con ceguera necesita conocer el mundo que le rodea por medio de experiencias concretas mediante sus sentidos residuales, especialmente el táctil. Esto no tiene la finalidad de que amplíe su vocabulario, sino de darle un sentido de realidad del mundo que lo/la rodea. Por ello, debemos evitar el verbalismo, beneficiándolo/la así en su vida social, ya que de ese modo podrá participar en conversaciones activamente y con experiencia.
- **Necesidad de experiencias unificadoras:** Según la Gestalt, el todo es más que las partes. Un/a niño/a vidente puede unificar las observaciones hechas, así como estructurar y organizar todas aquellas impresiones recibidas por medio del sentido de la vista. En el caso de un/a niño/a con ceguera, la enseñanza debe ser mediante unidades de estudio; es decir, debe aprender los hechos de un cierto tema y conocer cómo se combinan en un todo las distintas partes de un objeto, de una situación o de un tema.
- **Necesidad de aprender haciendo:** Debemos brindar la oportunidad y estimular al/la niño/a con ceguera a realizar tantas cosas por sí mismo/a como desee, ya que esto ayudará a desarrollar su independencia. Dado que estos/as niños/as necesitan aprender muchas cosas de la vida rutinaria, requerimos tener con ellos/as mucha paciencia, tiempo y esfuerzo. A mayor práctica de las tareas, más serán las actividades que logren dominar, mayor será su sentimiento de seguridad y más positivo su autoconcepto. También es muy importante tener en cuenta de que el/la niño/a con ceguera debe aprender cuáles son sus limitaciones.

2. Caracterización del estudio de caso

2.1. Fundamentación y objetivos del estudio de caso

2.1.1. Tema del estudio de caso

“Fortalecer el entrenamiento de las actividades del diario vivir a la niña ciega J.B.M. del curso de preparatorio del CEE APRECIA Santa Cruz”.

2.1.2. Razones para establecer el tema

A la niña J.B.M., estudiante del nivel preparatorio del CEE APRECIA Santa Cruz, le aplicamos la tabla del nivel de desarrollo del doctor Anbe, que mide de manera general varias áreas. Los resultados obtenidos mostraron que la niña presenta mayor dificultad en las actividades del diario vivir, con relación a los/as niños/as de su edad. Esto se pudo corroborar mediante la observación a la niña y las entrevistas a su maestra de aula y a su madre sustituta, ya que la niña es huérfana y pertenece a un hogar.

Consideramos que las actividades de la vida diaria, conocidas como AVD, son imprescindibles para que la persona con discapacidad visual logre su independencia personal y su integración sociolaboral, ya que son aquellas actividades que realizamos comúnmente todos los días, que implican desde lo más básico, como la higiene personal, hasta lograr una interacción plena con la familia y con la comunidad.



Todas las personas con discapacidad visual son parte de una sociedad que necesariamente interactúa con ellas y tienen los mismos derechos y las mismas obligaciones que cualquier otra persona. Por tanto, no sólo es importante que sepan expresarse y razonar bien, también deben saber cómo comportarse en determinadas situaciones de la vida.

Por lo expuesto, podemos decir que el/la maestro/a o el/la instructor/a de AVD se encarga de:

...preparar para la vida, lo que significa entregar al individuo las herramientas y los elementos necesarios para lograr su realización personal, lo que se traduce en confianza en sí mismo, libertad de pensamiento, adaptación a la vida social e independiente. (*Manual de actividades de la vida diaria*, CEE APRECIA Santa Cruz)

Tanto la persona con discapacidad visual como su familia deben comprender que las actividades del diario vivir no son sólo una asignatura más en el currículo compensatorio o que le restan importancia a las materias académicas. Deben tomar conciencia de que se trata de un complemento esencial para que la persona con ceguera logre una exitosa rehabilitación o una habilitación funcional.

Por la importancia de la materia de AVD para que las personas con ceguera alcancen su autonomía y debido a la dificultad de la niña J.B.M. para realizarlas, propusimos en este estudio de caso fortalecer el entrenamiento de tales actividades para ella y para sus compañeros/as.

2.1.3. Objetivo del estudio de caso

“Desarrollamos al máximo las capacidades de la niña J.B.M., en actividades del diario vivir, para que pueda desenvolverse en forma adecuada e independiente en su entorno tanto familiar como social”.

2.2. Descripción del estudio de caso

Datos generales: El estudio de caso se realizó con la niña J.B.M., de 6 años de edad. Ella vive en un hogar y asiste al CEE APRECIA Santa Cruz.

Perfil de la estudiante: Véase la tabla de la siguiente página.

Tabla N° 1: Plan de trabajo individual - Parte I: Perfil y situación actual de la estudiante

Datos generales			
Nombre de la unidad educativa:	CEE APRECIA Santa Cruz	Fecha del registro:	* * *
Nombre de la maestra de aula:	Alexandra Alba	Nivel:	Preparatorio
Nombre de la estudiante:	J.B.M. (mujer)	Fecha de nacimiento:	* * *
Nombre de los padres de familia:	No se tiene ningún dato	Contacto con los padres de familia:	Telf. * * *
Dirección:	* * *		Hna. B.J.P. Cel. * * * C.G. (madre sustituta) Cel. * * *
Composición de la familia:	La niña fue abandonada cuando tenía meses y desde entonces vive en el Hogar La Esperanza, donde comparte la habitación con 16 niños/as de 3 a 7 años, que están a cargo de una madre sustituta.	Carné de PCD:	No tiene carné de PCD, pero sí tiene carné otorgado por el IBC.
Información de la visita domiciliaria:	<ul style="list-style-type: none"> - El hogar tiene más de 100 niños/as de diferentes edades. Para poder darles una mejor atención, cuenta con varias casitas tipo departamentos, donde viven grupos más pequeños (de 15 a 18 niños/as), de acuerdo a la edad. - J.B.M. comparte con 16 niños/as y la madre sustituta una casita que consta de un dormitorio grande, una pequeña sala de estar, a la entrada, baños, duchas y lavandería. Dentro del dormitorio, hay un ropero grande empotrado, donde se guarda la ropa de todos/as los/as niños/as. Cada niño/a tiene su propia cama, de una plaza, y debajo de ella guarda sus zapatos. - La cocina y el comedor se encuentran en otra área separada de las casitas, donde todos/as los/as niños/as se reúnen a la hora de almorzar o de merendar. Los/as niños/as más grandes colaboran con la limpieza de la misma. - La niña J.B.M. se orienta y se desplaza sin dificultad por toda la casa y llega hasta la cocina y el comedor de manera independiente. 		
Estado de la discapacidad			
Fecha del examen de la vista:	Abril de 2008	Entidad:	Centro Oftalmológico APRECIA Santa Cruz
Diagnóstico médico:	Ciega total por retinopatía del prematuro.		
Agudeza visual (corregida):	- - -		



Ángulo de visión:	---	
Función visual:	---	
Tecnologías auxiliares utilizadas:	---	
Registro del crecimiento:	Como el diagnóstico indica que la niña es ciega de nacimiento, ha asistido al CEE APRECIA Santa Cruz a los 2 años. Ha recibido estimulación desde atención temprana. Su desarrollo en las áreas de lenguaje y cognitiva ha sido casi acorde con relación a los/as niños/as de su edad. En motricidad, tiene algunas dificultades en coordinación fina, por lo que ejecuta movimientos bruscos. En AVD presenta dificultades para realizar algunas tareas básicas, como cepillarse los dientes y vestirse, entre otras.	
Información profesional:	---	
Lateralidad:	Está definida como derecha.	
Estado de la situación actual		
	Fortalezas	Debilidades
Aprendizaje	Área de lenguaje <ul style="list-style-type: none"> - Vocaliza adecuadamente las palabras. - Se comunica con tranquilidad con otras personas y de manera adecuada. - Conoce, lee y escribe las letras: a, l, p, o, m, b, á. - Realiza combinaciones de letras formando las palabras: 'ala', 'pala', 'bala', 'mala', 'ola', 'polo', 'lola' y 'mamá'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Presenta dificultad para escribir porque se confunde con la posición de los puntos en algunas palabras. - Necesita supervisión constante de la maestra para realizar la tarea. - Desconoce el significado de algunas palabras como: constante, nublado, etc. - Le falta iniciativa para empezar una conversación; sólo responde cuando le preguntan.
	Área de matemáticas <ul style="list-style-type: none"> - Conoce los números del 1 al 10. - Escribe los números del 1 al 5. - Reconoce los números del 1 al 3, cuando los lee. - Realiza sumas del 1 al 5 con la ayuda de la maestra y con objetos concretos. - Logra realizar sumas mentales del 1 al 3. - Conoce las figuras geométricas de un cuadrado, un triángulo y un círculo. - Diferencia los tamaños de pequeño a grande en material tridimensional y bidimensional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se confunde cuando se le presentan los números escritos de forma desordenada. - Le cuesta contar utilizando material concreto.
	Área de ciencias de la vida <ul style="list-style-type: none"> - Conoce los sentidos, su función y los identifica en su propio cuerpo cuando se le pide que señale sus ojos, su boca, sus oídos. - Expresa de manera oral la diferencia entre algunos animales, dice: el perro ladra y el gato dice miau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le falta conocer y experimentar a través de los sentidos residuales (tacto, oído) sobre los diferentes animales domésticos que existen.

<p>Área física motriz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Su desarrollo físico motor está acorde con relación a los/as niños/as de su edad. - Realiza actividades que favorecen su motricidad gruesa, marcha, salta y experimenta diversos movimientos desconocidos. - Para desplazarse utiliza puntos de referencia para orientarse en diferentes situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestra insegura en lugares desconocidos, lo que le impide tener iniciativa para explorar otros ambientes.
<p>Área de lenguaje y comunicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Logra expresarse con claridad y facilidad. - Tiene una vocalización adecuada de las palabras, se comunica con tranquilidad y de manera correcta con otras personas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desconoce el significado de algunas palabras como: constante, nublado, etc. - Le falta iniciativa para empezar una conversación, sólo responde cuando le preguntan.
<p>Área de actividades de la vida diaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Logra realizar varias actividades de presentación personal con el apoyo de la maestra o de su madre sustituta. Se baña, se lava la cabeza, se cepilla los dientes y se viste. - Colabora en su casa recogiendo la basura, guardando sus zapatos, colocando la ropa sucia en la canasta y poniendo en su lugar la toalla. - Su conducta social es adecuada: saluda, agradece cuando se le da un regalo, realiza gesticulaciones, escucha en silencio y a veces mantiene temas de conversación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Necesita apoyo permanente de la maestra o de la madre sustituta para lograr realizar las actividades de presentación personal.
<p>Área de relación interpersonal y social</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le gusta participar en actividades musicales con otros/as niños/as, cantando y bailando. 	<ul style="list-style-type: none"> - La niña ha inventado una familia, diciendo que tiene padre, madre y un hermano, debido a que los/as otros/as niños/as hablan de sus padres y de sus familias.
Deseos y necesidades		
<p>Interés o preferencia:</p>	<p>El mayor interés es que la niña logre tener su propio espacio, de manera que pueda aprender a ser ordenada y organizada, con la finalidad de ir adquiriendo autonomía personal.</p>	
<p>Deseo de la estudiante:</p>	<p>Quiere ir a la escuela a la que van las niñas del hogar, pero también quiere seguir asistiendo al CEE APRECIA Santa Cruz.</p>	
<p>Necesidad de los padres de familia:</p>	<p>Los deseos de las hermanas del hogar y de la madre sustituta es que la niña logre tener una vida normal, como cualquier otra niña; es decir: ir a la escuela, estudiar, valerse por sí misma, ser profesional en el futuro, tener un trabajo y llegar a formar una familia.</p> <p>La necesidad que manifiestan las hermanas y la madre sustituta es aprender Braille y las técnicas de AVD, para ayudar con mayor eficiencia a J.B.M. y para que practique todo lo que aprende en el CEE APRECIA Santa Cruz.</p>	

Fuente: Elaboración propia.



En la escuela, a J.B.M. le gusta participar en actividades musicales con otros/as niños/as, cantando y bailando. Logra expresarse con claridad y facilidad. Ha desarrollado habilidades básicas para la lectoescritura, sigue con el dedo líneas trazadas con puntos Braille e identifica signos diferentes del sistema Braille. Memoriza y reproduce cuentos, canciones y poesías. Explora por medio de sus sentidos diferentes texturas, sonidos y fragancias. Obedece órdenes, pero requiere de atención constante de la maestra para realizar las tareas que se le dan.

En AVD, logra realizar varias actividades de presentación personal, pero con el apoyo de la maestra o de su madre sustituta. Se baña, se lava la cabeza, se cepilla los dientes y se viste siempre bajo supervisión. Colabora en su casa recogiendo la basura, guardando sus zapatos, colocando la ropa sucia en la canasta y poniendo en su lugar su toalla. Su conducta social es adecuada. Saluda, agradece cuando se le da un regalo, realiza gesticulaciones, escucha en silencio y a veces mantiene temas de conversación. El apoyo que la niña necesita para realizar las actividades en esta área es permanente, ya sea de la maestra o de la madre sustituta.

En orientación y movilidad, realiza actividades que favorecen su motricidad gruesa, marcha, salta y experimenta diversos movimientos desconocidos. Para desplazarse, utiliza puntos de referencia que le permiten orientarse en diferentes situaciones. Se muestra insegura en lugares desconocidos, lo que le impide tener iniciativa para explorar por otros ambientes.

En lenguaje, tiene una vocalización adecuada de las palabras. Se comunica con tranquilidad con otras personas y también de manera adecuada. Conoce, lee y escribe las letras: a, l, p, o, m, b, á. Realiza combinaciones de letras formando las palabras: 'ala', 'pala', 'bala', 'mala', 'ola', 'polo', 'lola' y 'mamá'. Presenta dificultad para escribir porque se confunde con la posición de los puntos en algunas palabras. Desconoce el significado de algunas palabras como: constante, nublado y otras. Le falta iniciativa para empezar una conversación; sólo responde cuando le preguntan.

En matemáticas, conoce los números del 1 al 10. Escribe los números del 1 al 5. Reconoce los números del 1 al 3, cuando los lee. Realiza sumas del 1 al 5, con la ayuda de la maestra y con objetos concretos. Logra realizar sumas mentales del 1 al 3. Conoce las figuras geométricas del cuadrado, del triángulo y del círculo. Diferencia los tamaños de pequeño a grande en material tridimensional y bidimensional. Se confunde cuando se le presentan los números escritos de manera desordenada. Le cuesta contar utilizando material concreto.

En ciencias de la vida, conoce los sentidos, su función y los identifica en su propio cuerpo cuando se le pide que señale sus ojos, su boca y su cabeza, entre otras partes. Expresa de manera oral la diferencia entre algunos animales: dice "el perro ladra y el gato dice miau". Le falta conocer y experimentar por medio de los sentidos residuales (tacto, oído) los diferentes animales domésticos que existen.

En el hogar de niños/as donde vive, J.B.M. comparte la habitación con 16 otras niñas que están a cargo de una madre sustituta. Tiene muy buena orientación respecto a todos los ambientes. Se desplaza sin dificultad. Debido a su limitación visual, en el hogar no le permiten realizar muchas actividades rutinarias que otras niñas de su edad ya las realizan de manera independiente, como cepillarse los dientes, lavarse correctamente las manos y secarlas, bañarse y tender la cama, entre otras. Esto está interfiriendo en el desarrollo de sus habilidades para alcanzar su independencia personal.

Resultados de la evaluación mediante tests psicopedagógicos: A la niña del estudio de caso le aplicamos la tabla del nivel de desarrollo del doctor Anbe. También la observamos y entrevistamos a su maestra de aula y a su madre sustituta. Los resultados nos mostraron que la niña presenta mayor dificultad en el desarrollo de las actividades del diario vivir con relación a los/as niños/as de su edad.

Resultados del Comité de Estudio de Caso:

- **Fecha:** 17/10/2011
- **Lugar:** CEE APRECIA Santa Cruz
- **Integrantes:** Norma Vallejos
Cristina Delgadillo
Celia Tapia
Alexandra Alba
Nancy Saldías
- **Resultados del Comité:**
 - Realizar un mayor número de visitas domiciliarias para coordinar con la madre sustituta y con los/as otros/as niños/as.
 - Utilizar referencias para la combinación y el guardado de su ropa, así como para diferenciar los frascos, el champú, las cremas y otros implementos.
 - Designar un solo lugar para guardar y organizar todos sus efectos personales (en un mueble).
 - Practicar en el hogar las técnicas aprendidas en el CEE APRECIA Santa Cruz.
 - Trabajar coordinadamente con la madre sustituta, enseñándole las técnicas de AVD, para que la niña practique en su casa.
 - Trabajar coordinadamente con la maestra del nivel preparatorio.
 - Fortalecer el trabajo de AVD en la escuela.

Hipótesis del estudio de caso: En el CEE APRECIA Santa Cruz, en el aula del nivel preparatorio, se fortalece el entrenamiento de las AVD mediante la enseñanza de las técnicas a la madre del hogar infantil, las clases domiciliarias a la estudiante J.B.M. y el uso de material concreto y real en cada clase, para que la estudiante desarrolle al máximo sus potencialidades y logre su independencia personal.



Análisis de tareas: Antes de aplicar las técnicas de AVD con la estudiante J.B.M., se realizó un análisis de cada tarea. Así, por ejemplo, para enseñarle a servirse líquidos fríos o calientes y para cortar el pan, se analizó cada movimiento, junto con los materiales, los instrumentos, el equipamiento y los ambientes que se utilizan para ejecutar la tarea, como mostramos en los siguientes cuadros.

Cuadro N° 2: Procedimiento para servirse líquidos fríos

N°	Procedimiento	Acción en imagen
1	Agarrar con una mano el vaso.	
2	Meter un poco el dedo índice de esa misma mano dentro del vaso.	
3	Con la mano libre, agarrar la jarra con el líquido frío.	

<p>4</p>	<p>Ubicar el pico de la jarra en el borde del vaso.</p>	
<p>5</p>	<p>Asentar el vaso sobre la mesa, sin perder contacto con el pico de la jarra, y proceder a servir.</p>	
<p>6</p>	<p>Calcular la medida según el peso o la temperatura, o cuando el dedo siente el líquido frío.</p>	

Fuente: Elaboración propia e imágenes del CEE APRECIA Santa Cruz, 2012.



Cuadro N° 3: Procedimiento para servirse líquidos calientes

N°	Procedimiento	Acción en imagen
1	Agarrar con una mano el asa (oreja) de la taza.	
2	Meter un poco el dedo pulgar de esa misma mano dentro de la taza.	
3	Con la mano libre, agarrar la tetera.	
4	Levantarse levemente la taza hasta ubicar el pico de la tetera en su borde.	



5	Asentar la taza sobre el platillo, sin perder contacto con el pico de la tetera, y proceder a servir. Seguidamente, calcular la medida según el peso o la temperatura, o cuando el dedo sienta el líquido caliente.	
---	---	--

Fuente: Elaboración propia e imágenes del CEE APRECIA Santa Cruz, 2012.

Cuadro N° 4: Procedimiento para partir el pan

N°	Procedimiento	Acción en imagen
1	Poner el pan sobre el platillo panero.	
2	Colocar una mano encima del pan.	



3	Agarrar el cuchillo con la mano dominante.	
4	Introducir el cuchillo por el medio del pan, empezando por la punta.	
5	Hacer girar el pan e ir cortando con el cuchillo.	
6	Abrir el pan.	

Fuente: Elaboración propia e imágenes del CEE APRECIA Santa Cruz, 2012.

Medidas (intervenciones) de enseñanza (apoyo): Véase la Tabla N° 2 en la siguiente página.

Tabla N° 2: Plan de trabajo individual - Parte II: Plan de intervención para la estudiante

Nombre de la unidad educativa:	CEE APRECIA Santa Cruz	Fecha del registro:	***			
Nombre de la maestra de aula:	Alexandra Alba	Nivel:	Preparatorio			
Nombre de la estudiante:	J.B.M.	Fecha de nacimiento:	***			
Objetivo a largo plazo (1 año)						
Comprendemos las técnicas de higiene personal, de organización en el hogar y de etiqueta de mesa, reflexionamos sobre las nuestras y ponemos en práctica las técnicas aprendidas, con la finalidad de desenvolvernos de manera correcta en nuestro entorno.						
Estado de la situación actual						
Ítem	Objetivo a corto plazo (mes o trimestre)	¿Quién? ¿Con quién? (forma de enseñanza)	¿Cuándo? (periodo, tiempo)	¿Dónde? (lugar)	¿Cómo? ¿Con qué? (métodos, materiales)	Evaluación (métodos de evaluación)
Actividades de la vida diaria	Aprendemos algunas técnicas específicas de etiqueta de mesa, como servirse líquidos fríos, uso del cuchillo para cortar el pan y untar la mermelada o la mantequilla, con la finalidad de desenvolvernos adecuadamente en la mesa.	<ul style="list-style-type: none"> - La maestra especialista en la materia de actividades de la vida diaria da las clases a los/as niños/as del nivel preparatorio donde está la estudiante J.B.M. - La maestra contará con la colaboración de una auxiliar, que deberá conocer de manera previa o estar familiarizada con las técnicas que se enseñarán a los/as estudiantes. - La forma de enseñanza será individualizada y de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> • Una explicación verbal minuciosa y detallada de cada paso a seguir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se ha planificado pasar clases de actividades de la vida diaria una vez por semana, en el primer periodo, que tiene una duración de 45 minutos. - Otras clases se han planificado con una duración de 120 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - En la sala de actividades de la vida diaria del Centro APRECIA Santa Cruz. - En el hogar de la niña. 	<ul style="list-style-type: none"> - El modo de enseñar será individual, siguiendo una secuencia que va de lo más sencillo a lo más complejo. - Se requiere material real y concreto, de acuerdo a la realidad de cada estudiante. - Se precisa una caja de utensilios de higiene personal con: jaboncillo, toalla, pasta dental, cepillo para dientes, papel higiénico. Cada caja tendrá su propia identificación, de acuerdo con la condición visual de cada estudiante. - Se necesitan tarjetas 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación cualitativa con ficha de evaluación y de evolución. - Observación. - Entrevistas a la madre sustituta y a las hermanas del hogar.



	<p>individuales con referencias. - Se requieren utensilios de cocina.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Luego, darles la oportunidad de manipular los elementos y de conocer su funcionalidad. • Por último, darles la oportunidad de que ejecuten la actividad de manera independiente, pero bajo la supervisión y la orientación del/la maestro/a de la materia. 		
--	---	--	--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia.



Periodo de enseñanza: Una vez por semana, con periodos de 45 minutos.

Lugar de enseñanza: En el aula de AVD de niños/as en el CEE APRECIA Santa Cruz y en el Hogar La Esperanza.

Tiempo de enseñanza: Todo el segundo semestre de 2012.

Forma de enseñanza en la clase y/o en la casa: Individualizada y de la siguiente manera:

- Con una explicación verbal minuciosa y detallada de cada paso a seguir.
- Dándole la oportunidad de que manipule los elementos y conozca su funcionalidad.
- Dándole la oportunidad de que ejecute la actividad de manera independiente, pero bajo la supervisión y la orientación del/la maestro/a de la materia.

La maestra especialista en la materia de AVD del CEE APRECIA Santa Cruz da las clases a los/as niños/as del nivel preparatorio al que también asiste la estudiante J.B.M. La maestra cuenta con la colaboración de una auxiliar, que conoce de manera previa o está familiarizada con las técnicas que se enseñan a los/as estudiantes.

En el Hogar La Esperanza donde vive la niña J.B.M, la maestra del CEE APRECIA Santa Cruz enseña las AVD de acuerdo con la realidad del entorno. Observa y pregunta cómo realizan sus actividades las otras niñas que comparten la habitación con J.B.M. y luego enseña las técnicas a J.B.M para que ella pueda realizarlas al igual que todas. La madre sustituta observa y aprende las técnicas que la maestra enseña a la niña, para luego concluir con la tarea bajo la supervisión de la maestra.

Ejemplo de una clase realizada

Plan de situación didáctica

Fecha: 24/10/2012

Curso: Preparatorio

Nombre de la maestra 1 (M1): Silvia Katherine Salvatierra Severiche

Nombre de la maestra 2 (M2): Mercedes Guzmán Asturizaga

Número de estudiantes en total: 3 (1 varón y 2 mujeres)

Título de unidad de aprendizaje: "Etiqueta de mesa"



Objetivo de la unidad de aprendizaje: Comprendemos las técnicas de etiqueta de mesa, reflexionamos sobre las nuestras y ponemos en práctica las técnicas aprendidas, con la finalidad de desenvolvemos de manera correcta e independiente en la mesa.

Tema de aprendizaje: Aplicación de las siguientes técnicas específicas de etiqueta de mesa:

- Servirse líquido frío.
- Usar el cuchillo para cortar el pan.
- Untar la mantequilla, la mermelada y otros en el pan.

Técnicas transversales de etiqueta de mesa:

- Poner la mesa (colocar los individuales, los platillos, los vasos, las cucharillas, los cuchillos y los utensilios que se vayan a utilizar).
- Hábitos de buenos modales (sentarse correctamente, usar la servilleta, no hablar con la boca llena, pedir por favor y dar las gracias).
- Lavar y ordenar la vajilla.
- Limpiar la mesa.

Objetivo de la clase: Desarrollamos las técnicas específicas de etiqueta de mesa con la finalidad de que vayamos logrando la independencia de desenvolvemos correctamente en la mesa.

Tabla N° 3: Situación de cada estudiante relacionada con el tema

Nombre	Situación actual
Y.C.H.	<ul style="list-style-type: none"> - Debido a su buen remanente visual, se desenvuelve con cierta independencia. - Ubica e identifica los materiales visualmente. - Sigue las instrucciones correctamente cuando está dispuesta a hacerlo. - Muestra inseguridad y temor cuando tiene que servirse líquidos fríos. - Necesita mejorar la manera de partir el pan. - En ocasiones, se rehúsa a obedecer órdenes. - Necesita hábitos de buenos modales en la mesa (mastica con la boca abierta, se sienta de modo incorrecto, se levanta de la silla a cada momento, no pide por favor ni agradece).
J.B.M.	<ul style="list-style-type: none"> - Debido a que la niña es ciega total (congénita), necesita apoyo permanente para realizar todas las técnicas de etiqueta de mesa planificadas. - Obedece órdenes. - No da las gracias ni pide por favor por iniciativa propia. - Mastica con la boca abierta. - Se desorienta con facilidad en ambientes desconocidos.
L.F.	<ul style="list-style-type: none"> - Debido a su baja visión, necesita acercarse a una distancia de 10 centímetros para ver los materiales y saber cómo se está realizando la actividad. - Obedece órdenes y demuestra satisfacción cuando logra realizarlas. - Suele ser agradecido y pide por favor. - Realiza las actividades de manera lenta debido a su dificultad motriz (hemiplejía). - Mastica con la boca abierta.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla N° 4: Objetivo para cada estudiante

Nombre	Objetivo
Y.C.H.	Logra servirse líquidos fríos aplicando la técnica de manera correcta.
J.B.M.	Logra partir el pan utilizando el cuchillo de manera independiente.
L.F.	Parte el pan utilizando el cuchillo y logra ponerle mermelada o mantequilla.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla N° 5: Desarrollo de la clase

T	Actividades	Mediación de la maestra	Acciones esperadas de los/as estudiantes	Materiales	Evaluación
7'	Saludo. Familiarización con el ambiente.	M1: Saluda y pregunta: ¿Cómo están hoy? M1: Explica de manera oral la ubicación de los muebles en la sala. M1: Pide a J.B.M. que haga el recorrido sola y que identifique la posición de los muebles en la sala. M1: Pide a L.F. y a Y.C.H. que hagan lo mismo utilizando su remanente visual. M2: Brinda el apoyo individual.	Responden: - "Bien" - "Muy bien" - " Súper bien" Escuchan con atención. J.B.M. se levanta y hace el recorrido por la sala. L.F. y Y.C.H. hacen el recorrido utilizando su remanente visual.		Participan activamente respondiendo a la pregunta. Se familiarizan con el ambiente.
36'	Conocemos las actividades de la clase.	M1: Pregunta las actividades de la clase, confirmando con las tarjetas individuales: - "¿Qué vamos a hacer primero?". - "¿Qué vamos a hacer después?".	Dicen: - "Toalla". - "Vaso". - "Plato". - "Un niño comiendo". - "Hacer el refresco".	Tarjetas individuales con referencias.	Cada estudiante logra el lavado de las manos.



<p>Inicio de la actividad con el lavado de manos.</p>	<p>M1: Inicia la clase cantando la canción de AVD.</p> <p>M1: “Busquen su cajita personal donde tiene sus utensilios de higiene.”</p> <p>M1 y M2 brindan el apoyo individual en la actividad cantando una parte de la canción “Pin Pon”.</p> <p>M1: “Guarden su cajita en su lugar.”</p> <p>M2: Brinda el apoyo individual.</p>	<p>Siguen a la maestra cantando la canción.</p> <p>Cada estudiante busca su cajita.</p> <p>Se dirigen al lavamanos, respetando su respectivo turno.</p> <p>Sacan su jaboncillo y su toalla.</p> <p>Proceden a lavarse las manos cantando la canción.</p> <p>Cada estudiante guarda su cajita en su lugar.</p> <p>Ubican su lugar en la mesa y se sientan en la silla.</p>	<p>Caja de utensilios de higiene personal que contiene: jaboncillo, toalla, pasta dental, cepillo para dientes, papel higiénico. Cada caja tiene su propia identificación, de acuerdo con la condición visual de cada niño/a.</p>	
<p>Preparamos el refresco en una jarra para aprender a servirnos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abrir el sobre de refresco. 2. Vaciar el contenido del sobre en la jarra. 3. Batir con una cuchara grande. 4. Aumentar agua a la jarra. 5. Servirse el refresco en un vaso. 	<p>M1: Explica el orden para preparar el refresco y servirse en sus vasos.</p> <p>M1: Pide a Y.C.H. y a J.B.M. que realicen la actividad del punto 1 al punto 4.</p> <p>M1: Pide a L.F. que acomode la mesa.</p> <p>M2: Indica a L.F. cómo ubicar los individuales en la mesa.</p> <p>M2: Indica a L.F. la ubicación de todos los ítems necesarios.</p> <p>M1: Pide a todos sentarse en sus lugares.</p>	<p>Y.C.H. y J.B.M. siguen las instrucciones de M1.</p> <p>Y.C.H. y J.B.M. preparan el refresco.</p> <p>L.F. coloca los individuales en la mesa junto con M2.</p> <p>L.F. coloca los platillos, los vasos, los cuchillos, las cucharillas, el pan, la servilleta, la mantequilla y la mermelada.</p>	<p>En una mesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una jarra con agua hasta la mitad. - Una botella pequeña con agua. - Una cuchara grande. - Un refresco de sobre. <p>En otro mueble:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mermelada. - Mantequilla. - Vasos. - Platillos. - Cucharillas. - Cuchillo. - Servilletas. - Individuales. <p>Mesa principal con cinco sillas.</p>	<p>Cada estudiante participa de manera activa.</p>

	<p>M1: Apoya a J.B.M. para sentarse.</p> <p>M2: Apoya a Y.C.H. y a L.F. para sentarse.</p> <p>M1: Explica cómo servirse el refresco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alzar con una mano el vaso. - Meter un poco el dedo índice dentro del vaso. - Con la mano libre, agarrar la jarra. - Ubicar el pico de la jarra en el borde del vaso. - Proceder a servir. <p>M1: Pide a Y.C.H. servirse el refresco.</p> <p>M2: Ayuda haciendo la práctica de mano sobre mano.</p> <p>M1: Pide a J.B.M. servirse el refresco.</p> <p>M2: Ayuda haciendo la práctica de mano sobre mano.</p> <p>M1: Pide a L.F. servirse el refresco.</p> <p>M2: Ayuda haciendo la práctica de mano sobre mano.</p> <p>M1: Pide a J.B.M. servir el refresco de M1 y M2.</p>	<p>Escuchan con mucha atención.</p> <p>“Yo quiero servirme refresco.”</p> <p>Y.C.H. se sirve el refresco en su vaso.</p> <p>“Me toca a mí.”</p> <p>J.B.M. se sirve el refresco en su vaso.</p> <p>“Ahora yo.”</p> <p>L.F. se sirve el refresco en su vaso.</p> <p>J.B.M. sirve el refresco a M1 y a M2.</p>		
--	--	---	--	--



		<p>M1: Indica limpiar y ordenar la mesa.</p> <p>M1 y M2: Brindan ayuda individualmente.</p>	<p>Cada estudiante pone mermelada y/o mantequilla con ayuda de M1 y M2.</p> <p>Cada estudiante lava su vaso, su platillo, su cuchara y su cuchillo.</p> <p>Cada estudiante seca sus implementos.</p> <p>Cada estudiante los guarda en su respectivo lugar.</p>	<p>Detergente, esponja y secador.</p>	
2'	Conclusión	<p>M1: Pregunta: "¿Qué les pareció el refresco?" "¿Les gustó su sándwich?"</p> <p>M1: Explica que es importante ir aprendiendo para poder hacerlo solos cuando tengan hambre o sed.</p>	<p>"Sí, sí, riquísimo."</p> <p>"Sí nos gustó."</p> <p>"Yo ya sé"</p> <p>"Yo me voy a preparar en mi casa."</p>		<p>Cada estudiante contesta la pregunta de M1.</p>

Fuente: Elaboración propia e imágenes del CEE APRECIA Santa Cruz, 2012.

Resultados de la clase:

- La niña Y.C.H. logró servirse líquidos fríos aplicando correctamente la técnica.
- La niña J.B.M. logró partir el pan con el cuchillo de manera independiente.
- El niño L.F. logró partir el pan con el cuchillo y logró ponerle mermelada y mantequilla de manera independiente.

Materiales didácticos utilizados en el estudio de caso: Para un mejor desarrollo y comprensión de la clase, se elaboraron tarjetas individuales con referencias de acuerdo con la característica visual de cada estudiante. Es decir, para los/as niños/as con baja visión, se prepararon las tarjetas con dibujos; para la niña con ceguera, se realizó la misma tarjeta pero con material bidimensional. Además, cada estudiante contó con su caja de utensilios de higiene personal para guardar ordenadamente el jaboncillo, la toalla, el cepillo para dientes, la pasta dental y el vaso. De acuerdo con la clase que se da, el material que se utiliza debe ser real y concreto. Por ejemplo, si la técnica a enseñar es servir líquidos fríos, se necesitará: una jarra, vasos y líquidos fríos.



Cuadro N° 5: Materiales didácticos de la clase elaborados por la maestra



Caja de utensilios de higiene personal

Tarjetas individuales con referencias de acuerdo a la característica visual de cada estudiante

Fuente: Elaboración propia e imágenes del CEE APRECIA Santa Cruz, 2012.

Método de evaluación del estudio de caso: El método de evaluación fue cualitativo, por medio de la observación al momento de dejar a la niña realizar las actividades por sí misma. Se anotaron los resultados observados en una ficha de evaluación y de evolución, según el modelo de la Tabla N° 6. De igual manera, se evaluaron dichas conductas mediante entrevistas a la madre sustituta y a las hermanas del hogar, referidas a las actividades que realiza la niña, y por medio de las visitas domiciliarias.

Tabla N° 6: Modelo de ficha de evaluación y de evolución

Fecha de registro: _____

Nombre del/ la estudiante: _____

Nombre del/la maestro/a registrador/a: _____

Ítems	Lo hace	Está en proceso	No lo hace
Presentación personal			
Higiene y corte de uñas			

Se cepilla los dientes			
Se baña			
Se lava la cabeza			
Se lava las manos			
Se viste solo/a			
Se peina			
Conocimientos domésticos			
Barre			
Tiende su cama			
Guarda su ropa			
Guarda sus zapatos			
Etiqueta de mesa			
Hábitos adecuados en la mesa			
Usa el cuchillo			
Se sirve líquidos fríos			
Toma y come correctamente			

Fuente: Elaboración propia.

Cronograma del estudio de caso:

Tabla N° 7: Cronograma del estudio de caso

Actividades / Mes	2012						
	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Tabla de perfil	X	X					
Aplicación de test	X						
Intervención del plan de trabajo individual		X	X	X	X		
Evaluación permanente		X	X	X	X		
Clase pública					X		
Visitas domiciliarias			X	X	X		
Preparación del primer informe				X			
Análisis y evaluación de resultados finales						X	X

Fuente: Elaboración propia.



Resultados de las medidas de enseñanza: Los resultados de las medidas de enseñanza en el estudio de caso fueron:

- **En presentación personal:** Los resultados de los ítems de presentación personal mostraron que la niña J.B.M., en junio de 2012, se lavaba las manos con ayuda; los otros ítems no podía hacerlos. En octubre del mismo año, la niña J.B.M. logró lavarse las manos de manera independiente y la mayoría de los otros ítems logró hacerlos con apoyo; esto significa que estaban en proceso. Sus logros se debieron:

- Al trabajo coordinado con la madre sustituta del hogar.
- A las visitas domiciliarias.
- A la organización en el aula, teniendo para cada estudiante su caja de utensilios de higiene personal.
- Al trabajo con material real y concreto.

El ítem que no presentó un buen resultado es “se peina”, debido a que la niña J.B.M. no tuvo la oportunidad de practicarlo.

Tabla N° 8: Resultados de la estudiante en presentación personal

Mes	Junio de 2012			Octubre de 2012		
	Lo hace	Está en proceso	No lo hace	Lo hace	Está en proceso	No lo hace
Higiene y corte de uñas			X		X	
Se cepilla los dientes			X		X	
Se baña			X		X	
Se lava la cabeza			X		X	
Se lava las manos		X		X		
Se viste sola			X		X	
Se peina			X			X

Fuente: Elaboración propia.

- **En conocimientos domésticos:** Los resultados de los ítems de conocimientos domésticos mostraron que la niña J.B.M., en junio de 2012, sólo lograba guardar sus zapatos con ayuda. En octubre del mismo año, la estudiante logró hacerlo de manera independiente, en tanto que la mayoría de los otros ítems estaban en desarrollo. Este logro se debió:

- Al trabajo coordinado con la madre sustituta del hogar.
- A las visitas domiciliarias.
- Al trabajo con material real y concreto.

El ítem “barre” no presentó un buen resultado debido a que la niña J.B.M. no tuvo la oportunidad de practicarlo, porque en el hogar esa actividad es realizada por las otras

niñas de manera rápida y en el CEE APRECIA Santa Cruz aún no se ha ejecutado tal tarea.

Tabla N° 9: Resultados de la estudiante en conocimientos domésticos

Ítems	Mes	Junio de 2012			Octubre de 2012		
		Lo hace	Está en proceso	No lo hace	Lo hace	Está en proceso	No lo hace
Barre				X			X
Tiende su cama				X		X	
Guarda su ropa				X		X	
Guarda sus zapatos			X		X		

Fuente: Elaboración propia.

- **En etiqueta de mesa:** Los resultados de los ítems de etiqueta de mesa mostraron mejores avances, ya que la niña J.B.M. logró adquirir hábitos adecuados en la mesa y también consiguió beber y comer correctamente. Los otros ítems aún no pueden ser realizados por la niña, pero están en desarrollo. Este logro se debió:

- Al trabajo con material real y concreto en cada actividad, donde se daba la oportunidad a cada estudiante de manipular los materiales y de conocer su funcionalidad.
- A la práctica de las tareas en diferentes actividades.
- A la paciencia, al tiempo y al esfuerzo.
- Al uso de tarjetas individuales.
- Al trabajo coordinado con la madre sustituta del hogar.

Tabla N° 10: Resultados de la estudiante en etiqueta de mesa

Ítems	Mes	Junio de 2012			Octubre de 2012		
		Lo hace	Está en proceso	No lo hace	Lo hace	Está en proceso	No lo hace
Hábitos adecuados en la mesa			X		X		
Usa el cuchillo				X		X	
Se sirve líquidos fríos				X		X	
Toma y come correctamente			X		X		

Fuente: Elaboración propia.



3. Conclusión del estudio de caso

Debemos considerar que la enseñanza de las AVD a personas con discapacidad visual debe ser realizada a muy temprana edad, es decir, desde la infancia. De ese modo, las técnicas aprendidas irán formando parte de sus vidas y se convertirán en buenos hábitos que favorecerán su integración social.

Nuestra conclusión es que los resultados del estudio de caso son favorables para la niña J.B.M., debido a que se la ha encaminado hacia el objetivo que se quiere lograr con ella, que es la independencia personal. Para lograrlo, fue necesario elaborar la tabla de perfil de la estudiante [véase la Tabla N° 1] y, sobre la base de esa tabla, se preparó un plan de trabajo individual [véase la Tabla N° 2]. También conformamos el Comité de Estudio de Caso, cuyos integrantes dieron importantes sugerencias, entre ellas:

- Visitas domiciliarias.
- Trabajo coordinado con la madre sustituta.
- Concientización en el hogar.
- Trabajo coordinado con la maestra del nivel preparatorio.
- Organización de su espacio en el hogar (en un mueble).
- Reforzamiento del trabajo de AVD en la escuela.

Considerando todas las sugerencias del Comité, ahora la niña J.B.M. cuenta con su propio espacio (mueble) para organizar sus efectos personales y está poniendo en práctica las técnicas aprendidas.

Los retos futuros en el proceso de enseñanza de la niña J.B.M. son:

- Lograr que desarrolle las actividades del diario vivir que realizan los/as otros/as niño/as de su edad, aplicando las técnicas aprendidas en AVD.
- Continuar con las sugerencias del Comité de Estudio de Caso, específicamente en lo referido a las clases domiciliarias y al trabajo coordinado con la madre sustituta, para que sea ella quien haga practicar las técnicas que continuará aprendiendo la niña.

Bibliografía

- Bárraga, N. (1983). *Programa para desarrollar eficiencia en el funcionamiento visual*. Córdoba.
- Berthold, L. (1973). *El niño disminuido visual en la escuela*. Córdoba.
- CAECIB (2000). *Manual de actividades de la vida diaria*. Bolivia.
- Crespo, S. y colaboradoras (1988). *Educación al niño discapacitado visual*. Córdoba.
- Fernández, I., Mercado, A. y Pastor, P. (1999). *Discapacidad visual, materiales para el aprendizaje*. Córdoba.
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2006). *Orientaciones pedagógicas para la atención educativa a estudiantes con limitación visual*. Bogotá.
- Secretaría del Comité Regional Europeo, del Consejo Mundial para la Promoción Social de los Ciegos (1980). *Nuestro niño ciego*. Madrid.

Anexo 1

Modelo de ficha de evaluación y de evolución para actividades de la vida diaria

FICHA DE EVALUACIÓN Y DE EVOLUCIÓN PARA ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Nombre del/la estudiante: _____

Edad: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____

Domicilio: _____

Teléfonos: _____

Causa y fecha de la ceguera: _____

Baja visión: _____

Pronóstico del residuo visual: _____

Actividades que realizó en AVD: _____

Grado de instrucción: _____

Fecha de evaluación inicial: _____

Maestro/a: _____

Gestión: _____

INDEPENDIENTE SÍ NO

DEPENDIENTE SÍ NO



Anexo 2

Modelo de fichas de chequeo

FICHA DE CHEQUEO: ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

PARTE I

Nº	Higiene personal	Sí	No
1	Uso de desodorante		
2	Cepillado de los dientes		
3	Afeitado		
4	Higiene y cuidado del cabello		
5	Lavado de las manos antes de comer		
6	Limpieza y corte de uñas		

Observaciones: _____

PARTE II

Nº	Arreglo personal y del vestido	Sí	No
1	Peinarse		
2	Pasar los cordeles y anudar los zapatos		
3	Lustrado de zapatos		
4	Uso de la escobilla para ropa		
5	Combinación de colores en la vestimenta		
6	Nudo de corbata		
7	Uso de cosméticos, de lociones y de perfumes		

Observaciones: _____

PARTE III

Nº	Trato social	Sí	No
1	Dirige la mirada cuando le hablan		
2	Da correctamente la mano		
3	Es cortés para solicitar y rechazar ayuda de los demás		
4	Conoce los deberes propios		
5	Sabe sobre el encendido de un cigarrillo		

Observaciones: _____

PARTE IV

Nº	Mímica y expresión facial	Sí	No
1	Ha corregido los cieguismos o los gestos inapropiados		
2	Posee una mímica y una gesticulación adecuada al expresarse verbalmente		

Observaciones: _____

PARTE V

Nº	Desenvolvimiento social	Sí	No
1	Se desenvuelve en reuniones sociales, fiestas, etc.		
2	Tiene una iniciativa adecuada al ambiente social		
3	Se integra a un grupo adecuadamente		
4	Acepta adecuadamente las circunstancias embarazosas		
5	Acepta lógicamente lo inherente a la ceguera o a la baja visión		

Observaciones: _____

PARTE VI

Nº	Orden y organización en el hogar	Sí	No
1	Reconoce los compartimientos de la casa		
2	Ubica los muebles en general		
3	Organiza sus efectos personales		
4	Sigue una forma adecuada de guardar las prendas de vestir		
5	Usa las facilidades de almacenaje		
6	Tiende la cama correctamente		
7	Utiliza reloj Braille o reloj común		
8	Utiliza teléfono correctamente		
9	Reconoce y ordena el dinero		
10	Visita al banco para realizar una transacción comercial		

Observaciones: _____

PARTE VII

Nº	Etiqueta de mesa	Sí	No
1	Establece los puntos de referencia		
2	Mantiene el contacto con la mesa todo el tiempo		
3	Durante las comidas inclina el tronco		
4	Reconoce las comidas por su aroma		
5	Conoce la ubicación de los cubiertos		



6	Usa la técnica para acercarse a la mesa		
7	Usa la técnica para un examen discreto de los cubiertos		
8	Localiza los alimentos en el plato utilizando el sistema del reloj		
9	Usa técnicas para cortar los alimentos con el tenedor		
10	Usa la técnica para cortar la carne con el cuchillo		
11	Usa la técnica para cortar la ensalada		
12	Usa la técnica para untar la mantequilla en el pan		
13	Localiza la alcuza para ponerse sal y pimienta		
14	Usa la técnica para servirse líquidos fríos y calientes		
15	Usa la técnica para poner azúcar en las bebidas		
16	Usa la técnica para servirse el postre		
17	Usa la técnica para servirse alimentos de distintas bandejas		
18	Usa técnicas para cafeterías y autoservicios		

Observaciones: _____

PARTE VIII

Nº	Normas de seguridad	Sí	No
1	Conoce normas adecuadas de prevención		
2	En accidentes en el hogar		
3	En accidentes en el trabajo		
4	En accidentes causados por electricidad		
5	En caso de incendios		

Observaciones: _____

FICHA DE CHEQUEO: CONOCIMIENTOS DOMÉSTICOS

PARTE I

Nº	Limpieza	Sí	No
1	Usa apropiadamente la escoba		
2	Usa apropiadamente los trapeadores		
3	Usa apropiadamente el recogedor		
4	Usa apropiadamente el escobillón		
5	Limpia muebles y persianas		
6	Limpia puertas y paredes		
7	Limpia vidrios y espejos		
8	Encera y lustra pisos		
9	Desinfecta y limpia baños		
10	Limpia zonas estrechas y amplias		

Observaciones: _____

PARTE II

Nº	Cocina	Sí	No
1	Conoce los accesorios de la cocina		
2	Conoce los procedimientos de seguridad con los elementos cortantes		
3	Maneja y enciende la cocina		
4	Enciende el horno		
5	Limpia la cocina		
6	Organiza los reposteros y las alacenas		
7	Organiza las ollas y las vajillas		
8	Usa aditamentos (espátula, colador)		
9	Elabora el presupuesto familiar		
10	Usa apropiadamente el sacacorchos, el abrebotellas y el abridor		
11	Lava y seca la vajilla		
12	Usa medidas secas y líquidas		
13	Va de compras		
14	Va de compras al supermercado		
15	Abre paquetes de cartón, de plástico y de papel		

Observaciones: _____

PARTE III

Nº	Preparación de alimentos	Sí	No
1	Realiza actividades de preparación de alimentos		
2	Hace hervir el agua, prepara café, té, avena y leche		
3	Prepara un sándwich		
4	Prepara ensaladas		
5	Fríe huevos y papas		
6	Fríe papas, tortillas		
7	Prepara sopas		
8	Prepara guisos		
9	Prepara salsas		
10	Prepara postres		
11	Prepara queques y tortas		
12	Prepara un menú sencillo		

Observaciones: _____

PARTE IV

Nº	Comedor	Sí	No
1	Pone la mesa		
2	Sigue normas para colgar los diferentes objetos que se usan en la cocina		



3	Organiza adecuadamente la vajilla del comedor en los armarios		
4	Limpia la mesa		
5	Lava platos y tazas, y los seca y los guarda de manera adecuada		

Observaciones: _____

PARTE V

Nº	Lavado	Sí	No
1	Selecciona las prendas de vestir		
2	Selecciona prendas de diferentes tejidos		
3	Usa jabón para ropa		
4	Lava a mano y tiende la ropa		
6	Tiende correctamente la ropa		
7	Descuelga y dobla la ropa seca		

Observaciones: _____

PARTE VI

Nº	Planchado	Sí	No
1	Rocía las prendas para planchar		
2	Arma la tabla o planchador		
3	Maneja la plancha		
4	Plancha prendas sencillas		
5	Plancha pantalones, camisas y vestidos		
6	Dobla camisas y cuelga pantalones		

Observaciones: _____

PARTE VII

Nº	Nociones para primeros auxilios	Sí	No
1	Organiza el botiquín con medicamentos necesarios		
2	Coloca etiquetas en Braille a los diferentes medicamentos		
3	Sabe qué hacer en caso de cortaduras, mordidas, etc.		
4	Sabe cómo desinfectar		
5	Sabe cómo hacer un apósito		
6	Sabe aplicar ungüentos		
7	Sabe sobre hematomas y sus tratamientos		

Observaciones: _____

PARTE VIII

Nº	Costura y preparación de ropa	Sí	No
1	Enhebra la aguja		
2	Dobla bastas, hilvana y costura		
3	Pega [coloca] botones, broches y corchetes		
4	Pone parches		
5	Hace un zurcido		
6	Pega [coloca] un cierre relámpago		
7	Enhebra la máquina de coser		
8	Maneja el pedal		
9	Realiza costuras rectas a máquina		

Observaciones: _____

PARTE IX

Nº	Juegos de mesa	Sí	No
1	Sabe técnicas del juego de dominó		
2	Sabe técnicas del juego de casinos		
3	Sabe técnicas de los juegos de damas, tres en raya y ajedrez		
4	Sabe técnicas del juego de ludo		

Observaciones: _____

PARTE X

Nº	Puericultura	Sí	No
1	Conoce recomendaciones generales		
2	Sabe sobre la preparación del ajuar		
3	Sabe sobre cómo amamantar a un/a bebé		
4	Sabe la manera correcta de alzar a un/a bebé		
5	Sabe desplazarse con el/la bebé		
6	Sabe sobre la preparación de un biberón		
7	Sabe sobre la alimentación del/la bebé en plato		
8	Sabe sobre la higiene de los implementos de un/a bebé		
9	Sabe cómo se baña a un/a bebé		
10	Sabe cómo se corta las uñas de un/a bebé		
11	Sabe cómo se cambian los pañales		
12	Sabe sobre la limpieza de los oídos y de la nariz de un/a bebé		

Observaciones: _____



FICHA DE CHEQUEO: GERIATRÍA

Es una ficha similar a la anterior que debe ser aplicada a aquellas personas mayores con ceguera congénita o adquirida, previa evaluación de sus destrezas, de sus habilidades y de sus facultades mentales.

Es importante dar prioridad a sus requerimientos, por lo que el/la maestro/a deberá tener en cuenta sus necesidades básicas.

El/la maestro/a deberá estar consciente de que la persona no logrará todas las competencias enumeradas en el contenido de las fichas de evaluación. Por otra parte, es recomendable realizar un control sistemático del desarrollo de tareas.



Anexo 3

Ejemplo 1 de fichas llenadas

FICHA DE EVALUACIÓN Y DE EVOLUCIÓN PARA ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Nombre del estudiante: L.J.C.

Edad: 9 años

Lugar y fecha de nacimiento: ***

Domicilio: ***

Teléfonos: ***

Causa y fecha de la ceguera: Retinopatía del prematuro

Baja visión: _____

Pronóstico del residuo visual: _____

Actividades que realizó en AVD: Guía de Actividades de la Vida Diaria

Grado de instrucción: Tercero de primaria

Fecha de evaluación inicial: Febrero de 2011

Docente: María Elena Chuquimia

Gestión: 2013

INDEPENDIENTE SÍ

DEPENDIENTE NO



FICHA DE CHEQUEO: ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA**PARTE I**

Nº	Higiene personal	Sí	No
1	Uso de desodorante		
2	Cepillado de los dientes	✓	
3	Afeitado		
4	Higiene y cuidado del cabello	✓	
5	Lavado de las manos antes de comer	✓	
6	Limpieza y corte de uñas		✓

Observaciones: Sus hábitos están en formación. Necesita la práctica diaria de las actividades de higiene.

PARTE II

Nº	Arreglo personal y del vestido	Sí	No
1	Peinarse		✓
2	Pasar los cordones y anudar los zapatos		✓
3	Lustrado de zapatos		✓
4	Uso de la escobilla para ropa		
5	Combinación de colores en la vestimenta		✓
6	Nudo de corbata		
7	Uso de cosméticos, de lociones y de perfumes		

Observaciones: Practicar el trenzado de zapatos.

PARTE III

Nº	Trato social	Sí	No
1	Dirige la mirada cuando le hablan	✓	
2	Da correctamente la mano		✓
3	Es cortés para solicitar y rechazar ayuda de los demás	✓	
4	Conoce los deberes propios		✓
5	Sabe sobre el encendido de un cigarrillo		

Observaciones: _____

PARTE IV

Nº	Mímica y expresión facial	Sí	No
1	Ha corregido los cieguismos o los gestos inapropiados		✓
2	Posee una mímica y una gesticulación adecuada al expresarse verbalmente		✓

Observaciones: _____

PARTE V

Nº	Desenvolvimiento social	Sí	No
1	Se desenvuelve en reuniones sociales, fiestas, etc.		
2	Tiene una iniciativa adecuada al ambiente social		✓
3	Se integra a un grupo adecuadamente		✓
4	Acepta adecuadamente las circunstancias embarazosas		
5	Acepta lógicamente lo inherente a la ceguera o a la baja visión		

Observaciones: _____

PARTE VI

Nº	Orden y organización en el hogar	Sí	No
1	Reconoce los compartimientos de la casa		
2	Ubica los muebles en general		
3	Organiza sus efectos personales		✓
4	Sigue una forma adecuada de guardar las prendas de vestir		✓
5	Usa las facilidades de almacenaje		
6	Tiende la cama correctamente		✓
7	Utiliza reloj Braille o reloj común		
8	Utiliza teléfono correctamente		
9	Reconoce y ordena el dinero		
10	Visita al banco para realizar una transacción comercial		

Observaciones: Practicar el tendido de cama, el ordenar sus prendas de vestir, el reconocimiento de monedas.

PARTE VII

Nº	Etiqueta de mesa	Sí	No
1	Establece los puntos de referencia		
2	Mantiene el contacto con la mesa todo el tiempo	✓	
3	Durante las comidas inclina el tronco	✓	
4	Reconoce las comidas por su aroma		
5	Conoce la ubicación de los cubiertos		✓



6	Usa la técnica para acercarse a la mesa		
7	Usa la técnica para un examen discreto de los cubiertos		
8	Localiza los alimentos en el plato utilizando el sistema del reloj		
9	Usa técnicas para cortar los alimentos con el tenedor		
10	Usa la técnica para cortar la carne con el cuchillo		
11	Usa la técnica para cortar la ensalada		
12	Usa la técnica para untar la mantequilla en el pan		
13	Localiza la alcuza para ponerse sal y pimienta		
14	Usa la técnica para servirse líquidos fríos y calientes		✓
15	Usa la técnica para poner azúcar en las bebidas		✓
16	Usa la técnica para servirse el postre		
17	Usa la técnica para servirse alimentos de distintas bandejas		
18	Usa técnicas para cafeterías y autoservicios		

Observaciones: _____

PARTE VIII

Nº	Normas de seguridad	Sí	No
1	Conoce normas adecuadas de prevención		
2	En accidentes en el hogar		
3	En accidentes en el trabajo		
4	En accidentes causados por electricidad		
5	En caso de incendios		

Observaciones: _____

FICHA DE CHEQUEO: CONOCIMIENTOS DOMÉSTICOS

PARTE I

Nº	Limpieza	Sí	No
1	Usa apropiadamente la escoba		✓
2	Usa apropiadamente los trapeadores		✓
3	Usa apropiadamente el recogedor		✓
4	Usa apropiadamente el escobillón		
5	Limpia muebles y persianas		✓
6	Limpia puertas y paredes		
7	Limpia vidrios y espejos		
8	Encera y lustra pisos		
9	Desinfecta y limpia baños		
10	Limpia zonas estrechas y amplias		

Observaciones: _____

PARTE II

Nº	Cocina	Sí	No
1	Conoce los accesorios de la cocina		
2	Conoce los procedimientos de seguridad con los elementos cortantes		
3	Maneja y enciende la cocina		
4	Enciende el horno		
5	Limpia la cocina		
6	Organiza los reposteros y las alacenas		
7	Organiza las ollas y las vajillas		
8	Usa aditamentos (espátula, colador)		
9	Elabora el presupuesto familiar		
10	Usa apropiadamente el sacacorchos, el abrelatas y el abridor		
11	Lava y seca la vajilla		
12	Usa medidas secas y líquidas		
13	Va de compras		
14	Va de compras al supermercado		
15	Abre paquetes de cartón, de plástico y de papel		

Observaciones: _____

PARTE III

Nº	Preparación de alimentos	Sí	No
1	Realiza actividades de preparación de alimentos		
2	Hace hervir el agua, prepara café, té, avena y leche		
3	Prepara un sándwich		
4	Prepara ensaladas		
5	Fríe huevos y papas		
6	Fríe papas, tortillas		
7	Prepara sopas		
8	Prepara guisos		
9	Prepara salsas		
10	Prepara postres		
11	Prepara queques y tortas		
12	Prepara un menú sencillo		

Observaciones: _____

PARTE IV

Nº	Comedor	Sí	No
1	Pone la mesa		
2	Sigue normas para colgar los diferentes objetos que se usan en la cocina		



3	Organiza adecuadamente la vajilla del comedor en los armarios		
4	Limpia la mesa	✓	
5	Lava platos y tazas, y los seca y los guarda de manera adecuada		✓

Observaciones: _____

PARTE V

Nº	Lavado	Sí	No
1	Selecciona las prendas de vestir		
2	Selecciona prendas de diferentes tejidos		
3	Usa jabón para ropa		✓
4	Lava a mano y tiende la ropa		✓
6	Tiende correctamente la ropa		
7	Descuelga y dobla la ropa seca		

Observaciones: _____

PARTE VI

Nº	Planchado	Sí	No
1	Rocía las prendas para planchar		
2	Arma la tabla o planchador		
3	Maneja la plancha		
4	Plancha prendas sencillas		
5	Plancha pantalones, camisas y vestidos		
6	Dobla camisas y cuelga pantalones		

Observaciones: _____

PARTE VII

Nº	Nociones para primeros auxilios	Sí	No
1	Organiza el botiquín con medicamentos necesarios		
2	Coloca etiquetas en Braille a los diferentes medicamentos		
3	Sabe qué hacer en caso de cortaduras, mordidas, etc.		
4	Sabe cómo desinfectar		
5	Sabe cómo hacer un apósito		
6	Sabe aplicar ungüentos		
7	Sabe sobre hematomas y sus tratamientos		

Observaciones: _____

PARTE VIII

Nº	Costura y preparación de ropa	Sí	No
1	Enhebra la aguja		
2	Dobla bastas, hilvana y costura		
3	Pega (coloca) botones, broches y corchetes		
4	Pone parches		
5	Hace un zurcido		
6	Pega (coloca) un cierre relámpago		
7	Enhebra la máquina de coser		
8	Maneja el pedal		
9	Realiza costuras rectas a máquina		

Observaciones: _____

PARTE IX

Nº	Juegos de mesa	Sí	No
1	Sabe técnicas del juego de dominó		
2	Sabe técnicas del juego de casinos		
3	Sabe técnicas de los juegos de damas, tres en raya y ajedrez		
4	Sabe técnicas del juego de ludo		

Observaciones: _____

PARTE X

Nº	Puericultura	Sí	No
1	Conoce recomendaciones generales		
2	Sabe sobre preparación del ajuar		
3	Sabe sobre cómo amamantar a un/a bebé		
4	Sabe la manera correcta de alzar a un/a bebé		
5	Sabe desplazarse con el/la bebé		
6	Sabe sobre la preparación de un biberón		
7	Sabe sobre la alimentación del/la bebé en plato		
8	Sabe sobre la higiene de los implementos de un/a bebé		
9	Sabe cómo se baña a un/a bebé		
10	Sabe cómo se corta las uñas de un/a bebé		
11	Sabe cómo se cambian los pañales		
12	Sabe sobre la limpieza de los oídos y de la nariz de un/a bebé		

Observaciones: _____



Anexo 4

Ejemplo 2 de fichas llenadas

FICHA DE EVALUACIÓN DE EVOLUCIÓN PARA ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Nombre del estudiante: M.R.M.A.

Edad: 17 años

Lugar y fecha de nacimiento: ***

Domicilio: ***

Teléfonos: ***

Causa y fecha de la ceguera: Glaucoma congénito terminal

Baja visión: _____

Pronóstico del residuo visual: Ojo derecho: luces; ojo izquierdo: nada

Actividades que realizó en AVD: Guía de Actividades de Vida Diaria

Grado de instrucción: No estudió en ningún colegio

Fecha de evaluación inicial: Febrero de 2011

Docente: María Elena Chuquimia Herrera

Gestión: 2013

INDEPENDIENTE

DEPENDIENTE

FICHA DE CHEQUEO: ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

PARTE I

Nº	Higiene personal	Sí	No
1	Uso de desodorante	✓	
2	Cepillado de los dientes	✓	
3	Afeitado	✓	
4	Higiene y cuidado del cabello	✓	
5	Lavado de las manos antes de comer	✓	
6	Limpieza y corte de uñas	✓	

Observaciones: Conoce los materiales de higiene personal y las prácticas.

PARTE II

Nº	Arreglo personal y del vestido	Sí	No
1	Peinarse	✓	
2	Pasar los cordeles y anudar los zapatos	✓	
3	Lustrado de zapatos	✓	
4	Uso de la escobilla para ropa		✓
5	Combinación de colores en la vestimenta	✓	
6	Nudo de corbata	✓	
7	Uso de cosméticos, de lociones y de perfumes	✓	

Observaciones: Conoce los colores y combina su ropa.

PARTE III

Nº	Trato social	Sí	No
1	Dirige la mirada cuando le hablan	✓	
2	Da correctamente la mano	✓	
3	Es cortés para solicitar y rechazar ayuda de los demás	✓	
4	Conoce los deberes propios	✓	
5	Sabe sobre el encendido de un cigarrillo		✓

Observaciones: _____

PARTE IV

Nº	Mímica y expresión facial	Sí	No
1	Ha corregido los cieguismos o los gestos inapropiados	✓	
2	Posee una mímica y una gesticulación adecuada al expresarse verbalmente		✓

Observaciones: Necesita mejorar su mímica y su gesticulación.



PARTE V

Nº	Desenvolvimiento social	Sí	No
1	Se desenvuelve en reuniones sociales, fiestas, etc.	✓	
2	Tiene una iniciativa adecuada al ambiente social	✓	
3	Se integra a un grupo adecuadamente	✓	
4	Acepta adecuadamente las circunstancias embarazosas	✓	
5	Acepta lógicamente lo inherente a la ceguera o a la baja visión	✓	

Observaciones: _____

PARTE VI

Nº	Orden y organización en el hogar	Sí	No
1	Reconoce los compartimientos de la casa	✓	
2	Ubica los muebles en general	✓	
3	Organiza sus efectos personales	✓	
4	Sigue una forma adecuada de guardar las prendas de vestir	✓	
5	Usa las facilidades de almacenaje	✓	
6	Tiende la cama correctamente	✓	
7	Utiliza reloj Braille o reloj común	✓	
8	Utiliza teléfono correctamente	✓	
9	Reconoce y ordena el dinero	✓	
10	Visita al banco para realizar una transacción comercial	✓	

Observaciones: Practica la firma para poder realizar transacciones comerciales.

PARTE VII

Nº	Etiqueta de mesa	Sí	No
1	Establece los puntos de referencia	✓	
2	Mantiene el contacto con la mesa todo el tiempo	✓	
3	Durante las comidas inclina el tronco	✓	
4	Reconoce las comidas por su aroma	✓	
5	Conoce la ubicación de los cubiertos	✓	
6	Usa la técnica para acercarse a la mesa	✓	
7	Usa la técnica para un examen discreto de los cubiertos	✓	
8	Localiza los alimentos en el plato utilizando el sistema del reloj	✓	
9	Usa técnicas para cortar los alimentos con el tenedor	✓	
10	Usa la técnica para cortar la carne con el cuchillo	✓	
11	Usa la técnica para cortar la ensalada	✓	
12	Usa la técnica para untar la mantequilla en el pan	✓	
13	Localiza la alcuza para ponerse sal y pimienta	✓	

14	Usa la técnica para servirse líquidos fríos y calientes	✓	
15	Usa la técnica para poner azúcar en las bebidas	✓	
16	Usa la técnica para servirse el postre	✓	
17	Usa la técnica para servirse alimentos de distintas bandejas	✓	
18	Usa técnicas para cafeterías y autoservicios		✓

Observaciones: Aplica correctamente las técnicas de servido de líquidos fríos.

PARTE VIII

Nº	Normas de seguridad	Sí	No
1	Conoce normas adecuadas de prevención		
2	En accidentes en el hogar		
3	En accidentes en el trabajo		
4	En accidentes causados por electricidad		
5	En caso de incendios		

Observaciones: _____

FICHA DE CHEQUEO: CONOCIMIENTOS DOMÉSTICOS

PARTE I

Nº	Limpieza	Sí	No
1	Usa apropiadamente la escoba	✓	
2	Usa apropiadamente los trapeadores	✓	
3	Usa apropiadamente el recogedor	✓	
4	Usa apropiadamente el escobillón		✓
5	Limpia muebles y persianas	✓	
6	Limpia puertas y paredes	✓	
7	Limpia vidrios y espejos	✓	
8	Encera y lustra pisos	✓	
9	Desinfecta y limpia baños	✓	
10	Limpia zonas estrechas y amplias	✓	

Observaciones: Conoce todos los materiales de limpieza.

PARTE II

Nº	Cocina	Sí	No
1	Conoce los accesorios de la cocina	✓	
2	Conoce los procedimientos de seguridad con los elementos cortantes	✓	
3	Maneja y enciende la cocina	✓	



4	Enciende el horno		✓
5	Limpia la cocina	✓	
6	Organiza los reposteros y las alacenas	✓	
7	Organiza las ollas y las vajillas	✓	
8	Usa aditamentos (espátula, colador)	✓	
9	Elabora el presupuesto familiar	✓	
10	Usa apropiadamente el sacacorchos, el abrelatas y el abridor	✓	
11	Lava y seca la vajilla	✓	
12	Usa medidas secas y líquidas	✓	
13	Va de compras	✓	
14	Va de compras al supermercado		✓
15	Abre paquetes de cartón, de plástico y de papel	✓	

Observaciones: Conoce y practica el lavado de la vajillas y de las ollas.

PARTE III

Nº	Preparación de alimentos	Sí	No
1	Realiza actividades de preparación de alimentos	✓	
2	Hace hervir el agua, prepara café, té, avena y leche	✓	
3	Prepara un sándwich	✓	
4	Prepara ensaladas	✓	
5	Fríe huevos y papas	✓	
6	Fríe papas, tortillas	✓	
7	Prepara sopas	✓	
8	Prepara guisos	✓	
9	Prepara salsas		
10	Prepara postres	✓	
11	Prepara queques y tortas	✓	
12	Prepara un menú sencillo		

Observaciones: Prepara sola los alimentos básicos.

PARTE IV

Nº	Comedor	Sí	No
1	Pone la mesa	✓	
2	Sigue normas para colgar los diferentes objetos que se usan en la cocina	✓	
3	Organiza adecuadamente la vajilla del comedor en los armarios	✓	
4	Limpia la mesa	✓	
5	Lava platos y tazas, y los seca y los guarda de manera adecuada	✓	

Observaciones: _____

PARTE V

Nº	Lavado	Sí	No
1	Selecciona las prendas de vestir	✓	
2	Selecciona prendas de diferentes tejidos	✓	
3	Usa jabón para ropa	✓	
4	Lava a mano y tiende la ropa	✓	
6	Tiende correctamente la ropa	✓	
7	Descuelga y dobla la ropa seca	✓	

Observaciones: _____

PARTE VI

Nº	Planchado	Sí	No
1	Rocía las prendas para planchar		
2	Arma la tabla o planchador		
3	Maneja la plancha		
4	Plancha prendas sencillas		
5	Plancha pantalones, camisas y vestidos		
6	Dobla camisas y cuelga pantalones		

Observaciones: _____

PARTE VII

Nº	Nociones para primeros auxilios	Sí	No
1	Organiza el botiquín con medicamentos necesarios		
2	Coloca etiquetas en Braille a los diferentes medicamentos		
3	Sabe qué hacer en caso de cortaduras, mordidas, etc.		
4	Sabe cómo desinfectar		
5	Sabe cómo hacer un apósito		
6	Sabe aplicar ungüentos		
7	Sabe sobre hematomas y sus tratamientos		

Observaciones: _____

PARTE VIII

Nº	Costura y preparación de ropa	Sí	No
1	Enhebra la aguja		
2	Dobla bastas, hilvana y costura		
3	Pega [coloca] botones, broches y corchetes		



4	Pone parches		
5	Hace un zurcido		
6	Pega (coloca) un cierre relámpago		
7	Enhebra la máquina de coser		
8	Maneja el pedal		
9	Realiza costuras rectas a máquina		

Observaciones: _____

PARTE IX

Nº	Juegos de mesa	Sí	No
1	Sabe técnicas del juego de dominó		
2	Sabe técnicas del juego de casinos		
3	Sabe técnicas de los juegos de damas, tres en raya y ajedrez		
4	Sabe técnicas del juego de ludo		

Observaciones: _____

PARTE X

Nº	Puericultura	Sí	No
1	Conoce recomendaciones generales		
2	Sabe sobre preparación del ajuar		
3	Sabe sobre cómo amamantar a un/a bebé		
4	Sabe la manera correcta de alzar a un/a bebé		
5	Sabe desplazarse con el/la bebé		
6	Sabe sobre la preparación de un biberón		
7	Sabe sobre la alimentación del/la bebé en plato		
8	Sabe sobre la higiene de los implementos de un/a bebé		
9	Sabe cómo se baña a un/a bebé		
10	Sabe cómo se corta las uñas de un/a bebé		
11	Sabe cómo se cambian los pañales		
12	Sabe sobre la limpieza de los oídos y de la nariz de un/a bebé		

Observaciones: _____