

ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA

7

Este módulo incluye la siguiente información:

Actividades del día a día

1. Cargar el/la niño/a
2. Limpiar la cara
3. Limpiar los dientes
4. Vestirse y quitarse la ropa
5. Ir al baño
6. Dormir y reposar

Alzando el/la niño/a

Manejando las convulsiones

Observando el progreso

Pensamientos, sentimientos y emociones



ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA

Consejos para los/as facilitadores/as:

Esta semana hemos reservado un tiempo para estar al día con el programa e incluir cualquier parte de sesiones anteriores que no hayan tenido tiempo de revisar o hayan tenido que saltar.

Este módulo está destinado a ayudar a todos en la identificación de personas de la familia que pueden ayudar, como por ejemplo hermana/o en los juegos o abuelos/as en la alimentación. Exploraremos maneras de cómo ayudar al/la niño/a a desarrollarse mientras realizamos las tareas diarias, descubriendo así maneras prácticas de ayudar al/la niño/a a través de actividades del día a día.



Materiales

10 Minutos

Balde, muñeca con brazos y piernas flexibles que se pueden poner en posturas, toallitas, hojas de papel para cada participante.
Materiales 7.01-7.05.



Dinámica

Pregunte si alguien tiene una canción que le gusta cantar con su niño/a y que pueda compartir con el grupo. Incentive a todos / as a participar y cantar con sus niños/as.

“Es bueno interactuar, aprender nuevas canciones. Oímos de las facilitadoras la importancia de las canciones para estimular y motivar a nuestros hijos, y también para divertirnos.” Padre, Brasil



Explique

“¿Cómo ayuda la música en el desarrollo de su niño/a?”

Incluya: el canto puede ayudar a desarrollar la comunicación, estimular el contacto visual y promover el vínculo entre cuidador / a y niño/a.



Pregunte

Resultados para el módulo: al final de esta sesión, usted logrará:

1. Tener en cuenta cómo otras personas de la familia pueden involucrarse para dar apoyo en el desarrollo de su hijo / a.
2. Comprender cómo utilizar las actividades del día a día para ayudar a su niño/a desarrollarse.

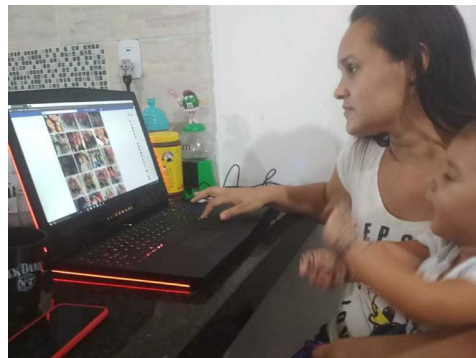
3. Saber qué hacer si el/la niño/a tiene una convulsión.
4. Recordar los aprendizajes de los módulos anteriores.



Actividad

Mire las imágenes del material 7.01. Pídale que trabajen en parejas y elijan una o dos de las imágenes para discutir usando las siguientes preguntas:

“¿Qué actividades se muestran en las imágenes? ¿Qué actividades realiza todos los días o todas las semanas? ¿Cuál de estas actividades desarrolla con su niño/a? ¿Hay otras cosas que usted hace con su niño/a que no están en las imágenes?”



Luego: muestre las siguientes imágenes (Materiales 7.02 a-b):



Pregunte

“¿Qué están haciendo las cuidadoras en las imágenes? ¿De qué forma cree que eso está ayudando en el desarrollo del niño/a?”

“¿Quién cree que puede ayudarlo en la trayectoria para el desarrollo de su niño/a? ¿De qué manera podrían actuar como un equipo?”

Algunas cuestiones para la discusión:

- Piense en qué posición usted y sus familiares ponen al/la niño/a mientras están todos ocupados. Elija una posición que maximice su desarrollo en vez de simplemente dejarlo/a acostado/a de barriga para arriba. Por ejemplo: déjelo/la sentada en un balde o en algún sitio cerca con seguridad mientras usted trabaja, en vez de alzarlo/la en sus brazos. De esta forma el/la niño/a puede ir aprendiendo a mantener la cabeza erguida o a sentarse y usar las manos para jugar con algún juguete.
- Deje los juguetes al alcance del/la niño/a para animarle a usar las manos.
- Piense en la importancia de hablar con su niño/a mientras esté trabajando y cargándolo/la.



Explique

Como familiares, ustedes necesitan hacer todas estas cosas diariamente con su niño/a. Entonces, pueden realizarlas de tal manera que al mismo tiempo estén estimulando al/la niño/a, eso va a ayudarlo/la mucho en su desarrollo, sin ocupar ningún tiempo adicional.



Materiales

Muñeca y bañera (balde). Tiritas cómicas (7.03 a-b).



Actividad

Proponga una dramatización representando al personaje de las dos tiras de los cómics abajo, usando una muñeca. Tanto facilitadoras/es como cuidadoras/es pueden actuar.





Pregunte

“¿Qué piensa sobre las distintas maneras en que estas dos cuidadores/as bañan sus hijos/as?”

Durante los comentarios del grupo, resuma los siguientes puntos principales (que también se abordan en el módulo de comunicación). La historia / dramatización muestra cómo comunicarse con su niño/a en una situación cotidiana:

- Habla con su niño/a sobre las cosas que suceden alrededor de él/ella.
- Muestre a él/ella lo que usted está hablando, y haga que vea y sienta los objetos.
- Ofrezca opciones siempre que sea posible. Por ejemplo, “¿quieres la taza roja o la taza azul?”
- Nota: Usted también puede ofrecer opciones durante el baño, como “¿qué lavamos ahora, los brazos o las piernas?” Preste atención a la respuesta del/la niño/a, indicada a través de la mirada, gestos o sonidos.



Pregunte

Además de la comunicación, ¿de qué otra forma la madre en la segunda tira cómica ayuda al niño a desarrollar otras habilidades? ¿Será que siempre necesita ser la madre que baña al niño?

Discuta los siguientes puntos:

Movimiento y Equilibrio

En la segunda tira cómica, la cuidadora está ayudando al niño:

- *A quedarse sentado, cargándolo en una posición que ayuda (por ejemplo, apoyado) para que el niño pueda tener opciones y hacer contacto visual.*
- *Estimulándolo/a a equilibrarse (en la línea superior, el/la cuidador/a siempre agarra al/a la niño/a, por lo tanto, no se le da la oportunidad de aprender a equilibrarse solo).*

Usando las manos del niño/a

- *El/la cuidador/a involucra el/la niño/a en el baño, ayudándola a sostener el jabón o la esponja.*

Social y Emocional

- *El niño/a está aprendiendo una habilidad de autoayuda, en este caso a bañarse. A lo largo de los meses, aprenderá a bañarse por sí mismo/a, simplemente con la cantidad de ayuda y ánimo que él/ella necesite.*

Pensando y jugando

- *El/la niño/a está jugando y divirtiéndose mientras aprende.*
- *Involucrar al/la niño/a y comunicarle lo que usted está haciendo para que entonces pueda ayudarlo/la a hacer todo con usted. Posibilite que él/ella tenga más autonomía a medida que aprende más.*

Resumen

Una posición adecuada (cómoda, apoyada y estable):

- *Facilite que un/una niño/a quede más involucrado en las actividades cotidianas.*
- *Permita que él/ella mire alrededor y vea lo que está sucediendo en el lugar y se comunique más fácilmente con las otras personas.*
- *Permita que utilice sus brazos más fácilmente durante las actividades.*

Recuerde que los/las niños/as con retraso en el desarrollo son diferentes entre sí y todos/as los/las niños/as tienen sus propias habilidades y dificultades. Sin embargo, todos tienen el potencial de cambiar y sus familias y su entorno pueden apoyarlos/las a desarrollarse lo máximo posible

Ahora vamos a pensar en el día de su niño/a y cómo puede utilizar cada actividad para ayudar en su desarrollo:

Esto nos permitirá recapitular algunas de las cuestiones que abordamos en las sesiones de grupo de las últimas semanas / meses, así como analizar algunas nuevas ideas.

Consejos para los/as facilitadores/as:

La oportunidad de recapitular y sintetizar todo el aprendizaje de las sesiones es algo valioso para todos. Promueve una oportunidad para que los/las participantes puedan demostrar lo que han aprendido, consolidar el conocimiento y reflexionar sobre cómo pueden aplicarlo en las actividades del día a día.

Esta sesión abarca preguntas a las/los participantes sobre cómo pretenden promover cambios durante la próxima semana. Incentive a que piensen en por lo menos un cambio.

1. Cargar el/la niño/a



Materiales

Foto 7.04 (a-c).



Explique

Las posiciones adecuadas para cargar permiten que el/la niño/a utilice los músculos de la cabeza y del cuello. Una posición más vertical le/la ayudará

a mantener la cabeza erguida y mirar alrededor, aunque sólo por cortos intervalos. Así podrá tener las manos libres para jugar, además de que al mantener las caderas y rodillas apoyadas él/ella tendrá mayor control sobre el cuerpo.



Pregunte

Las fotos muestran maneras adecuadas y no adecuadas para cargar al niño/a. Muéstranos algo que usted haría diferente esta semana cuando vaya a cargar a su niño/a y explique por qué.

Consejos para los/as facilitadores/as:

Esta actividad ayuda a los/as participantes a reconocer la posición adecuada e inadecuada e identificar algo que harán diferente en casa durante esta semana. Una forma de motivar es sugerirles que tomen fotos y hagan videos.



Pregunte

En parejas, demuestren cómo cargan a su hijo/a.

Pida a cada uno que hable a su pareja sobre los puntos positivos y también sugieran algo que él/ella podría hacer para corregir la posición.

Ofrezca a todos/as la oportunidad para discutir en parejas, qué tipos de formas adecuadas para cargar al/a la niño/a le gustaría practicar en casa. Después pídeles que demuestren con una muñeca o con el/la propio/a niño/a. Estimule la colaboración para que puedan descubrir juntos las mejores posiciones para sostener al/a la niño/a.

2. Limpiar la cara



Materiales

Foto 7.05.



Explique and Demuestre

Algunos niños/as necesitan que sus caras sean limpiadas con frecuencia. Sea por causa de la baba o de comida derramada de la boca al comer. Si la limpieza de la cara se hace de forma que le da la sensación de boca cerrada, esto ayudará a su niño/a a aprender a cerrar los labios. Esto también puede ayudarles a enseñar a deglutir la saliva en vez de dejarla caer.

- Con pequeños toques firmes, presione las mejillas y los labios. No friegue, ni pase el paño (o toalla) a la vez.



- Dé pequeños toques, usando el paño, hacia la boca, ayudando a cerrarla.
- Dé pequeños toques en el lado izquierdo y derecho de la boca, luego en la barbilla hacia el labio inferior y, por último, en el labio superior.
- Pídale al/a la niño/a deglutir mientras está haciendo esto.



Actividad

Divida el grupo en parejas. Elija una persona de cada pareja y explique que no se utilizará ninguna palabra ni podrá decir a su pareja lo que está haciendo. Que venga de un lado y limpie la cara rápidamente sobre los ojos y la boca y después del otro lado también. Esto también refuerza la necesidad de una buena comunicación con el/la niño/a. Luego, practique una técnica adecuada.

3. Limpiar los dientes



Pregunte

“¿Por qué cree que es especialmente importante limpiar los dientes y la boca de su niño/a?”



Explique

Los/as niños/as que no se limpian los dientes regularmente pueden desarrollar problemas en las encías y la boca que pueden causar dolor o dificultar el acto de comer.

Discuta en el grupo y asegúrese de que se abordan los siguientes puntos:

- Todos usamos nuestras lenguas durante todo el día para limpiar los dientes, sin embargo, como su niño/a tiene dificultad para mover la lengua, eso no sucede.
- Un/a niño/a que saliva mucho, no deglute correctamente y se queda con la boca abierta la mayoría de las veces, lo que permite que los gérmenes se instalen en la boca.
- Es importante que la boca del/de la niño/a esté siempre lo más limpia posible para evitar que los gérmenes bajen a los pulmones, si tiene problemas de deglución.

Por lo tanto:

- **Usted debe comenzar a limpiar la boca de su niño/a, incluso antes de tener dientes, una vez que estén bebiendo o alimentando o ingiriendo otros alimentos además de la leche materna.**
- Usted debe limpiar los dientes del niño/a con cuidado, después de cada comida y especialmente después de ingerir aperitivos y bebidas azucaradas.
- Algunos/as niños/as con dificultades de desarrollo tienen bocas muy sensibles, lo que puede hacer que sea difícil limpiar bien los dientes, por lo que es necesario un cuidado extra.



Actividad

Algunos consejos para la limpieza de los dientes:

- Utilice agua limpia para limpiar los dientes (agua hervida fría).
- Asegúrese de que usted y el/la niño/a estén en una posición adecuada antes de comenzar. Preste especial atención a la posición de la cabeza y del cuello.
- Limpie suavemente en movimiento circular.
- El enjuague puede ser muy difícil. Es probable que tenga que traer el cuerpo del/de la niño/a hacia adelante para que el agua pueda correr hacia fuera.
- Si hay algún área con problemas, como dolor o sensibilidad, limpie esta área primero, mientras que su niño/a esté relativamente relajado.

4. Vestirse y quitarse la ropa



Pregunte

“¿Cómo se puede aprovechar el vestirse y el desvestirse para ayudar al/ a la niño/a a desarrollar sus habilidades?”



Explique

Vestir la ropa puede ser divertido para su niño/a. Si está acostado/a, no podrá ver y no podrá ayudar. Darle apoyo para sentarse permitirá que él/ella vea su propio cuerpo y ayude un poco.

Haga una demostración simple usando una muñeca o pida a alguien que sea voluntario/a con su niño/a.

- Dar apoyo físico al/a la niño/a para hacerlo/la sentirse seguro/a mientras está siendo desvestido/a o vestido/a.
- IncentíVELO/a a mirar hacia usted, llamándole por su nombre y jugando con él/ella. Esto también ayudará a desarrollar su contacto visual y control de la cabeza.
- Hable suavemente sobre lo que está sucediendo. Esto ayuda al/a la niño/a a anticipar lo que está por venir. Por ejemplo, preguntándole “¿Dónde está su brazo? ¿Dónde está su chaleco?” **Ayude a desarrollar las habilidades de comunicación.**
- Deje una pausa para que el/la niño/a mire hacia su propio brazo o lo mueva hacia arriba. **Ayúdele a aprender a levantar y usar las manos.**
- Intente usar algún apoyo para ponerse de pie cuando vaya a vestirlo/a, para ayudar a fortalecer el cuerpo del niño/a.
- Sonríe y elogie al/a la niño/a cuando se comunica o ayuda un poco.



Pregunte

En parejas, discutan sobre algo que van a compartir en casa, sobre cómo vestir y desvestir al/a la niño/a. Apunte por lo menos una cosa diferente que usted compartirá y hará esta semana al vestir y desvestir al/a la niño/a.

5. Ir al baño



Pregunte

“¿Cuál es la edad ideal para empezar a entrenar al/a la niño/a a usar el baño? ¿Qué piensa del entrenamiento en el baño? ¿Qué le han dicho las personas? ¿Cuál es su experiencia con el tiempo de cambio de pañales y la conciencia de su hijo/a acerca de su orina o sus heces?”



Explique

La orientación general es para empezar a estimular o ayudar al/a la niño/a a hacer cosas, más o menos de otros niños/as de la misma edad sin discapacidad comienzan a hacerlos. Su niño/a probablemente progresará en un ritmo diferente, cada niño/a tiene habilidades y también actividades en las que tienen más dificultad.

El cambio de pañales es un momento oportuno para que su niño/a desarrolle:

- **Contacto visual:** es un momento ideal para hacer contacto visual, jugar y conversar.
- **Habilidades de comunicación:** utilice expresión facial y una voz suave.
- **Autonomía al aprender a sentarse por su cuenta:** a medida que el/la niño/a aprende a sentarse con ayuda, prepárelo/a para ir al baño, usando un balde. Sosténgalo/la en cada lado de las caderas.
- **Movimiento:** usted también puede aprovechar ese momento para hacer algunos estiramientos que ayudan a mantener al/a la niño/a con un buen movimiento.

6. Dormir y reposar



Pregunte

“¿En qué posición coloca al/a la niño/a cuando él/ella duerme?”

Incluya los siguientes puntos en la discusión:

- Elija un sitio seguro para dormir (una cuna / cama), donde el niño/a no corra el riesgo de caerse o herirse.
- Si el/la niño/a no puede moverse, póngalo/la en diferentes posiciones a lo largo del tiempo, utilizando almohadas y toallas enrolladas, para apoyarle a acostarse con las rodillas y las caderas dobladas. Esto ayuda a que las articulaciones queden menos rígidas.

ALZANDO EL/LA NIÑO/A



Material

Fotos 7.06 (a-b).



Actividad

Explique que ahora vamos a hablar sobre cómo podemos cuidarnos físicamente. Ponga las dos fotos a continuación y pregunte: “¿por qué es importante cuidar de su propia espalda? ¿Qué foto muestra una buena forma de cuidar de su espalda?”



Durante la discusión, aborde los siguientes puntos:

- Bajando con las piernas rectas, se causa menos impacto a la espalda.
- Con el tiempo usted podrá sentir dolores.
- Alzar al/a la niño/a requiere más fuerza en su cuerpo a medida que él/ella va creciendo.



Actividad

Solicite que se levanten y hagan un círculo para practicar alzar al/a la niño/a:

- Doble las rodillas.
- Mantenga la espalda erguida o un poco curvada.
- Es más fácil alzar a un/a niño/a con un pie un poco más adelante del otro.
- Lleve al/a la niño/a lo más cerca posible de usted antes de alzarlo/a.
- Alzarlo/a usando los músculos de las piernas, no dé la espalda.

- Cuando su niño/a se haga más grande y más pesado/a, pida a alguien que le ayude.
- Si se carga con alguien, cuente antes de levantar al niño/a para que las dos personas lo/la levanten al mismo tiempo.

MANEJANDO LAS CONVULSIONES



Pregunte

“¿Qué entiende por una convulsión? ¿Algunos/as de los/as niños/as aquí tiene convulsiones? ¿Qué pasa?”



Explique

- Las convulsiones son comunes en los/as niños/as con Síndrome Congénita del Zika. Las convulsiones no son causadas por espíritus maléficos o maldiciones. No son contagiosas ni perjudiciales para otros/as niños/as.
- Las convulsiones ocurren cuando los mensajes en el cerebro están mezclados y el/la niño/a pierde el control de sus músculos.
- Es importante identificarlas y buscar pronto el tratamiento de un/a profesional de salud si hay preocupaciones sobre las convulsiones.
- Las convulsiones no tratadas son perjudiciales para la salud, el bienestar y el aprendizaje del niño/a.

Las señales incluyen:

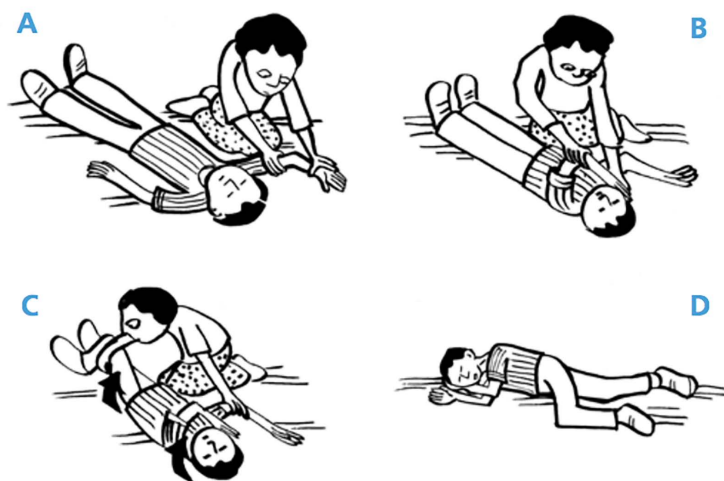
- Puede que haya un cambio en el humor del niño/a. Puede que de repente el/la niño/a parezca tener miedo o empezar a llorar.
- La mayoría de las convulsiones se producen sin previo aviso. Durante una convulsión el/la niño/a puede caer, endurecer, vomitar, babear, orinar, y tener temblor en los miembros.
- Otras convulsiones son menos dramáticas. La persona puede apenas mirara a la nada o tener movimientos bruscos en alguna parte del cuerpo.
- Cuando la convulsión termina, puede que el/la niño/a quede con mucho sueño y no recuerde lo que ocurrió.



Pregunte

“¿Qué debe hacer cuando el/la niño/a está teniendo una convulsión?”

Muestra la figura 7.07 (Diagrama reproducido del WHO mhGAP).



Explique

“¿Qué hacer cuando el/la niño/a tiene una convulsión?”

SI:

- Proteja al/a la niño/a de sufrir una lesión, asegurándose de que esté en un lugar seguro, lejos del fuego o de otras cosas que puedan herirlo/la.
- Ponga al/a la niño/a de costado, cuando sea posible, con la cabeza orientada para ayudar a respirar.
- Asegúrese de que el/la niño/a esté respirando.
- Lleve al/a la niño/a a una Unidad de Salud o llame al/a la profesional de salud más cercano en caso de:
 1. Dificultad respiratoria.
 2. La convulsión dura más de 5 minutos.
 3. El/la niño/a no se despierta después de la convulsión.
- Quédese con el/la niño/a hasta que la convulsión se detenga y él/ella despierte.

NO:

- No ponga nada en la boca del/de la niño/a.
- No sostener al/a la niño/a contra el suelo durante la convulsión.



Explicar

Algunos consejos generales sobre las convulsiones:

- Los medicamentos para las convulsiones, se deben tomar según se prescriben.
- Puede que la dosis del medicamento necesite ser ajustada para funcionar bien y también, a medida que el/la niño/a crezca, por lo que el seguimiento médico es importante.
- A veces la medicación deja al/a la niño/a mareado. Si hay algún efecto secundario preocupante, se recomienda hacer un vídeo del/de la niño/a para poder mostrarlo después al/a la médico/a.
- La medicación para las convulsiones, NO debe de interrumpirse repentinamente - asegúrese de que no acabe la medicación y recuerde de llevarlas en viajes.

Intervalo

10 minutos

OBSERVANDO EL PROGRESO



Recuerde la sesión 2, donde abordamos los pasos importantes para ayudar al/a la niño/a a aprender:

“¿Usted qué ha aprendido hoy que ayudaría a su niño/a en la práctica?”

“¿Qué va a practicar en casa, de la sesión de hoy, para ayudar al desarrollo de su niño/a?”

Mensajes para llevar a casa:

Es importante identificar las posiciones adecuadas para las actividades diarias.

- Cada vez que haga algo con su niño/a, ayúdalo/la a involucrarse más en la actividad y comuníquese con él/ella.
- Los/as niños/as con dificultades de desarrollo son diferentes entre sí, no esperen que tengan las mismas habilidades.
- Todos/as los/as niños/as necesitan ser estimulados para que puedan desarrollar lo máximo posible, esto debe ser incluido en cualquier actividad o rutina diaria.

Consejos para los/as facilitadores/as:

Hay tiempo para sacar dudas de las semanas anteriores o finalizar las sesiones que usted no pudo completar.

Usted puede utilizar el “listado” de preguntas y facilitar la discusión o listar los módulos en el tablero.

Algunas preguntas pueden ser difíciles de responder o no pueden ser abordadas. Usted puede esperar para discutir el tema en la última sesión, “próximos pasos.”

Si ha cubierto todas las sesiones, coloque la figura 1.01 que muestra todos los módulos. Recuerde al grupo sobre lo que han aprendido hasta ahora.

PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



Pregunte

“¿Cómo se ha sentido esa sesión? ¿De qué otra manera cree que podemos dar soporte a los/as demás como grupo? ¿Qué cree que le ha ayudado? ¿Ha buscado la ayuda de alguien en el grupo? ¿Hubo algo bueno que hayan hecho por usted?”

Asegúrese de que haya tiempo suficiente para la discusión e interacción entre los participantes. Esta parte debe ser conducida por todos/as y sólo mediada por los/as facilitadores/as.

Los padres hablaron de cómo sus amigos se distancian y como muchas veces se sienten solos:

*“Me quedé más dura con las personas y con resentimientos después de que mi hijo nació.” **Madre - Brasil.***

*“Me gusta mucho hablar de mi nieta, hablar de su desarrollo, hablar de cómo es bueno estar aquí con ustedes. Yo realmente amo. Todo lugar que voy a hablar sobre este grupo y digo que eso está siendo muy bueno para mí.” **Abuela - Brasil***

*“En realidad, antes de este grupo me sentía sola en este mundo, pensando que ese problema era sólo mío. No podía imaginar que algunos padres estaban pasando por cosas como yo. Entonces, cuando llegamos a un grupo como ese, podemos reconocer las dificultades de cada uno; podemos entenderlos; podemos llevar algunas cosas como si fueran nuestras, podemos ayudar y tenemos la oportunidad de interactuar con otros niños/as.” **Madre - Brasil***

