

Cómo Viajar Sin Salir de Casa

Aparte de ir a casa de otros miembros de la familia o a las citas, probablemente pases mucho tiempo en casa con tu hijo ciego o con discapacidad visual. Ése es el mejor lugar para el aprendizaje temprano. Su día típico pasa de una rutina a otra: bañarse, vestirse, comer, jugar, dormir la siesta y acostarse. A medida que tu hijo se va moviendo, sus movimientos se vuelven más intencionados al pasar de una actividad a otra. Cuanto mejor entienda tu hijo los conceptos de ubicación y desplazamiento, mejor preparado estará para moverse por tu casa con confianza.

Esta actividad introduce el concepto de **Orientación y Movilidad (O&M)** a través de una actividad itinerante dentro de su hogar, sin tener que hacer una maleta ni salir por la puerta principal. **La orientación** se refiere a la capacidad de averiguar dónde te encuentras en el espacio. **La movilidad** se refiere a la capacidad de ir de un lugar a otro de manera segura y eficiente. Estas son habilidades críticas que su hijo comenzará a desarrollar al nacer, habilidades que usted puede ayudar a nutrir en sus primeros años.

Ya sea un bebé en brazos, un niño pequeño o un niño que viaja con un cochecito o una silla de ruedas, usted y su hijo formarán un equipo de viaje para explorar su casa y descubrir puntos de interés en el camino.



Duración

Esta actividad puede variar de 15 a 45 minutos o más, dependiendo de su hijo.

Materiales requeridos

Los materiales que necesitará para esta actividad dependen de qué tan móvil sea su hijo.

- Si tu hijo es todavía un bebé, puedes llevarlo en un Snuggly para que tus brazos no se cansen. Un bebé en brazos es estupendo para viajar juntos porque tu hijo puede aprender conceptos importantes sobre dónde está en el espacio y cómo ir de un sitio a otro antes de moverse por sí mismo.

- Un niño mayor que no tiene movilidad autónoma puede desplazarse por la casa en un cochecito o en una silla adaptada con ruedas.
- Los niños que se mueven de forma autónoma pueden utilizar su bastón previo o un bastón normal.
- Cuchara de madera

Definiciones

Antes de comenzar, hay algunos conceptos importantes de O&M para explorar: ruta de viaje, puntos de referencia, pistas y bordes.

Además de las herramientas de viaje, tendrá que desarrollar una "**ruta de viaje**" consistente en su casa. Piense en qué lugares visitan usted y su hijo durante sus rutinas diarias. ¿Comen en la cocina, juegan en el salón y se visten en el dormitorio? ¿Cómo pasa su hijo de una rutina a otra? A menudo, su hijo puede ser llevado en brazos o empujado en una silla adaptada mientras pasa de una rutina a otra. Este tipo de desplazamiento puede dificultar que su hijo identifique puntos de referencia y pistas en el camino.



Los "**puntos de referencia**" y las "**pistas**" son elementos que ayudan a tu hijo a reconocer dónde se encuentra en el espacio. Los **puntos de referencia** son permanentes, fijos y fácilmente reconocibles para el niño. Un ejemplo de punto de referencia podría ser la alfombra de pelusa situada en la sala de estar o el refrigerador que zumba en la cocina. Una **pista**, en cambio, no es un elemento permanente en su casa, pero es muy útil cuando está disponible. Un ejemplo de pista es el delicioso olor que desprende la cocina cuando se prepara la cena o se hornean galletas. El olor de la cocina puede ayudar a guiar a su hijo hacia la cocina, pero sólo puede ofrecer una pista durante las comidas.

Tome nota de las **pistas** y **puntos de referencia** que pueden darle a su hijo información importante sobre su paradero. Estos pueden ser sonidos, olores, objetos que su hijo puede tocar y cosas que pueden ver (por ejemplo, el sonido y el olor de una cafetera en la cocina, la imagen de la abuela en el pasillo, el mango del refrigerador en la cocina).

Otra gran estrategia para ayudar a tu hijo a identificar dónde está en el espacio, es animarle a identificar los "**bordes**" de cada habitación buscando puntos de referencia y pistas como ventanas, cuadros en la pared o electrodomésticos. Los niños ciegos o con discapacidad visual experimentan mejor los lugares si recorren primero el perímetro y luego se sienten más cómodos con los espacios menos estructurados y más vacíos del centro. Al recorrer el perímetro de una habitación de forma reflexiva, estás ayudando a tu hijo a aprender a construir

un mapa de tu casa dentro de su cabeza. Se trata de una habilidad maravillosa e importante que utilizarán a lo largo de su vida para identificar dónde se encuentran en el espacio y viajar con seguridad de un lugar a otro.

Planificar una ruta

Con su profesor de intervención temprana para discapacitados visuales (EI-TVI), **planifique una ruta** que su hijo recorra con frecuencia. Tenga en cuenta los bordes de esa ruta o sala. Debe ser un recorrido de ida y vuelta. Piense en ello como un principio, un desarrollo y un final claros en un libro de cuentos.

Un lugar fácil para empezar es la puerta principal, o el lugar por el que más se entra en casa. A continuación, puede detenerse en el perchero, caminar a lo largo de la pared de la entrada, entrar vía la puerta de la cocina, detenerse en el mostrador de la cocina o alrededor de la isla, caminar junto al refrigerador y volver a la puerta principal.



Pasos de la actividad

1. **Cree una señal** para comenzar su ruta para que su hijo asocie la señal con esta actividad. Esto podría ser el bastón de su hijo o un pre-bastón, o para un niño que aún no está usando uno mismo, una cuchara de madera para golpear las superficies.
2. **Coloque a su hijo en su cochecito** o llévelo acurrucado o en sus brazos. Su hijo debe poder usar sus manos o pies para tocar diferentes superficies.
3. Comience su viaje diciendo: "**¿Dónde estamos?**"
4. Toca un objeto que esté siempre presente al inicio de tu ruta; es lo que se denomina "**punto de referencia**". A continuación, responda: "Estoy al lado del timbre". Haz una pausa de 10 segundos para permitir que tu hijo procese y quizás responda. Aunque a usted, como padre, le resulte difícil ir más despacio, esta estrategia de "**tiempo de espera**" es tan fundamental para el aprendizaje de rutas como la exploración sensorial directa.
5. **Etiqueta** los sonidos a medida que encuentres los puntos de referencia. Puedes decir: "El refrigerador 'zumba'". Siente cómo las rejillas de ventilación expulsan aire. "Las puertas hacen 'clack clack'".
6. **Anima a tu hijo a tocar y sujetar el bastón**, pero puedes ser tú quien lo sostenga/utilice si aún no está preparado. No es necesario que golpees el bastón durante todo el recorrido. Puedes darle golpecitos de exploración de vez en cuando

para modelar su funcionamiento. La mayor parte del tiempo utilizarás las manos como herramienta de exploración para crear sonidos en diferentes superficies.

7. **Introduzca oportunidades táctiles** que estén al nivel de su hijo. Invite a su hijo a tocar los puntos de referencia a lo largo de la ruta. Use solo los pies o con la mano debajo de su mano para comenzar. Permita que su hijo toque de forma independiente si lo desea, pero no lo fuerce.
8. A continuación, pregunta: "**¿A dónde vamos?** ¡A la cocina!". Esta suele ser una habitación en la que se entra primero al entrar en la casa.
9. Entonces, diga: "**¿Cómo llegamos allí?**" Primero, es posible que encuentres el perchero en la pared. Camina hasta el perchero. Coloque a su hijo cerca del punto de referencia y permita que el niño toque el punto de referencia con las manos o los pies.
10. Habla de lo que encuentras en el camino. Narra lo que **ocurre mientras recorres tu ruta, pero utiliza un mínimo de palabras** para poder escuchar más las señales del entorno y el procesamiento cognitivo.
11. Durante el viaje, **utilice palabras de dirección en relación con su cuerpo y/o el de su hijo**. "La ventana está a mi derecha. El ventilador del techo está por encima de tu cabeza. La alfombra de entrada está debajo de mis pies".
12. **Repita el proceso de O&M** en cada punto de referencia mientras recorre una ruta predecible.
 - **¿Dónde estamos?**
 - **¿A dónde quiero ir a continuación?** "A la cocina".
 - **¿Cómo llegaré allí?** Narre a dónde irán usted y su hijo. "A continuación, tocaré la pared de entrada a mi derecha y la seguiré hasta la puerta de entrada de la cocina".
 - **¿Dónde estoy? Toque, toque rasguño.** "Estoy de pie en el mostrador de la cocina. Veamos. El bolso de mamá está encima del mostrador. Es pesado. Escucho sonar las llaves del auto de mamá".
 - **¿A dónde quiero ir a continuación?** "Al fregadero de la cocina. Tengo sed". Y así sucesivamente.
13. **Termina la actividad con una señal consistente de "ya hemos terminado con el tiempo de viaje"**. Puede decir: "Ya hemos terminado con el tiempo de viaje. Caminamos desde la puerta principal hasta la cocina y volvemos a donde empezamos". Si has utilizado un bastón o un pre- bastón, devuélvelo a su ubicación

original, a menudo en un rincón junto a la puerta principal o en un gancho de 3M junto a la puerta principal.

Consideraciones para el viaje

- **Explore las emociones de su hijo** para descubrir cómo se siente durante el viaje juntos. Reconozca esos sentimientos diciendo, por ejemplo, "Benny está sonriendo; le encanta tocar el timbre". O "Benny está frunciendo el ceño. ¡Nuestro viaje está a punto de terminar!".
- **Mantenga los puntos de referencia simples y predecibles** para que no sean demasiado abrumadores para su hijo. Introduzca gradualmente nuevos objetos para nombrar a medida que su hijo se acostumbre a su ruta de viaje.
- Ten en cuenta las zonas del entorno **que no quieres que tu hijo recorra o toque** (chimeneas, escaleras, enchufes). Como le recomendará su pediatra, las chimeneas y los enchufes eléctricos deben estar protegidas de los pequeños exploradores activos porque son un peligro para la seguridad. Mucha gente se pregunta: "¿Hay alguna forma de enseñar a mi hijo las escaleras de forma segura?". Sí, de hecho, la mayoría de los niños con discapacidades visuales disfrutan y se benefician de los espacios y bordes predecibles de las escaleras. Hable de esto con su EI-TVI y juntos pueden planear una ruta de viaje en las escaleras de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo que apoye la exploración, pero mantenga a los niños seguros.
- A medida que practiques el recorrido con el tiempo, **podrás añadir más conversaciones**. Fíjate en que el timbre está fuera de casa. ¿Qué ocurre cuando pulsas el timbre fuera de casa? ¿Qué oyes dentro de tu casa? Si tú o tu hijo tienen sed, ¿a dónde tienen que ir? Utiliza la narración para explicar lo que te encontrarías en el camino hacia el grifo o el refrigerador.
- **Invertir la ruta** solidifica todo el camino en la mente de un niño.

Oportunidades sensoriales adicionales

- **Introduzca el juego "Tap Tap Scratch"**. Este juego le permite a su hijo saber cómo recogemos información útil de un objeto o punto de referencia. Estamos demostrando el uso práctico del sonido y la textura. Golpeamos un objeto, rascamos el objeto y decimos en voz alta: "¿Qué es?". Haz una pausa de cinco segundos. Utiliza el "tiempo de espera" y cuenta hasta diez en silencio con los dedos. Luego responde: "¡Es el perchero!". O la encimera de la cocina, la lavadora o el sofá. Puedes utilizar la mano bajo la mano para guiar a tu hijo si tiene miedo de tocar el punto de referencia.
- **Introduzca el juego de la mirada visual "Let's Look!"**. Modele acercándose al perchero de la pared como si tuviera baja visión. A continuación, permita que su hijo se

acerque al perchero de la pared y comente lo que podría ver. "El abrigo es rojo. La chaqueta de mamá está hinchada".

Presentación de nuevas rutas

- Introduzca una nueva ruta cuando visite las casas de otros familiares o amigos. Ayudará a otros adultos videntes al modelar el viaje en equipo con tu hijo pequeño. También ayudará a su hijo a identificar los puntos de referencia fuera de su casa directamente, ya que no puede aprenderlos indirectamente. A menudo, los niños muestran un mayor desarrollo de sus habilidades de viaje en lugares desconocidos que en lugares conocidos.
- Viajar por lugares públicos con un niño con ceguera o deficiencia visual es algo que a menudo hace que los padres experimenten fuertes sentimientos. Mientras practica la familiarización de su hijo con nuevos entornos y puntos de referencia, observe cómo se siente usted como padre. ¿Se siente algo orgulloso, asustado, avergonzado y/o feliz de compartir cómo se desplaza con su hijo por el mundo en general? Es habitual sentir todo esto a la vez y esos sentimientos cambiarán sin duda con el tiempo, especialmente a medida que usted y su hijo adquieran más confianza.

Actividades de extensión

- Lean juntos algunos libros sobre viajes. Algunos de los favoritos incluyen Wherever You Go por Pat Zietlow Miller y I See Without My Eyes por Mark Brauner.
- Haz un libro de experiencias sobre los lugares emblemáticos de tu casa y lee sobre un viaje que hayan hecho juntos. ("Mi casa tiene un timbre. Hace un sonido. Mi casa tiene un sofá. Nos gusta sentarnos en él porque es suave").
- Canta una canción sobre viajar como "I walk and I walk and I walk and I stop!" por Ella Jenkins. Y esta canción sobre viajar en ascensor, <https://www.youtube.com/watch?v=1sOlpdcEjsQ>
- Haga clic **AQUÍ** para ver algunos otros juegos de O&M que puede jugar en casa.