

Una cesta, una cesta - ¿Qué hay en tu cesta de la ropa?

Es posible que su hijo explore su casa sin detenerse nunca en el lavadero. No se benefician del aprendizaje incidental que se produce en una de las habitaciones más concurridas de su casa. El aprendizaje incidental se refiere al que se produce a lo largo del día cuando los bebés y los niños pequeños observan a las personas y las actividades de sus rutinas diarias. A veces, los niños pequeños ciegos y con discapacidad visual pueden perder estas importantes oportunidades educativas.

Esta actividad permite a su hijo acceder a una lavadora, una secadora y a todos los pasos de esta tarea tan familiar, al tiempo que desarrolla importantes habilidades sensoriales, de desplazamiento y de motricidad fina. Enseña conceptos como frío/caliente, húmedo/seco, dentro/fuera, arriba/abajo, abierto/cerrado, sucio/limpio, encendido/apagado y vacío/lleño. Hacer la colada es también una experiencia muy táctil, que son habilidades importantes que tu hijo desarrollará más adelante para leer en braille y reconocer objetos.

No es necesario que completes toda la rutina de lavado con tu hijo porque eso podría llevar horas. Puedes elegir una actividad o más dentro de cada paso que se corresponda con la edad, el nivel de desarrollo y los intereses de tu hijo. Y, mientras esperas a que la ropa esté en la lavadora o en la secadora, prueba las otras formas divertidas de utilizar un cesto de la ropa para jugar.

Duración

Esta actividad puede variar de 15 a 60 minutos dependiendo del nivel de interés y la capacidad de su hijo.



Materiales requeridos

- Cesta de lavandería de plástico
- Ropa. Los artículos más pequeños como calcetines, **paños** de lavado o la camisa de un niño son más fáciles de agarrar para su hijo, pero también puede probar ropa y toallas para adultos.

Pasos de la actividad

Para un niño con discapacidad visual, los electrodomésticos modernos pueden dar miedo. Hacen ruidos extraños y se sienten fríos y metálicos al tacto. Cuando le presentes algo desconocido a tu hijo, utiliza siempre el método de la mano bajo la mano. Con esta estrategia invitas a tu hijo a poner su(s) mano(s) encima de la tuya mientras exploráis algo nuevo.

Durante esta actividad de lavandería, en lugar de acercar las manos de su hijo a la lavadora, puede tocar la lavadora y pedirle que "se suba" o ponga sus manos encima de las tuyas mientras usted abre la tapa, toca un dial o deja caer un calcetín en el cubo.

Es importante que su hijo no se sienta nunca forzado a entrar en el cuarto de la lavadora si es sensible a los sonidos o duda en entrar. Permítele escuchar y participar desde la distancia mientras le describes lo que estás haciendo.

LAVAR LA ROPA

1. Primero, recoja su ropa sucia. Los artículos más pequeños serán más fáciles de tocar y explorar para su hijo.
2. Cree **una señal de lavandería para** que su hijo asocie el objeto con esta rutina. Una señal obvia es su cesta de lavandería, llena de algo de ropa. Podrías decir: "¡Es hora de lavar la ropa! Vamos a la lavadora".
3. Hay muchas maneras en que puede **viajar** a su área de lavandería dependiendo de la movilidad de su hijo. Puede llevar a su bebé en un Snuggly y narrar su viaje en voz alta a su hijo. Puede empujar a su hijo en un cochecito o silla de ruedas mientras su hijo sostiene algo de ropa. Su pequeño también puede viajar dentro de la cesta de la ropa mientras la empuja. O su hijo podría empujar la canasta como un dispositivo de movilidad antes del bastón.



4. ¿Cuál es la **ruta** que sigues para llegar a tu lavadero? Mientras vais juntos hacia allí, descríbele a tu hijo algunos de los **puntos de referencia** y **pistas** que hay en tu ruta. 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 su hijo. Un ejemplo de punto de referencia podría ser la alfombra de pelusa situada en la sala de estar o el frigorífico 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. Al acercarse al cuarto de la colada, una pista puede ser el sonido de la secadora en marcha. Podría decir: "Oigo la secadora en marcha, y hmm, me encanta el olor de esas sábanas de lavanda para la secadora".
5. Cuando llegue a la lavadora, invite a su hijo a extender la mano y tocar la superficie lisa y fría. Hable con su hijo sobre si la lavadora está encendida o apagada. Puede golpear o tocar la máquina y escuchar los sonidos metálicos. Invite a su hijo a tocar un botón o marcar y explique para qué sirve.
6. Dependiendo del interés y la edad de su hijo, puede introducir la clasificación. Si su hijo puede ver los colores, puede ordenarlos por color. Si no, pueden ordenar por peso o tipo de tela. Por ejemplo, "Estos calcetines son negros y van en la pila oscura. La camiseta de papá es blanca. Va en la pila blanca. Los leggings de mamá son elásticos. Tenemos que lavarlos con las manos en el fregadero".
7. Invite a su hijo a ayudar a abrir la tapa de la lavadora o abra la puerta en un cargador frontal. ¿Hay algo en la lavadora? Podrías decir: "La lavadora está vacía. Pongamos ropa dentro de ella para que esté llena". Usando la mano bajo la mano, invite a su hijo a tocar el interior de la lavadora y diga: "¡El interior de la máquina es brillante! ¡Y está lleno de agujeros!" Su hijo también podría usar una cuchara de madera para golpear el interior de la máquina.
8. Ahora, es el momento de cargar la lavadora. Hable con su hijo sobre su canasta de ropa y lo llena que está de ropa sucia. "¡Vamos a hacer que la canasta esté vacía y la lavadora llena en su lugar!"
9. Juntos comienzan a sacar la ropa de la canasta y ponen cada pieza en la lavadora. Hable sobre los conceptos de entrada y salida. Etiquete las prendas de vestir a medida que las deja caer en la máquina. Si tiene una lavadora de carga frontal, el niño podría sentarse o pararse entre la canasta y la lavadora para facilitar el acceso. Si tiene una lavadora de carga superior, recoja a su hijo después de que haya sacado la pieza de ropa de la canasta y ayúdelo a ponerla en la lavadora. Si su hijo tiene problemas físicos,

aún puede participar. Puede llevar cada pieza de ropa al niño para que la mire o explore con las manos, los brazos o los pies.

10. Hable con su hijo sobre qué tipo de jabón para lavar la ropa usa y huela juntos. Recuerde, el jabón para lavar la ropa o las vainas siempre deben prescindirse con la supervisión de un adulto.
11. Juntos, cierren la tapa de la lavadora. Continúa narrando la rutina mientras enciendes la lavadora. Podrías decir: "Voy a encender la lavadora. ¿Puedes ayudarme a presionar los botones? Ahora, escuchemos el sonido del agua corriendo. ¡La lavadora está empezando a tararear!"
12. Ahora, puedes decir: "¡Nuestra cesta de lavandería está vacía! Vamos a jugar un juego / leer un libro / tomar una siesta mientras esperamos que la lavadora limpie nuestra ropa. El dial de la máquina dice que tomará 45 minutos".



SECADO DE LA ROPA

1. Escucha cómo se detiene la lavadora. Tal vez pongas un temporizador para que, cuando suene, puedas decir: "Oh, nuestra ropa está limpia. Vamos a meterla en la secadora". Vais a hacer la misma ruta de viaje, así que hablad de los puntos de referencia y las pistas que hay en el camino. "Hay silencio en el lavadero porque la lavadora ya no gira".
2. Cuando llegues, narra lo que ves y escuchas. Describe cómo estás abriendo la lavadora. Podrías decir: "¡La lavadora está llena de ropa mojada! Tenemos que sacarlos de la lavadora y ponerlos en la secadora". Es posible que su hijo pueda ayudarlo a

transferir la ropa de una máquina a otra. A medida que su hijo lo ayude a llenar la secadora, podría decir: "Tu camisa está mojada. Se siente pesada. Ponla en la secadora mientras saco otra camisa mojada".

3. Si las utiliza, permita que su hijo toque y huelga la hoja de la secadora. "¡La sábana para secadora huele como el jardín de la abuela! Y hará que nuestra ropa sea más suave". Después de añadir la hoja de la secadora, invite a su hijo a cerrar la puerta de la secadora. Ayude a su hijo a tocar los mandos y diales de la secadora. Enciendan juntos la secadora. Hable de cuánto tiempo tardará la ropa en secarse: ¿30 minutos o más? Cuando la secadora empieza a funcionar, ¿qué oyes? A veces, es sólo un suave zumbido. Otras veces puedes decir: "¿Qué está haciendo mucho ruido ahí dentro? Oh-oh, ¡papá se ha dejado las llaves del coche en los vaqueros! Tenemos que parar la secadora y sacar las llaves del coche". ¿Ya está caliente la secadora?
4. Mientras esperas a que la ropa se seque, ¡ve a jugar con tu cesta de ropa vacía!

DOBLAR LA ROPA

1. Cuando la secadora se detenga, siga la misma ruta de viaje con su hijo de vuelta a su área de lavado y narre cómo está poniendo la ropa seca en su cesto de ropa. De nuevo, esta es otra oportunidad para utilizar palabras como "dentro/fuera", "abrir/cerrar", "húmedo/seco", "limpio/sucio", "caliente/frío" y "pesado/ligero". Etiqueta la ropa al sacarla de la secadora. "¡Aquí tienes tu suave camiseta roja! ¿Puedes sostener este calcetín peludo mientras encuentro el otro?".
2. Toda rutina tiene un principio, un medio y un final. Doblar la ropa limpia y guardarla es el final de la rutina de lavandería, y enseña a los niños dónde está su ropa para que, algún día, sean capaces de encontrarla por sí mismos y vestirse.
3. Viaja al lugar donde doblas la ropa. Hable del recorrido. Tu hijo podría empujar el cesto de la ropa sucia (a modo de pre-canasta), con algunas de sus prendas limpias dentro. La habitación donde doblas la ropa puede ser un lugar diferente al de la lavadora y la secadora. Quizá doblas la ropa en la encimera de la cocina o en la cama. Habla de los puntos de referencia que identifican la nueva habitación. ¿Cómo se llama la habitación? ¿Qué haces allí? Hay alguna pista, como sonidos u olores, que identifique esta habitación?
4. Invite a su hijo a ayudar a doblar cosas sencillas como toallas, paños o calcetines. Hable del proceso. "¡Vamos a encontrar dos calcetines iguales y a juntarlos!" Cuando la ropa esté emparejada y doblada, hable de dónde va la ropa limpia. "Los calcetines van en la cómoda de tu dormitorio. Vamos a tu dormitorio a poner tus calcetines en el cajón. Luego tenemos que colgar la camisa de mamá en la percha de su armario".

5. Después de guardar la ropa, el cesto de la ropa sucia vuelve a estar vacío. Devuelve el cesto de la ropa sucia al lavadero o al lugar donde lo guardes. Puedes decir: "Ya hemos terminado de lavar la ropa por hoy. Hemos lavado, secado y doblado toda la ropa".

Consejos

- **Etiqueta los** sonidos a medida que los escuchas. "La lavadora está zumbando". "La secadora acaba de sonar".
- **Introduzca oportunidades táctiles** que estén al nivel de su hijo. Invite a su hijo a tocar la ropa y la lavadora o secadora. Use solo los pies o con la mano debajo de la mano para comenzar. Permita que su hijo lo toque de forma independiente si lo desea, pero recuerde no forzarlo.
- **Explore las emociones de su hijo** para descubrir cómo se siente durante esta rutina. Reconozca esos sentimientos diciendo, por ejemplo, "Katie está sonriendo; le encanta presionar los botones de la máquina". O "Katie está frunciendo el ceño. ¡La alarma de la secadora es fuerte!"
- A medida que viaja hacia y desde su área de lavandería, **use palabras direccionales en relación con su cuerpo y / o el cuerpo de su hijo**. Use palabras como "encima de", "delante de", "debajo" y "al lado" para describir cómo lleva su cesta de ropa. Usted podría sostener la canasta mientras su hijo camina "al lado" de usted, su hijo podría sostener la canasta "encima" de su regazo mientras usted lo empuja en un cochecito, o su hijo podría empujar la canasta de lavandería "frente a" ellos como un pre-bastón.
- Deje un **tiempo de espera** (cuente hasta 10 antes de decir o hacer algo nuevo) entre cada paso de la secuencia de lavado. El tiempo de espera le permite escuchar las señales del entorno, como los sonidos de la lavadora y la secadora. Además, los niños pequeños necesitan más tiempo que los adultos para procesar nuevas experiencias.
- Está bien si su hijo se siente más cómodo esperando fuera del área de lavandería si los ruidos dan miedo. Puedes **introducir esta rutina en piezas más manejables** o jugando solo con la cesta de la ropa y algunas prendas.

Actividades de extensión

Una cesta de lavandería es una herramienta de aprendizaje versátil, ¡y es divertida!

- **Rompecabezas de cesta de lavandería.**
Coloque los juguetes favoritos en la parte inferior de la cesta de lavandería y encadena una red de hilo colorido encima de los juguetes. Su hijo se divertirá retorciendo y girando sus juguetes o tratando de sacarlos de la canasta. Esta actividad desarrolla habilidades de alcance y comprensión y habilidades motoras finas.
- **Dentro y fuera.** Coloque calcetines, trozos de tela, cintas, etc. fuera de los agujeros de la canasta de lavandería para que su hijo los encuentre y los saque o empuje hacia la canasta de lavandería. Esta actividad desarrolla la motricidad fina. Utilice estrategias de mano a mano para ayudar a su hijo a seguir las filas de aberturas de izquierda a derecha de forma sistemática para ver si los agujeros tienen una sorpresa que sacar. Para fomentar la movilidad de su hijo, ponga el cesto de la ropa sucia al alcance de su hijo para que tenga que moverse hacia el cesto. Si el niño aún no tiene movilidad, puedes rellenar una bola tórica con cinta o trozos de tela y dejar que tu hijo juegue con ella en su bandeja de alimentación.
- **Posicionamiento para el juego.** Si su bebé no está sentado de forma independiente, la esquina del interior de una cesta de lavandería proporciona un poco de apoyo (¡supervisado, por supuesto!) y puede permitirle jugar con las manos libres con un juguete favorito. Los fideos de piscina cortados a medida se pueden colocar como revestimientos para mayor estabilidad.
- **Gimnasio de cesta de lavandería.** Si su hijo prefiere acostarse boca arriba, doble una manta pequeña y colóquela en la parte inferior de la canasta como un cojín. Coloque a su bebé boca arriba en la parte inferior de la canasta y ate una cuerda en la parte superior o deslice la tubería de



PVC a través de los orificios para colgar juguetes o utensilios de cocina. Su bebé puede jugar de forma independiente con los juguetes pateando o golpeando los juguetes colgantes.

- Se puede usar una cesta de lavandería en la bañera o la piscina infantil para obtener apoyo adicional o **asientos improvisados**.
- **Dispositivo de movilidad pre-bastón**. Su niño pequeño puede empujar una canasta de ropa llena desde atrás. La canasta chocará con obstáculos antes de que su hijo lo haga.
- **Juega al baloncesto**. Haga que su hijo deje caer o arroje pelotas a la canasta.
- Gire la cesta de la ropa boca abajo y **empuje las bolas de hojaldre** a través del agujero.
- **Un lugar sensorial de cesta de lavandería**. Coloque los artículos en la cesta de la ropa para que su hijo los alcance y los sienta. El papel de mylar crujiente puede hacer un sonido divertido cuando su hijo lo patea o lo alcanza. ¡Haz de tu cesta de lavandería un divertido pozo de bolas para sentarte! Tal vez su hijo prefiera los calcetines borrosos en su lugar.
- Dele a su hijo **pinzas, tazas o cubos** para recoger juguetes pequeños en el fondo de la canasta.
- **Juego de simulación**. Una cesta de lavandería puede ser una cama para el peluche o muñeca favorita de su hijo.



¡Y más!

- Haga un libro de experiencia sobre su día de lavandería y léalo con su hijo. ¿Qué actividad de la cesta de la ropa fue la favorita de su hijo?
- Visite una lavandería cerca de usted. ¿Conduciste tu coche allí? ¿Usaste monedas para operar las máquinas? ¿Contaste las monedas? ¿En qué tipo de canasta pusiste tu ropa en la lavandería? ¿Qué gente viste en la lavandería? Use la narración mientras describe esta experiencia a su hijo.