

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE



Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Invalidos



CANADA



MEXICO



Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud

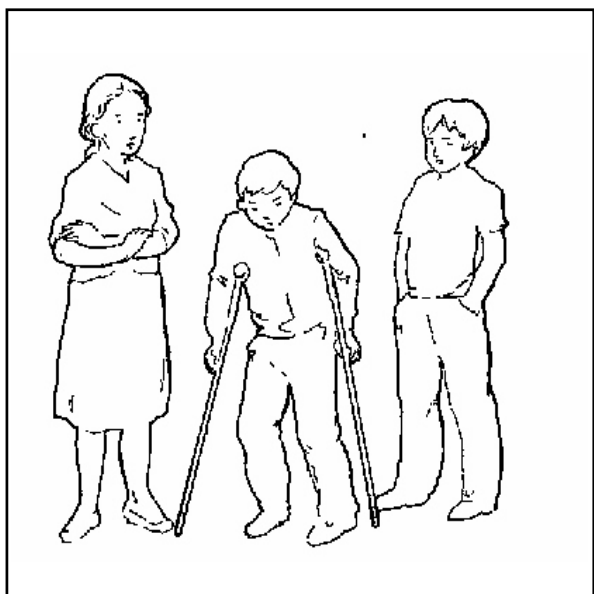


Instituto Salvadoreño de
Rehabilitación de Invalidos
1982

Cuaderno N° 13
1ª parte

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE



**Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos**

Catalogación elaborada por el Centro de Documentación e Información en Salud, OPS/OMS, El Salvador

Organización Panamericana de la Salud

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad: RBC Manual de Rehabilitación Basada en la comunidad/ Organización Panamericana de la Salud, Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos. -- 1ª. Ed. -- San Salvador, El Salvador: OPS 2002.
583 p.; 28 cm.

ISBN 99923-40-12-6

1- Rehabilitación. I Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos. II. Título.

NLM WB32074/O68/2002

© Organización Panamericana de la Salud, 2002

La Organización Panamericana de la Salud dará consideración muy favorable a las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, alguna de sus publicaciones. Las solicitudes y las peticiones de información deberán dirigirse al Programa de Organización y Gestión de Servicios de Salud, División de Desarrollo de Sistemas y Servicios de Salud, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, Washington, D.C., Estados Unidos de América, que tendrá sumo gusto en proporcionar la información más reciente sobre cambios introducidos en la obra, planes de reedición, y reimpressiones y traducciones ya disponibles. Las publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud están acogidas a la protección prevista por las disposiciones del Protocolo 2 de la Convención Universal de Derechos del Autor. Reservados todos los derechos.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Secretaría de la Organización Panamericana de la Salud, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan, en las publicaciones de la OPS, letra inicial mayúscula.

PUBLICADO POR LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, REPRESENTACION EL SALVADOR, CON APOYO TECNICO DE LA INICIATIVA TRIPARTITA MEXICO – CANADA – OPS Y FINANCIAMIENTO DE LA AGENCIA CANADIENSE PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL (CIDA).

OPS/OMS en El Salvador.

73 Avenida Sur N° 135. Colonia Escalón, Apartado Postal 1072, San Salvador, El Salvador. www.ops.org.sv

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE

Cuaderno No. 13 (1ª parte)
Cómo capacitar a la persona para desplazarse

5

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos

Los *cuadernos de capacitación* son para los familiares de las personas con diferentes tipos de discapacidades: dificultades para ver, oír, hablar o desplazarse, falta de sensaciones en las manos o en los pies, conducta extraña, ataques o problemas para aprender. Estos cuadernos proveen información acerca de las diferentes discapacidades y los procedimientos de rehabilitación que pueden ayudar a las personas con discapacidad a realizar tareas cotidianas como comer, vestirse, comunicarse, moverse y andar, jugar, ir a la escuela, y formar parte del trabajo y la vida social. Utilizando estos cuadernos, los miembros de la familia podrán capacitar a la persona para realizar estas actividades.

Cuaderno No. 13

CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA DESPLAZARSE.

¿Para qué sirve este cuaderno?

Las instrucciones contenidas en este cuaderno capacitarán a una persona con dificultad para moverse para que pueda hacerlo. Podrá desplazarse mejor dentro de su casa, en el patio y en el pueblo, y viajar en bus, lancha, o si es necesario, sobre un animal.

- La persona que capacitas, quizás no pueda desplazarse por una de las siguientes razones:
 - Nunca ha aprendido a hacerlo;
 - Se ha olvidado cómo hacerlo;
 - No puede desplazarse debido a tener una parte o un miembro del cuerpo deformado, rígido o débil;
 - No puede controlar los movimientos de su cuerpo o de sus piernas;
 - Ha perdido una pierna, parte de una pierna o ambas piernas.





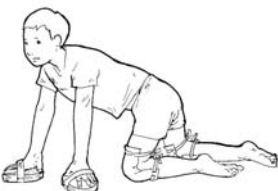









ACTIVIDADES QUE LA PERSONA DEBE PODER HACER



- La persona debe poder hacer una, algunas o todas las siguientes actividades:
 - Desplazarse dentro de la casa;
 - Ir a la letrina;
 - Desplazarse por el patio;
 - Desplazarse por el pueblo;
 - Viajar en bus, en lancha o sobre un animal.
- Capacita a la persona para que pueda hacer cualquier de estas actividades y cualquier otra actividad que no pueda hacer.

DISTINTAS MANERAS EN QUE LA PERSONA PUEDE DESPLAZARSE

- Una persona con dificultad para moverse puede aprender a hacerlo de diferentes maneras. A continuación, se muestran algunas de estas maneras.

			
Puede ser llevada por dos ayudantes	Puede ser llevada por una persona	Puede ser llevada en una carretilla	Desplazarse en un carrito
			
Gatear	Desplazarse en cucullas	Caminar ayudada por dos personas	Caminar ayudada por una persona
			
Caminar usando dos barras	Caminar usando una barra	Caminar con una andadera	Caminar con dos muletas
			
Caminar con dos bastones	Caminar con un bastón	Caminar sin ayuda	

- Lo que se incluye en esta página le ayudará a encontrar los Folletos de Capacitación que debes usar para capacitar a la persona. Hay quince de estos folletos. Hay otros tres que describen ayudas ambulatorias que algunas persona con dificultad para moverse pueden necesitar. Estos folletos describen cómo hacer una férula para la rodilla (Folleto 16), para el pie (Folleto 17) y tacón especial para el pie (Folleto 18).

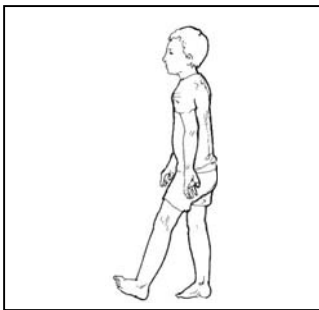
CÓMO ESTA ARMADO ESTE CUADERNO

- Este cuaderno de Capacitación esta formado de diferente manera que los otros.
- Las páginas 56 a la 60 deben ser usadas por todas las personas con dificultad para moverse.
- Los dieciocho folletos de Capacitación se encuentran en las páginas 60 a la 94. la persona que capacitas necesitará uno de los Folletos de Capacitación numerados del 1 al 15. podrá o no necesitar uno de los folletos 16, 17 ó 18. escoge los Folletos de Capacitación que la persona necesite. Puedes hacerlo de la manera que se describe a continuación.

CÓMO ESCOGER EL CUADERNO DE CAPACITACIÓN APROPIADO PARA LA PERSONA QUE CAPACITAS

- Pídele a la persona que capacitas que haga cada unas de las actividades mencionadas en las siguientes preguntas.
Observe a la persona mientras hace la actividad indicada en la pregunta. Responde las preguntas que haya sobre dicha actividad. Luego, sigue las instrucciones que se dan a continuación.
- Las primeras preguntas te ayudarán a averiguar cuál de los folletos de Capacitación numerados del 1 al 15 necesitarás usar para capacitar a la persona.
- Comienza con la primera pregunta. Detente cuando hayas encontrado el Folleto de Capacitación que necesitas entre aquellos numerados del 1 al 15.
- Luego, responde las preguntas 6, 7 y 8 para averiguar si necesitas usar los Folletos 16, 17 y 18.

COMIENZA CON LA PRIMERA PREGUNTA:

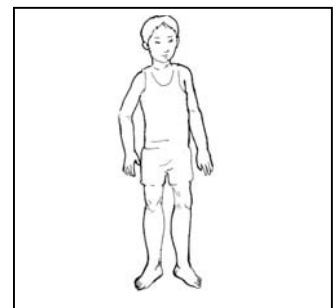


Pregunta uno: ¿Puede la persona caminar cinco pasos?

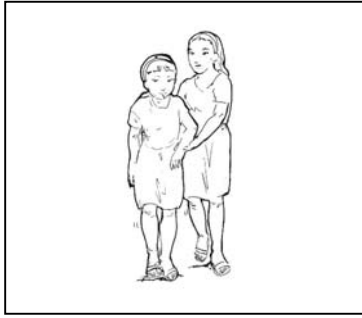
- Si la respuesta es "SI", la persona deberá utilizar los Folletos 14 ó 15.
Lee ambos folletos, escoge aquel que creas que ayudará más a la persona.
- Si la respuesta es "NO", continúa con la siguiente pregunta.

Pregunta dos: ¿Puede la persona permanecer de pie sin ayuda?

- Si tu respuesta es "SI", la persona podrá usar los Folletos 11, 12, 13 ó 14.
Lee los cuatro folletos. Escoge aquel que creas que ayudará más a la persona.
- Si tu respuesta es "NO", continúa con la siguiente pregunta.



Pregunta tres: ¿La persona puede permanecer de pie con la ayuda de otro?



- Si tu respuesta es "SI", la persona podrá usar cualquier de los Folletos 8, 9, 10, 11, 12 ó 13.

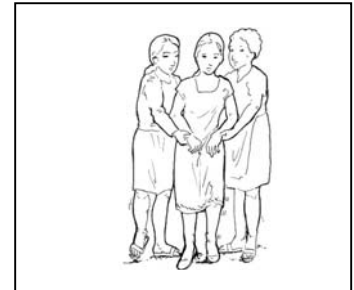
Lee los seis folletos. Escoge aquel que creas que ayudará más a la persona.

- Si tu respuesta es "NO", continúa con la siguiente pregunta.

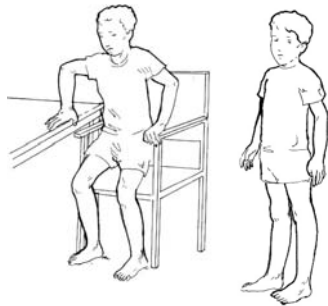
Pregunta cuatro: ¿Puede pararse con la ayuda de dos personas?

- Si tu respuesta es "SI", la persona podrá usar cualquiera de los Folletos 7, 8, 9 u 11.
Lee los cuatro Folletos. Escoge aquel que creas que ayudará más a la persona.

- Si tu respuesta es "NO", entonces la persona podrá usar los Folletos 1, 2, 3, 4, 5 ó 6.
Lee los seis folletos. Escoge aquel que creas que ayudará más a la persona.



LUEGO CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS



Pregunta cinco: Cuando la persona se para y pone peso sobre ambas piernas, ¿sus rodillas se doblan demasiado hacia delante o hacia atrás?.

- Si la respuesta es "SI", la persona necesitará en Folleto 16.
- Si la respuesta es "NO", continúa con la siguiente pregunta.

Pregunta seis: ¿La persona arrastra los dedos del pie al caminar?

- Si tu respuesta es "SI", la persona necesita el folleto 17.
- Si tu respuesta es "NO", continúa con la siguiente pregunta.



Pregunta siete: ¿La persona tiene una pierna más corta que la otra?

- Si tu respuesta es "SI", la persona necesita el folleto 18.
- Si tu respuesta es "NO", no necesitará ningún folleto.

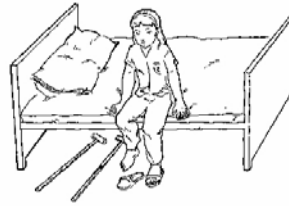
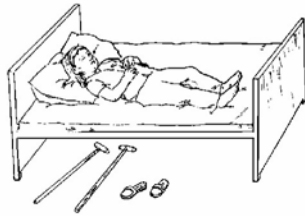
QUÉ DEBES RECORDAR CUANDO LA PERSONA COMIENZE A LEVANTARSE



- Quizás la persona que capacitas haya estado acostada por mucho tiempo, por varias semanas, meses o años. Si es así, sentirá dolor en distintas partes del cuerpo cuando comience a levantarse y a desplazarse. Sus piernas pueden hincharse.

Si la persona siente dolor o tiene hinchazón en las piernas cuando se levanta y se desplaza, consulta al Personal de Salud.

- Si la persona ha estado acostada durante mucho tiempo, puede marearse al comenzar a levantarse.
- Enséñale a sentarse y a pararse lentamente. Esto ayudará a prevenir el mareo.
- Si la persona se mareo mientras está sentada, ayúdala a acostarse. Luego de descansar un poco, debe volver a sentarse pero más lentamente de lo que lo hizo anteriormente. Si la persona no se siente mareada, deberá comenzar a pararse muy lentamente.



QUÉ DEBES RECORDAR CUANDO LA PERSONA COMIENZE A DESPLAZARSE



- Quizás la persona que capacitas no haya caminado en mucho tiempo. Cuando empiece a levantarse y trate de caminar, puede sentir miedo de caerse.

Párate cerca y esta listo para sujetar a la persona si comienza a caerse. Hazle saber que le ayudarás para que no se caiga. Hazla sentir segura.

- Al principio, puedes sostener a la persona para que ésta no tenga miedo. Al progresar la capacitación, la persona aprenderá a no sentir miedo.

Para sostener a la persona, debes pararte un poco por detrás y a su lado. Pon uno de tus brazos alrededor de su pecho y con el otro sostén su hombro.





- Cada vez que caminen juntos, ve dejando de sostener a la persona hasta que ésta pueda caminar sin ayuda.
- Si tiene miedo de caerse, enséñale a caer. Sostenla mientras le enseñas a caerse de la siguiente manera.

Pon un trozo de tela fuerte alrededor de la cintura de la persona. Párate a su lado y sostén la tela.



Pídele a la persona que se deje caer. Dile que deje sus muletas o



bastones a un lado, luego dile que caiga sobre las manos y que flexione los brazos al hacerlo.

Sujeta la tela mientras la persona se cae de manera que caiga lentamente. De esta manera, la persona no se lastimará.

Repite este ejercicio unas veces, hasta que la persona ya no sienta miedo de caerse.

Si la persona que capacitas es un anciano que se puede lastimar muy fácilmente, no le enseñes a caerse de esta manera. Enséñale a caminar con cuidado.

- Cada vez que la persona aprenda a hacer una nueva actividad, demuéstrole que te sientes feliz por lo que ha hecho. Hazle saber que ha hecho algo bien. Esto la animará a querer seguir aprendiendo.
- Para capacitar a la persona a desplazarse, ésta necesitará algunas de las siguientes cosas: barras, andadera, muletas, bastones, férulas para la rodilla o al pie, o un tacón especial para el zapato.

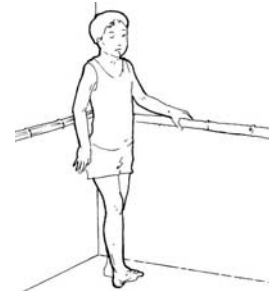
Si la persona que capacitas es un niño necesitarás hacer nuevas ayudas ambulatorias a medida que el niño crezca.



- Cualquiera sea la manera que le enseñes a la persona, capacítala para que dé pasos cortos cuando comience a caminar por primera vez. Esto le ayudará más fácilmente el equilibrio.
- La persona que capacitas necesita vivir en una casa segura, en la que no corra riesgos. Debe tener suficiente espacio dentro de su casa para poder desplazarse cómodamente.



- Si la persona necesita algún apoyo para caminar dentro de su casa, enséñale a sujetarse de las paredes, de las sillas o de una mesa que le sirva de apoyo. Puedes también fijar barras de madera o bambú para que la persona pueda sujetarlas mientras camina dentro de su hogar.

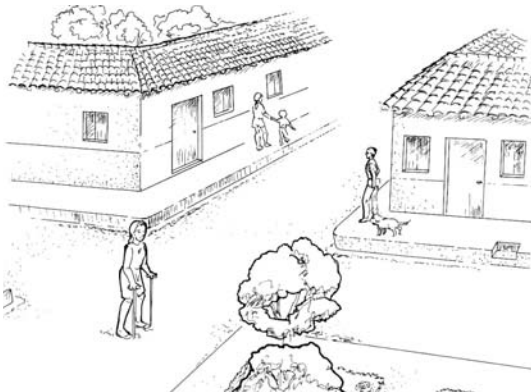


- Es necesario que la persona pueda pasar por la entrada a la casa. Si la persona no pueda hacer esto, amplía la entrada.
- Debe poder alcanzar las cosas que necesite dentro de su hogar.

Mantén las cosas que la persona necesita a su alcance.

- La persona debe poder ir a la letrina.

Asegúrate que hay un sendero que va desde su casa hasta el lugar donde se encuentra la letrina. Saca del sendero cualquier piedra o arbusto que haya en él. Rellena cualquier pozo que dificulte que la persona llegue hasta la letrina.



- La persona debe poder desplazarse por el patio y por el pueblo.

Asegúrate que los senderos que hay alrededor de su casa y en el pueblo no tengan piedras, arbustos o pozos. De este modo, la persona podrá desplazarse sin correr peligros.



- Si la persona debe subir gradas o pendientes, capacítala para que pueda hacerlo.
- Capacita a la persona a subir gradas y pendientes de la siguiente manera.

Dile que levante primero la pierna más fuerte.

Luego dile que lleve la pierna más débil hasta donde está su otra pierna.

Al subir gradas o pendientes, la persona debe inclinarse hacia delante.





- Enséñale a bajar gradas o pendientes de la siguiente manera:

Dile que baje la pierna débil primero.

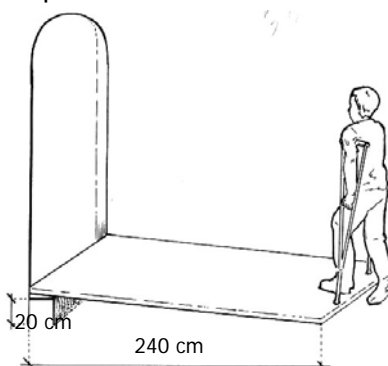
Luego, debe llevar la pierna más fuerte hacia donde esta su otra pierna.



- A algunas persona les resulta más fácil subir y bajar gradas de espaldas. Para otros, es más fácil subir y bajar gradas en posición de ganeo. Averigua si a la persona que capacitas

le resulta más fácil subir y bajar gradas de alguna de estas maneras:

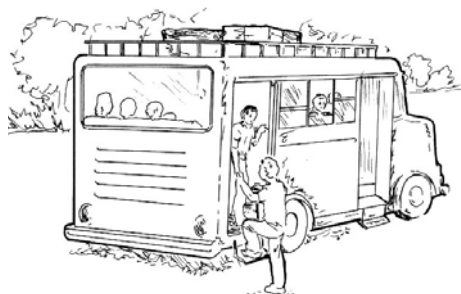
- Si la persona debe subir y bajar gradas y no puede aprender a hacerlo, construye rampas en vez de gradas. Rellena los espacios vacíos dejados por las gradas con tierra firme o utiliza un trozo de madera fuerte para construir una rampa.
- Si la rampa es muy corta, la persona quizás no pueda subirla. Debe tener 36 cm de largo por cada 3 centímetros de altura. Por ejemplo, si los escalones tienen una altura de 20 cms. Cada uno, la rampa debe tener un largo de 240 cms.



- La persona que capacitas quizás deba subir y bajar de un autobús. Quizás tenga que subir y bajar de un lancha, de un animal o de una bicicleta con rueditas, enséñale a hacer esto.



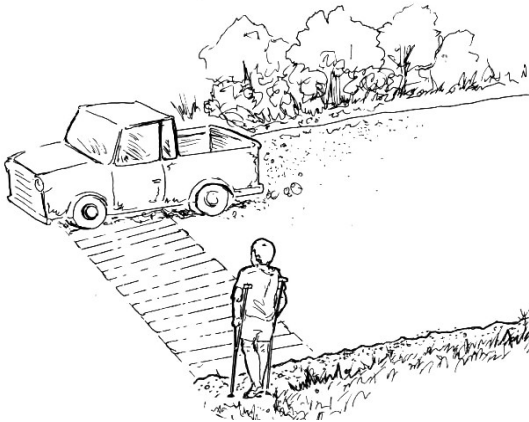
- Enséñale a la persona a subirse a un bus o a una lancha poniendo primero la pierna más fuerte, de la misma manera que sube una grada





- Para bajar de un bus, o de la lancha tiene que hacer lo mismo que para bajar gradas. Tiene que bajar primero la pierna más débil.

- Para subir a una bicicleta con rueditas o a un animal, debe subir primero la pierna más débil. Para bajar de ellos debe bajar primero la pierna más fuerte.



- Enseña a la persona lo que tiene que hacer para cruzar caminos.
- Enséñale a caminar por el lado por el que el tráfico viene de frente.

Para cruzar un camino, enséñale a mirar y a escuchar primero a los dos lados por donde pueden venir vehículos. Explícale que solo debe cruzar cuando no haya tráfico o cuando los vehículos se hayan detenido. Si hay señales para indicar los lugares por donde las personas pueden cruzar, enséñale a cruzar por estos lugares.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 1. CÓMO LLEVARLA ENTRE DOS PERSONAS



- Los dos ayudantes se colocan frente, uno a cada lado de la persona.
- Cada uno pasa un brazo por detrás de las piernas de la persona y el otro por detrás de su espalda. Luego se toman de las muñecas.

- La persona coloca sus brazos alrededor de los hombros de los ayudantes.
- Luego los ayudantes la levantan y así la pueden llevar.



FOLLETO DE CAPACITACIÓN 2. CÓMO PUEDE CARGAR A UNA PERSONA.



- Si la persona a la que estás capacitando no pesa mucho, una sola persona puede llevarla de un sitio a otro. La mejor forma de llevarla es cargándola sobre la espalda (acucucho).

La persona coloca sus brazos alrededor de los hombros del ayudante, o éste puede usar una banda de tela para sostener a la persona sobre su espalda.



FOLLETO DE CAPACITACIÓN 3: CÓMO DESPLAZARSE EN UNA CARRETILLA.

- La persona puede desplazarse usando una carretilla.

Cómo ayudar a la persona a subir a la carretilla



- Coloca la carretilla a su lado.
- La persona se sienta con las piernas dobladas y con los brazos cruzados sobre el pecho.
- Debes colocarte detrás y a un lado de ella, con un pie delante del otro.
- Debes agacharte doblando las rodillas y las caderas, pasando los brazos por debajo de los sobacos de la persona y tomándola de los antebrazos.

- Levántate enderezando las rodillas y las caderas y sosteniendo y levantando a la persona. Luego colócala sobre la carretilla.



Si la persona no puede meter sus piernas en la carretilla ella sola, ayúdala a hacerlo.

- Para ayudar a la persona a pasar de la carretilla al suelo, primero ayúdala a sacar las piernas de esta. Luego sostén a la persona de la misma manera y levántala fuera de la carretilla.

Por último bájala al suelo doblando tus caderas y rodillas.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 4. CÓMO DESPLAZARSE EN UN CARRITO



- Si la persona a la que estás capacitando puede mantenerse sentada sin ayuda, podrá desplazarse en un carrito, como el del dibujo.

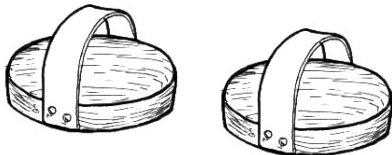
- Si necesita ayuda para mantenerse sentada podrá desplazarse en un carrito que tenga un apoyo para la espalda.



Si la persona se desliza hacia delante, colócale una cincha para sostenerla por las caderas. Fija la cincha al carrito para mantener a la persona en el lugar.

Si no tiene sensaciones en las piernas pueden sentarse sobre una almohada o una bolsa con zacate.

- La persona puede mover el carrito empujándolo con las manos.

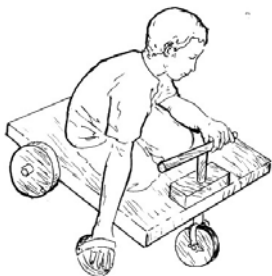


Has dos apoyos para las manos para proteger las manos de la persona.



- También puede mover el carrito haciendo dar vuelta las ruedas con las manos.

La persona debe dar vuelta principalmente a las ruedas traseras para mover el carrito.



- También podrá mover el carrito empujándolo con una mano mientras guía con la otra la rueda de adelante.
- Este carrito tiene 3 ruedas. La rueda de adelante va sujeta a una barra para que la persona pueda dirigirla.

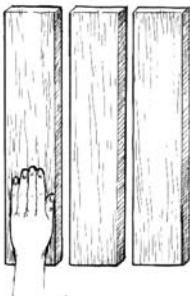


- Si la persona no puede mover ella sola el carrito, otra persona tendrá que jalarla.
- Para esto tienes que sujetar en la parte de adelante dos ganchos a los que se pueda amarrar una cuerda.

- Enséñale a salir de la carretilla con frecuencia y acostarse sobre el estomago. Esto evitará que no se le endurezcan las caderas.



CÓMO HACER UN CARRITO

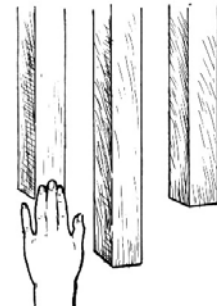


- Necesitarás tablas de madera que unidas, sean lo suficientemente anchas como para que la persona pueda sentarse. Tienen que ser lo suficientemente fuertes como para poder soportar el peso de la persona.

Cada tabla debe ser tan ancha como tu mano.

- Necesitarás 3 trozos de madera para sujetar el asiento.

El ancho y el grosor de estas piezas tienen que ser de 3 dedos.

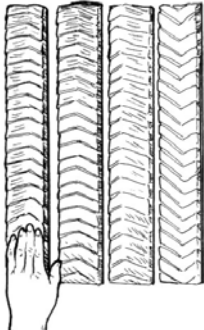
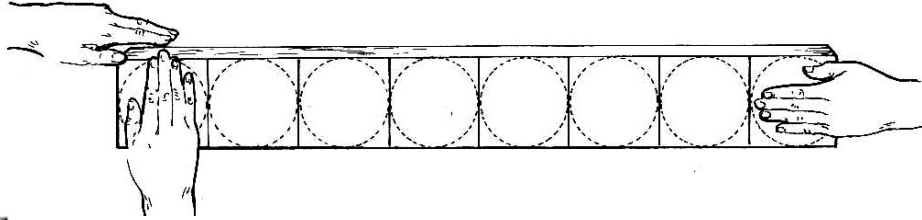


Uno de los trozos tiene que ser tan largo como el ancho del asiento.

Los otros dos trozos serán los ejes. Su largo tiene que ser igual al ancho del asiento más dos veces el ancho de una mano.



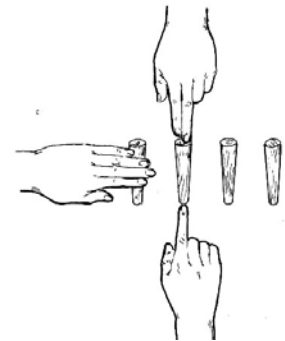
- Necesitarás un trozo de madera de dos dedos de grosor para cortarlo en ocho trozos de los que saldrán las ruedas. Cada trozo tiene que tener de ancho y de largo el ancho de la mano.



- Necesitarás 4 tiras de llanta de carro de un ancho de cuatro dedos y de largo suficiente para cubrir la llanta de una rueda.

- Necesitarás 4 trozos de madera para fabricar 4 cuñas de una longitud igual al ancho de una mano.

Por un lado las cuñas tienen que tener dos dedos de grosor y por el otro un dedo.



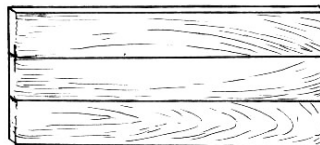
- Necesitarás clavos y pegamento.

CÓMO HACER EL CARRITO

- Has las distintas partes del carrito por separado. Has el asiento, los ejes y las ruedas. Luego únelos.

CÓMO HACER EL ASIENTO

- Pega las 3 tablas con pegamento



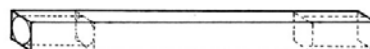
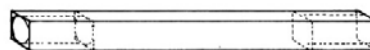
CÓMO HACER LOS EJES



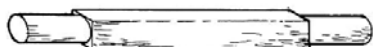
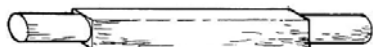
- Toma dos trozos de madera que servirán de ejes.

En sus extremos haz una marca a una distancia del extremo, igual al ancho de una mano. Estas partes serán los extremos de los ejes.

• Los extremos de los ejes tienen que ser redondos. Para redondearlos primero tienes que dibujar un círculo en el extremo como se indica en el dibujo.



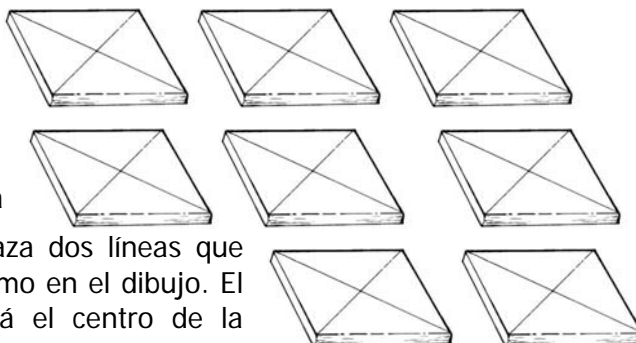
- Luego tienes que ir cortando los bordes para ir redondeando los ejes.



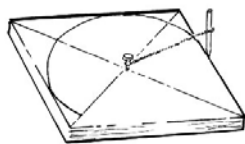
- Finalmente los ejes tienen que quedar como los que muestra el dibujo.

CÓMO HACER LAS RUEDAS

- Toma una pieza de madera por cada rueda.



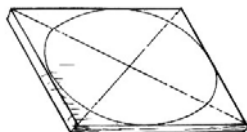
- En cada una de las piezas de madera con las que vas a hacer las ruedas traza dos líneas que vayan de una esquina a la contraria, como en el dibujo. El punto donde se crucen las líneas será el centro de la rueda.



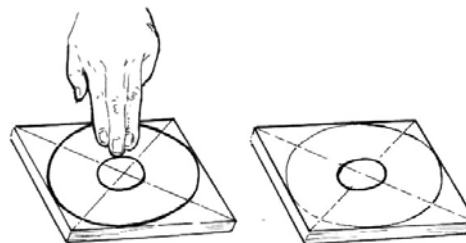
- Luego clava un clavo en el centro. Amarra una cuerda al clavo. Lo largo de la cuerda tiene que ser igual a la mitad del ancho de la mano.

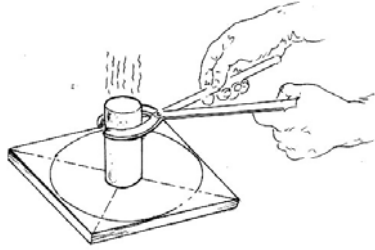
Amarra al otro lado de la cuerda un lápiz o un objeto afilado para dibujar un círculo.

- Dibuja un círculo.



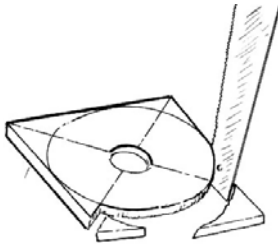
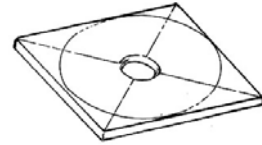
- En el centro dibuja otro círculo de 3 dedos de ancho.
- Corta el círculo más pequeño para hacer el agujero donde va a ir el eje.





- Puedes hacer el agujero de la forma siguiente: busca una barra de hierro, caliéntala al rojo vivo y luego con unas tenazas métela por el centro de la pieza de madera.

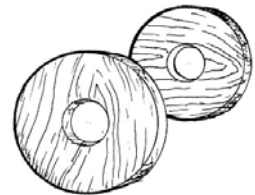
La barra irá quemando la madera y hará un agujero.



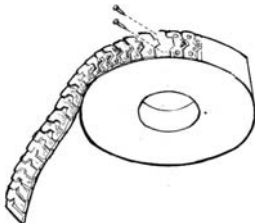
- Luego coloca las piezas de madera en el suelo o en una superficie dura.

Corta las esquinas para hacer los círculos.

- Dos círculos puestos juntos formarán una rueda. Antes de pegarlas observa las vetas de la madera de modo que queden cruzadas. Esto hará que la rueda sea más fuerte.



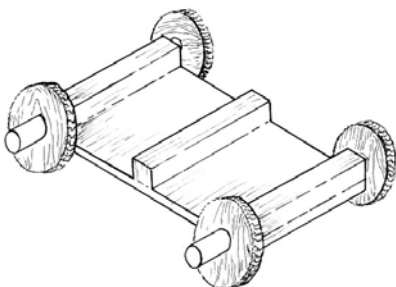
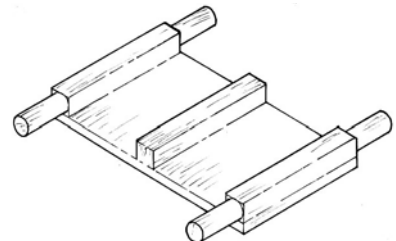
Así fabricarás las 4 ruedas.



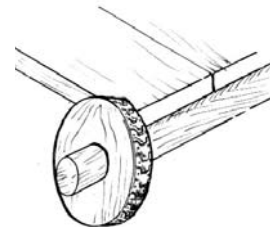
- Cubre cada rueda con una tira de llanta de carro. Clavándola.

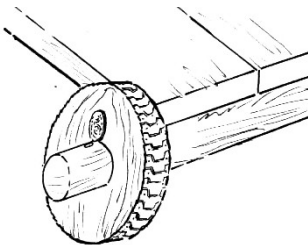
CÓMO UNIR EL ASIENTO, LOS EJES Y LAS RUEDAS PARA HACER EL CARRITO.

- Clava los ejes a cada extremo del asiento.
- Clava la tercera pieza a lo ancho por el punto medio del asiento.



- Mete las ruedas en los ejes.

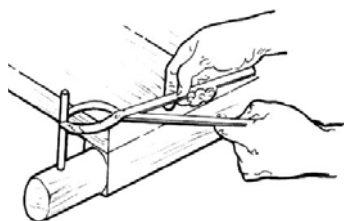
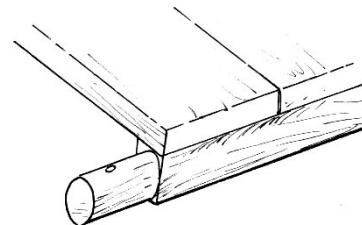




- Pon una moneda sobre el eje pegada a la rueda.

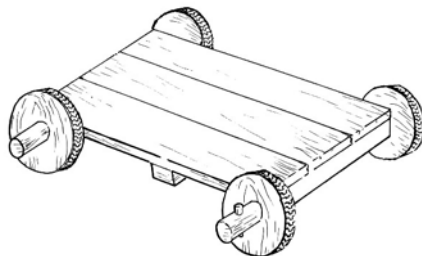
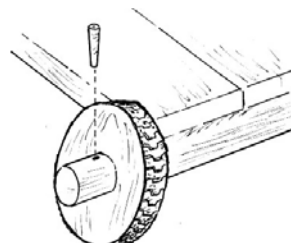
Marca un punto en el eje junto a la moneda. Por este punto es por donde habrá que agujerar los ejes para meter las cuñas.

- Has los agujeros en los ejes para las cuñas. Los agujeros tienen que tener un dedo de ancho.



- Se puede hacer los agujeros de la misma forma que el agujero del centro de cada rueda, quemando la madera.

- Mete las clavijas en los agujeros para sujetar las 4 ruedas.



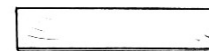
COSAS QUE NECESITAS PARA HACER APOYOS PARA LAS MANOS

- Dos bloques de madera, del tamaño de la mano de la persona y de dos dedos de grosor.



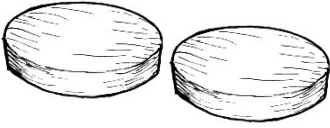
- Dos piezas de hule ó suela del tamaño de los bloques de madera.

- Dos tiras de cuero o de hule de una longitud como la de tu mano y de un ancho de 3 dedos.



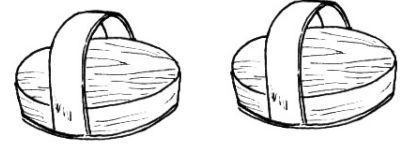
- Clavos y pegamento.

CÓMO HACER LOS APOYOS PARA LAS MANOS

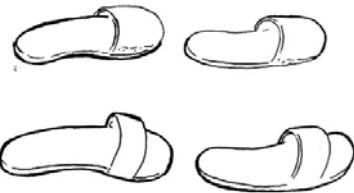


- Corta los bloques de madera del tamaño y la forma de la mano de la persona.

Pule la superficie de la madera y sujeta una tira de cuero o de hule a cada bloque. De esta forma la persona podrá sostenerlos con facilidad.

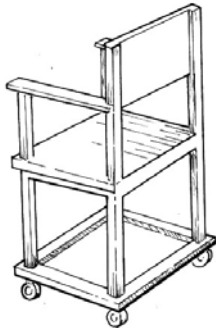


- Sujeta las piezas hule ó suela a la parte de debajo de cada bloque. Esto evitará que resbalen.



- También puedes usar zapatillas como apoyos para las manos.

OTRAS FORMAS DE DESPLAZARSE



- En vez de un carrito puedes fabricar una silla de ruedas.

Para esto primero tienes que fabricar una base de madera con cuatro ruedas. Luego puedes sujetar una silla a la base.

- Algunos niños o niñas que no pueden caminar porque no pueden controlar los movimientos de su cuerpo, podrán sin embargo, moverse en un triciclo.

Si la persona a la que estás capacitando es un niño ó una niña, trata de capacitarlo para que se mueva en un triciclo.

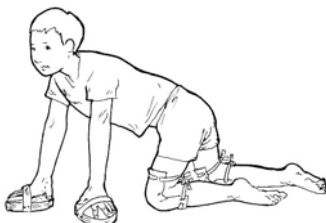


- Otras persona pueden desplazarse en una silla de ruedas como la que se muestra en el dibujo.

• También hay personas que no pueden usar sus piernas pero que tienen los brazos fuertes y que pueden desplazarse en una sillas de tres ruedas. Las rueda de esta silla está conectada a unos pedales que la persona hace girar con sus manos.



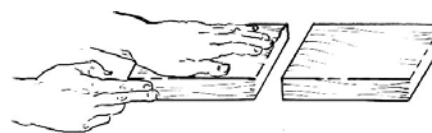
FOLLETO DE CAPACITACIÓN 5: CÓMO DESPLAZARSE GATEANDO



- Si una persona no puede caminar quizás puede gatear. Si la persona gatea, sus caderas y rodillas estarán dobladas la mayor parte del tiempo. Dile a la persona que se siente durante el día y que duerma con las rodillas y caderas estiradas durante la noche.
- Si la persona puede moverse gateando, tienes que fabricar apoyos para las manos y rodillas. Esto le evitará herirse las manos y las rodillas al rozar con el suelo.

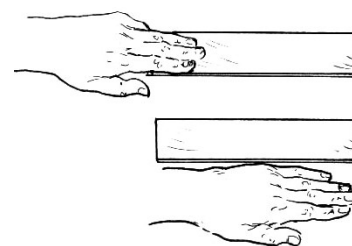
COSAS QUE NECESITAS PARA HACER APOYOS PARA LAS MANOS

- Dos bloques de madera, del tamaño de la mano de la persona y de dos dedos de grosor.



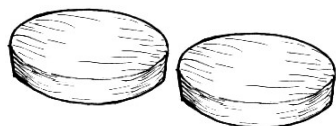
- Dos piezas de hule ó suela del tamaño de los bloques de madera.

- Dos tiras de cuero o de hule de una longitud como la de tu mano y de un ancho de 3 dedos.



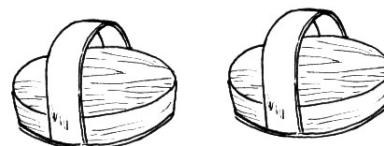
- Clavos y pegamento.

CÓMO HACER LOS APOYOS PARA LAS MANOS



- Corta los bloques de madera del tamaño y la forma de la mano de la persona.

Pule la superficie de la madera y sujeta una tira de cuero o de hule a cada bloque. De esta forma la persona podrá sostenerlos con facilidad.



- Sujeta las piezas hule ó suela a la parte de debajo de cada bloque. Esto evitará que resbalen.



- También puedes usar zapatillas como apoyos para las manos.



COSAS QUE NECESITAS PARA HACER RODILLERAS



- Dos trozos de llantas de carros, o de cuero.
- Cuatro tiras de tela o de cuero blando para hacer las correas.



CÓMO TOMAR LAS MEDIDAS



- La longitud de la rodillera tiene que ser dos veces la de tu mano.

- La rodillera tiene que ser suficientemente ancha como para cubrir las rodillas de la persona.



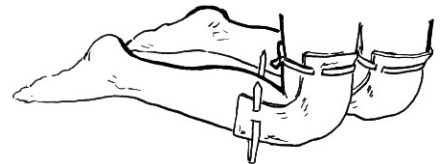
CÓMO HACER LAS RODILLERAS



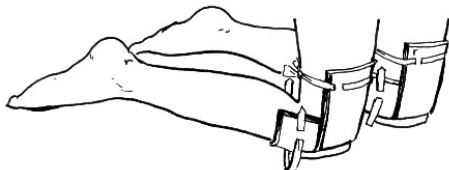
- Has cuatro agujeros en cada extremo de las piezas de llanta de carro o de cuero. Pasa las correas por los agujeros.

CÓMO PONERSE LAS RODILLERAS

- La parte del medio de la rodillera tienen que quedar en el medio de la rodilla. Ata las correas por encima y por debajo de la rodilla.



OTRA FORMA DE HACER LAS RODILLERAS



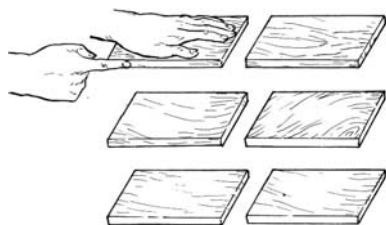
- También se puede hacer rodilleras con madera ó cuero.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 6. CÓMO DESPLAZARSE EN CUCLILLAS

- Si la persona no puede caminar quizás pueda desplazarse en cuclillas. Si es así, sus caderas y rodillas estarán dobladas la mayor parte del día. dile que se siente con las rodillas estiradas durante el día, y que duerma con las caderas y las rodillas estiradas.
- Si la persona se desplace en cuclillas, fábricale unos apoyos para protegerse las manos.



QUE NECESITAS PARA HACER LOS APOYOS



- Seis bloques de madera, cada uno del tamaño de una mano de la persona y de un dedo de grosor.

• Dos piezas de madera para los mangos, de una longitud como el ancho de la mano de la persona y de 2 dedos de grosor. Los puedes cortar de una rama fuerte de árbol.

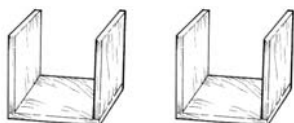


- Dos piezas de hule o suela del tamaño de los bloques de madera.

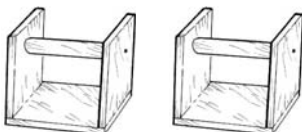
- Clavos y pegamento.



CÓMO HACER LOS APOYOS PARA LAS MANOS

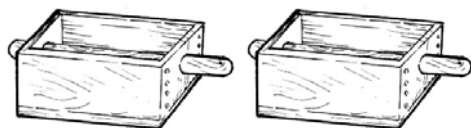
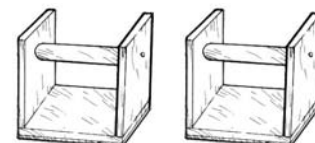


- Uno de los bloques de madera se utiliza para la base y dos para los lados de cada apoyo.
- Junta dos lados a la base con clavos.



- Los mangos se sujetan a los lados también con clavos.

- Sujeta una pieza de hule ó cuero en la parte de debajo de cada base. Esto evitará que se deslicen.



- También puedes fabricar apoyos para las manos atravesando una caja pequeña de madera con un palo grueso.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 7. CÓMO CAMINAR CON AYUDA DE DOS PERSONAS

CÓMO DOS PERSONAS PUEDEN AYUDAR A LA PERSONA A PARARSE



- Los dos ayudantes se ponen uno a cada lado de la persona.
- Cada uno de ellos sostiene a la persona con un brazo rodeando la espalda. Con el otro la sostienen por debajo de su codo doblado, de su antebrazo y de su mano.
- La persona debe tener los pies firmemente apoyados en el suelo y tienen que inclinarse hacia delante.
- Entre los dos ayudan a la persona a levantarse.



CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A CAMINAR CON AYUDA DE DOS PERSONAS



- Los ayudantes se colocan a cada lado de la persona.
- Sostiene a la persona con un brazo alrededor de su cuerpo y con el otro bajo su codo doblado, su antebrazo y su mano.
- La persona debe mover primero la pierna más fuerte y luego la otra.
- Los ayudantes se mueven al mismo tiempo.
- Tienen que caminar con la persona varias veces al día. deben pedirle a la persona que intente caminar cada vez con menos ayuda. Por último, debe pedírsele a la persona que trate de caminar con la ayuda de una sola persona.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 8. CÓMO CAMINAR CON AYUDA DE UNA PERSONA

CÓMO AYUDAR A LA PERSONA A PARARSE SI ESTA SENTADA EN UNA SILLA



- El ayudante se coloca en el lado más débil de la persona.
- El ayudante se agacha doblando las rodillas y las caderas y se inclina hacia delante.
- Luego sostiene a la persona con un brazo por detrás de la espalda. Con el otro la sostiene por su codo doblado, su antebrazo y su mano.
- La persona debe tener sus pies firmemente apoyados en el suelo e inclinarse hacia delante.
- La persona se levanta con ayuda de la otra.



CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A CAMINAR CON UN SOLO AYUDANTE



- El ayudante la sostiene pasándole un brazo alrededor del cuerpo y con el otro bajo su codo doblado, su antebrazo y su mano.
- La persona mueve primero la pierna más fuerte y luego la otra.
- El ayudante camina al mismo tiempo que la persona.
- Si la persona no puede mover su pierna más débil el ayudante tiene que movérsela hacia delante empujándola con su pierna.
- Camina con la persona varias veces al día.
- Pídele a la persona que intente caminar cada vez con menos ayuda. Por último pídele que intente caminar sin ayuda.