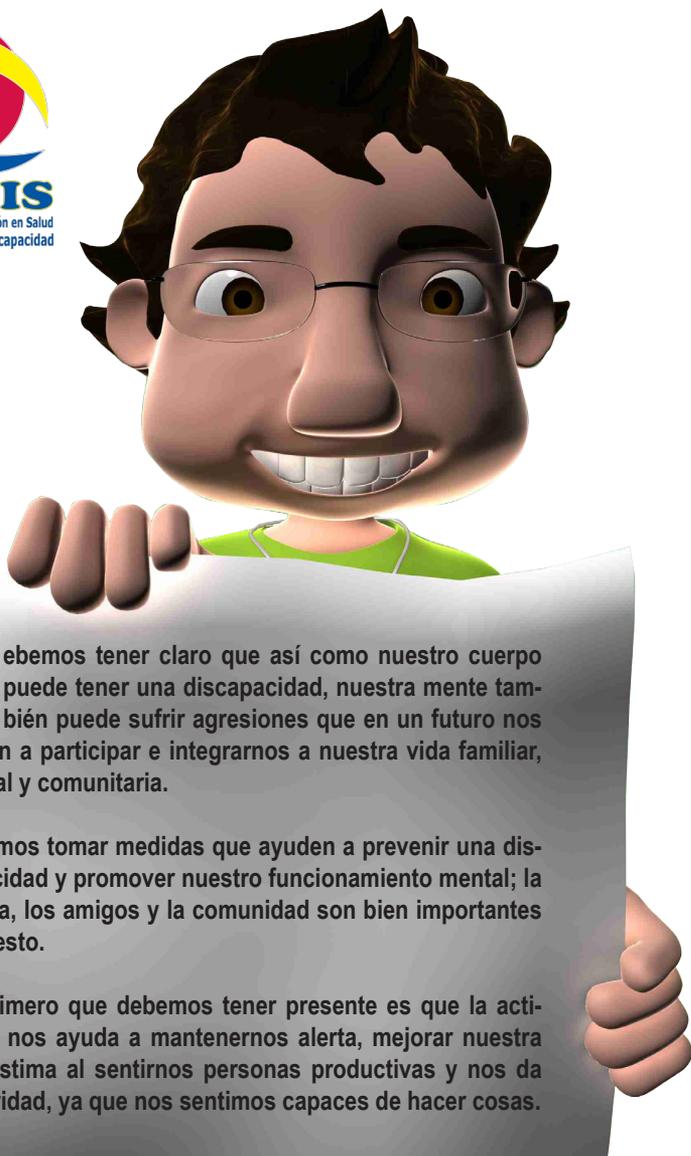


**ATENCIÓN COMUNITARIA PARA LAS PERSONAS
CON DISCAPACIDAD:
CUADERNO “E”
DISCAPACIDAD MENTAL
FOLLETO E2**



Debemos tener claro que así como nuestro cuerpo puede tener una discapacidad, nuestra mente también puede sufrir agresiones que en un futuro nos limiten a participar e integrarnos a nuestra vida familiar, laboral y comunitaria.

Podemos tomar medidas que ayuden a prevenir una discapacidad y promover nuestro funcionamiento mental; la familia, los amigos y la comunidad son bien importantes para esto.

Lo primero que debemos tener presente es que la actividad nos ayuda a mantenernos alerta, mejorar nuestra autoestima al sentirnos personas productivas y nos da seguridad, ya que nos sentimos capaces de hacer cosas.

Para mantener nuestro funcionamiento mental debemos:

Realizar ejercicio físico, tales como caminatas, asistir a un gimnasio, participar de actividades como bailoterapia, Tai-Chi, Yoga, deportes u otras. Para ello podemos organizarnos con familiares, vecinos(as), amigos(as), compañeros(as) de trabajo y propiciar la creación de centros deportivos o club de ejercitadores.

Se pueden formar grupos sociales donde se realicen actividades con juegos de ajedrez, dominó, verbenas, manualidades, juegos de mesa.

Planificar y efectuar paseos al aire libre, visitas a parques, zoológicos, ríos, playa.

Todas estas actividades las puedes hacer en familia o comunidad, y ayudan a mantener y mejorar tu funcionamiento mental.

El cuaderno consta de 2 folletos:

Folleto E1 Cómo entender la discapacidad y qué hacer para ayudar a la persona.

Folleto E2 Cómo capacitar a la persona para cuidar de sí misma.

Una vez terminada la capacitación de acuerdo a cada folleto, deberás preguntarte, si la persona va a la escuela, si participa en las actividades de la familia, si trabaja.

Si la respuesta es “NO”, en el caso de que la persona vaya a la escuela deberás solicitar a tu supervisor(a) el cuaderno H que trata de la ESCOLARIDAD y la GUÍA DEL DOCENTE. En el caso de que la persona no participe en las actividades de la familia, debes solicitar a tu supervisor(a) el cuaderno I que trata de la PARTICIPACIÓN FAMILIAR Y SOCIAL y por último, en el caso de que la persona no trabaje, debes solicitar a tu supervisor(a) la guía de INTEGRACIÓN LABORAL.

Es importante, que recuerdes que la persona con discapacidad necesita, al igual que cualquier persona, horas de esparcimiento y recreación, por lo que debes procurar dedicar tiempo a este aspecto en tus visita

FOLLETO E2

Cómo capacitar a la persona para cuidar de sí misma

¿Para qué sirve este folleto?

Las instrucciones de este folleto te ayudarán a capacitar a una persona que muestre una conducta diferente para que cuide mejor de sí misma. De este modo la persona podrá comer, beber, lavarse, bañarse, limpiarse los dientes, peinarse, usar el retrete y vestirse sin ayuda.

ACTIVIDADES QUE LA PERSONA DEBE PODER HACER



Una buena alimentación es muy importante para mantener nuestro cuerpo y mente sanos, muchas veces la persona con discapacidad mental tiene dificultades para saber de qué forma debe comer, que tipo de alimentos son saludables y como prepararlos, por esta razón debes ayudarlo y motivarlo para que realice esta actividad de la manera correcta y en familia ya que así se sentirá parte de ella y compartirá su vida.

A continuación te mostramos unos consejos que te servirán de gran ayuda:

- Los alimentos deben estar bien limpios y frescos durante su preparación y al momento de servirlos.
- Cocinar bien los alimentos.
- Lávate siempre las manos.
- Busca un ambiente tranquilo, agradable y privado durante las comidas.
- Motiva la participación por parte de la persona a que intente comer por sí solo, solo ayúdelo cuando este lo necesite.
- Coloca a la persona en la posición más funcional posible (sentado), ayudándose con almohadas si es preciso, con el cuerpo alineado y la cabeza ligeramente flexionada.
- Preferiblemente intenta darle a la persona comidas blandas y húmedas.



El estar limpios y arreglados nos permite estar saludables ya que no solo evitamos enfermedades producidas por la suciedad, sino también nos hace sentir bien con nosotros mismos y en la forma en que nos relacionamos con los demás. Si la persona con discapacidad mental tiene dificultades para realizar esta actividad y por esto necesita de tu ayuda.

A continuación te mostramos unos consejos que te servirán de gran ayuda:

- Motiva a la persona a mantener su independencia al momento del baño.
- Manténgase tranquilo, hable despacio, amable, personal.
- Explique paso a paso lo que va a hacer a la hora del baño.
- Prepare la situación, tratando de que haya privacidad y que la persona se sienta cómoda.
- Una vez desvestido vaya lavándolo poco a poco, pregúntele cómo se siente.
- Seque la zona que haya lavado y vaya arropándolo, para que no sienta frío.
- Muévelo con cuidado, colocándolo de lado suavemente para facilitar la total limpieza del cuerpo.
- Esté atento a las sugerencias que le pueda hacer la persona con discapacidad.
- Hágale ver a la persona que estar limpio es sentirse bien.
- Colabore en el aseo del pelo, la boca y las uñas.



La ropa que está en contacto con la piel debe mantenerse seca y limpia, debes enseñarle a la persona con discapacidad que debe cambiarla todos los días, pues en ella se acumulan se acumula sudor y otras cosas que ensucian a la ropa y la persona. Si la persona con discapacidad no sabe o tiene dificultades para realizar esta actividad de forma independiente ayúdalo haciéndolo sentirse cómodo y en control, no lo apures y en especial respeta su privacidad.

- A la persona puede no importarle usar ropa limpia. Puede usar ropa extraña y adornos que la hace verse distinta a las demás personas.

- Si es así, debes enseñarle a vestirse con ropa limpia.



Desde el comienzo de su conducta diferente, la persona puede haberse quedado en su casa. Si es así, debes motivarla para que comience a salir y caminar por lugares cercanos al hogar, en principio. Has esto llevándola contigo cuando sales. Llévala a lugares religiosos, al mercado, al centro comunitario, etc. Pregúntale qué le gustaría hacer o a donde ir. Pídele que vaya a hacer las compras al mercado o al abasto cercano.

Para eso hazle una lista. Anímalala a salir a distintos lugares, incluso sala.

CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA HACER ESTAS ACTIVIDADES

- Desde que la persona dejó de cuidarse de sí misma debido a sus conductas diferentes, tú u otra persona pueden haberse hecho responsable de ella.

Es momento de darle capacitación para que nuevamente cuide de sí misma. De este modo, ayudarás a que sea más independiente y necesitará menos ayuda.

- Recuerda que la persona era capaz de realizar todas estas actividades. Ahora no las quiere hacer debido a su discapacidad.
- Debes motivarla para que vuelva a hacerlas y premiarla cuando lo haga. Comienza incitarla para que haga alguna actividad sencilla que le guste. Si recién comienza a hacerla, deben realizarlas juntos.
- Deja que haga todo lo que pueda sin ayuda, pero si te lo pide, dásela y aliéntala a continuar la actividad hasta que la complete.
- Cada vez anímalala a hacer actividades, o parte de la misma actividad sin ayuda. Dale sólo ayuda necesaria para alentarla a completar la actividad.
- Cuando la persona haga parte de una actividad dile que lo ha hecho bien. Esto la alentará a seguir realizando la activi-

dad. La próxima vez motívala para que la complete.

- Aún luego que la haya aprendido a realizar la tarea, por ejemplo, a bañarse sin ayuda, asegúrate de que continúe haciéndola cuando sea necesario.

OTRAS ACTIVIDADES QUE LA PERSONA DEBE PODER HACER

- La persona debe tener intereses en su vida. Debe seguir haciendo cosas útiles para ella y los demás. Aliéntala a buscar cosas para hacer y hacerlas sola.
- Debe ayudar con las tareas del hogar.
- Puede trabajar para ganar dinero.
- Quizás no pueda hacer todas las cosas que hacía antes de tener la condición, pero aún puede hacer algunas de ellas, o puede aprender a hacer cosas nuevas. Por ejemplo, puede aprender a cultivar vegetales, cuidar animales, criar aves, hacer tarjetas, etc.
- Puedes averiguar cuáles son las actividades que la persona puede aprender.
- Haciendo cosas juntos y observándola mientras las hace, podrás decidir qué actividad puede aprender. Luego la capacitarás para realizar esa tarea.
- Si la persona que capacitas no ha ido a la escuela, interésala en aprender a contar, leer y escribir. Enséñale a hacer estas cosas.
- Si la persona que capacitas desea participar en distintas actividades, debes alentarla para que lo haga. Ayúdala a participar en los deportes, festivales religiosos y otros acontecimientos de la comunidad.
- Si necesita capacitación, es necesario darte cuadernos en los que se explica cómo ayudarla a que aprenda a hacer labores de la casa, encontrar un trabajo, ir a la escuela y participar en actividades sociales.

Es importante que la persona mantenga un control médico y vigilancia sobre la medicación, debes prestar atención a esto y ante cualquier cambio en la conducta que te haga pensar que la persona no mejora o no logra, a pesar de la capacitación, realizar las actividades diarias, de participación familiar, social y laboral. Debes notificarlo a tu supervisor(a) local.

Las actividades recreativas y de uso constructivo del tiempo, donde la

persona en los momentos de ocio realice actividades de lectura, manualidades, juego, deporte, relajación, son importantes.



Recuerda que el objetivo de toda capacitación es lograr la integración e inclusión de la persona con discapacidad, entendiendo esto como un derecho, por eso es importante que cuando estés capacitando a la persona con discapacidad, ya estés pensando en: ¿cómo va a participar en las actividades educativas, laborales o recreativas?; ¿es la comunidad accesible a la persona?; ¿los espacios permiten el paso y traslado de personas en sillas

de ruedas, coche, bastones?; ¿existen señales auditivas o visuales que orienten a las personas?; ¿tiene la persona las ayudas técnicas indicadas para la equiparación de oportunidades?

Para lograr esto debes contar con el Comité de Atención en Salud para las Personas con Discapacidad de tu comunidad.

RESULTADOS

Después de haber usado este folleto por un tiempo, contesta las siguientes preguntas:

¿Se alimenta sola? (incluye comer y beber)	Sola(o) (incluye comer y beber) Con alguna ayuda o a veces Imposible
¿Se mantiene limpia? (incluye bañarse, lavarse, limpiarse los dientes)	Sola(o) (incluye comer y beber) Con alguna ayuda o a veces Imposible
¿Usa el retrete?	Sola(o) (incluye comer y beber) Con alguna ayuda o a veces Imposible
¿Se viste y se desviste?	Sola(o) (incluye comer y beber) Con alguna ayuda o a veces Imposible

Comienza observando a la persona que estás capacitando. Luego contesta las preguntas colocando la fecha al lado de la respuesta seleccionada. Coloca la fecha en SOLA(O), si la persona realiza la actividad sin ayuda. Coloca la fecha en CON ALGUNA AYUDA O A VECES. Coloca la fecha en IMPOSIBLE, si la persona no puede hacer ninguna parte de las actividades.

Si todas tus respuestas han sido SOLA(O), tú y la persona lo han hecho bien. Puedes dejar de usar este cuaderno.

RAZÓN	QUÉ SE PUEDE HACER
1. Debes controlar su medicación. <ul style="list-style-type: none"> • Si el medicamento se cambia. • Si el medicamento no se cambia. 	Consulta con el centro asistencial. Repite la capacitación hasta que la persona haga la actividad. Luego deja de usar el cuaderno. Continúa leyendo la lista para averiguar la razón
2. Tú no le permites hacer todo lo que puede.	Dale más responsabilidad. Repite la lo que puede la capacitación hasta que aprenda a hacer la actividad. Luego, deja de usar el cuaderno.
3. La persona no tiene iniciativa propia.	Estimúlala para que tenga más iniciativa. Repite la capacitación hasta que realice la actividad. Luego deja de usar el cuaderno.
4. No has capacitado a la persona lo suficiente	Continúa la capacitación hasta que realice la actividad. Luego deja de usar el cuaderno.
5. No has capacitado a la persona lo suficiente	Lee las instrucciones nuevamente. Repite la capacitación hasta que la persona realice la actividad. Luego deja de usar el cuaderno.
<ul style="list-style-type: none"> • 6. La persona no puede ser capacitada debido a su discapacidad. 	Continuará necesitando ayuda para realizar la actividad. Suspende el uso del cuaderno.

Si alguna respuesta ha sido **CON ALGUNA AYUDA O A VECES**, o **IMPOSIBLE**, puede deberse a alguna de las razones enumeradas a continuación. Revisa la lista para entender la razón para esas respuestas, y para ver qué se puede hacer sobre ello.



Ministerio del Poder Popular
para la **Salud**

