



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

2017



*Por Oportunidad
de Dios!*

CARTILLA PARA FAMILIARES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD



**TIEMPOS DE
VICTORIAS!**

CONTENIDO

I. **Presentación 2**

II. **La Discapacidad..... 3**

III. **Derechos básicos que tienen las
personas con discapacidad..... 5**

IV. **Recomendaciones básicas para las
personas con discapacidad 7**

V. **Recomendaciones para las personas que
usan sillas de ruedas 12**

VI. **Consejos para comunicarnos con
personas ciegas 16**

VII. **Información para familiares de
personas sordas 20**

VIII. **Consejos para padres con niño/a con
Síndrome de Down (SD) 22**

IX. **Consejos para padres con niños con
Trastorno del Espectro Autista
(TEA) 26**

X. **Consejos para una buena relación con
las personas con discapacidad
psicosocial..... 27**

XI. **Escaras o úlceras..... 31**

XII. **Vivir con la discapacidad.....35**

PRESENTACIÓN

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, ha impulsado la restitución de derechos a las personas con discapacidad, en el marco de la solidaridad, la complementariedad y búsqueda del bien común.

En Nicaragua existen dos referentes en materia de discapacidad el Programa Todos con Voz y la Ley 763 "Ley de los derechos de las personas con discapacidad", marco legal y jurídico que favorece a las personas con discapacidad.

Esta cartilla comunitaria tiene como objetivo orientar a las personas con discapacidad, a las familias y a la comunidad en cuanto a su movilización, alimentación y a las actividades cotidianas en el hogar y en la comunidad; para lograr la inclusión de la persona con discapacidad a la sociedad.

LA DISCAPACIDAD



No es una enfermedad, es el resultado de la relación entre las personas y el ambiente que nos impide hacer nuestras actividades diarias.



La discapacidad está relacionada con las barreras físicas y culturales existentes en la sociedad, que nos limita a participar en actividades al igual que las demás personas.

Tipos de discapacidades que existen en Nicaragua:

Discapacidades de los sentidos

Son las afectaciones presentes en los oídos, ojos y el habla, y que limitan para oír, ver, y/o comunicarnos.

Discapacidad del cuerpo para moverse

Son las afectaciones que tenemos en las piernas, brazos, cuello, rostro y/o columna y que limitan moverse, caminar, doblarse, estirarse, agacharse y/o para recoger objetos.

Discapacidades mentales

Son las afectaciones que alteran la mente y que limitan la adaptación al entorno y relacionarse con otras personas.



Discapacidad para aprender

Son las personas que tienen problemas para aprender, recordar, comprender y realizar tareas sencillas de la vida diaria.

Discapacidades múltiples

Es cuando las personas tienen dos o más discapacidades, por ejemplo una persona que tiene problema para caminar y es sorda.



Reconocer que las personas tenemos distintas discapacidades, nos ayuda a conocernos, cuidarnos y saber que tenemos los mismos derechos y deberes.

DERECHOS BÁSICOS QUE TIENEN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Ser independiente

Tomar sus propias decisiones, salir, estudiar, trabajar, cantar, moverse, comer, comprarse sus cosas, divertirse, tener sus propias amistades.



Participación

Participar en actividades familiares, con amig@s, en actividades comunitarias, organizaciones del barrio, la comarca o la comunidad.



Capacitarse

Es prepararse para la vida de modo que puedan realizar trabajos dignos, igual que las demás personas, por lo que deben ir a la escuela, la universidad o asistir a talleres comunitarios o al instituto técnico, donde pueden aprender manualidades, artesanías entre otros.

**Informarse**

Deben buscar y compartir información sobre los derechos, beneficios y deberes, estar informados y conocer de lo que ocurre en la comunidad; escuchar la radio, leer los periódicos y ver la televisión.



Rompamos las barreras que afectan la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Las personas con discapacidad debemos evitar enfermedades como azúcar en la sangre, presión alta, chistata, diarrea y otras.

Aspectos importantes que debemos saber:

Cuidar al niñ@ desde que está en el vientre de su madre puede prevenir que nazca con alguna discapacidad. En esta etapa prenatal la madre y el padre deben estimular al chiquit@, con sonidos y movimientos de presión suave, de esta manera al niño se le estimula el aprendizaje al reconocer estas formas de cariño.

Las mujeres embarazadas debemos:

- Ir al Centro de Salud al control del embarazo, saber que en cada municipio donde vivimos existe una casa materna cerca de la unidad de salud, donde se brinda protección, hospedaje, alimentación y preparación para un parto seguro.
- No fumar, ni tomar bebidas alcohólicas.
- Evitar tomar medicamentos no indicados por el médico.





- Comer alimentos ricos en vitaminas como: Verduras, frutas de la temporada, arroz, frijoles, huevos, leche, queso, crema, carnes, cerdo, pollo y pescado.

Recordar que estos alimentos deben prepararse bien.

- Recordar que debe tomar suficiente agua para evitar la deshidratación, lo que ayuda al funcionamiento de sus riñones, como mínimo se recomienda tomar 8 vasos de agua al día.



Alimentación del niño con discapacidad.

La mejor alimentación del niño con discapacidad es el pecho o la leche materna en su primer año de vida y cuando está más grandecito necesita otras comidas como huevos, leche, carnes, cerdo, pollo o pescado, frijoles, verduras y frutas de la temporada.

Recuerde mantener las vacunas completas en los niños con discapacidad porque los protegen de

enfermedades.

Estimulación familiar

El amor y la estimulación hace que el niño con discapacidad se desarrolle bien, aprenda a hablar mejor, haga preguntas, ponga atención y aprenda de lo que ve, escucha y toca. El amor ayuda a nuestros chaval@s a crecer y desarrollarse más seguros de sí mismos.



Tener en cuenta en el control del crecimiento y desarrollo de los niños, los consejos que brinda la cartilla amor para los más chiquit@s.

Evitemos riesgos para las personas con discapacidad

En la calle

Las personas que caminan por la calle e igual las que manejan deben ser cuidadosas y ayudar a las personas con discapacidad a cruzar las calles o esperar que ellas lo hagan.





Mantengamos nuestra casa limpia y ordenada:

Hacer de nuestras casas y patios un ambiente amigable para las personas con discapacidad, emparejar el terreno, que no hayan hoyos, ordenar las cosas y quitarlos de la pasada, donde puedan impedir la movilización de las personas con discapacidad.

En los medios de transporte

En los buses y taxis ayudar a subir y bajar a las personas con discapacidad, garantizando que viajen cómodos siempre, sentados y bien seguros.

En el trabajo

Debe haber condiciones básicas de seguridad para las personas con discapacidad, que no existan limitaciones para poder entrar al centro de trabajo, ni para movilizarse dentro

del mismo, garantizando pasillos amplios y bien iluminados y también rampas que facilitan la entrada de las personas a su lugar de trabajo.

Cuidemos nuestra salud

Muchas personas con discapacidad padecen enfermedades crónicas como presión alta y azúcar en la sangre, por eso deben asistir al Centro de Salud para recibir atención médica y poner en prácticas todas las recomendaciones que el médico les da. Por ejemplo no abusar del consumo de sal en las comidas, evitar las comidas grasosas y además movilizarse diariamente para mantenerse sano y activo.



Es necesario que todas las personas con discapacidad sepan que deben ser visitadas por los compañeros del Programa Todos con Voz, de dos a cuatro veces al año, donde pueden hablar de las enfermedades que padecen y el personal de salud les dará las recomendaciones necesarias para cuidarse.

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS QUE USAN SILLA DE RUEDAS

Se debe observar:

Que la espalda esté recta.

Las nalgas descansando sobre el asiento de la silla sin que una esté más elevada que la otra.

Los pies apoyados totalmente en los apoyapiés. La persona debe estar relajada, cómoda y bien equilibrada.

Los hombros relajados y al mismo nivel, con los brazos libres para moverse.

Las piernas apenas abiertas.

La cabeza levantada mirando hacia el frente.



Para avanzar debe impulsar con las manos las ruedas desde atrás hacia adelante al mismo tiempo, lo que implica menos esfuerzo, realizándolo con un movimiento suave y prolongado.



Para dar vueltas se debe impulsar hacia atrás una rueda con una mano y la otra hacia adelante.

Cuando vaya a subir una rampa debe inclinarse hacia adelante, esto evita que la silla de ruedas se de vuelta, además procure que otra persona pueda ayudarlo colocándose detrás de la silla por seguridad.

Si va a bajar una rampa inclínese hacia atrás y dejar que las ruedas se deslicen lentamente por las manos.



En caso de subir gradas inclinar la silla sobre las ruedas traseras, ubicándola junto a la primera grada. La persona que le ayuda jala hacia atrás y hacia arriba, haciendo rodar la silla en forma ascendente.

Si va a bajar las gradas incline la silla sobre las ruedas traseras y la persona que le ayuda deja que las ruedas traseras bajen lentamente una grada a la vez.



Cuando la persona que usa silla de ruedas va a trasladarse a su cama debe colocar la silla de ruedas cerca de la cama y activar los frenos, quitar el apoyapié o girarlo y dismantar el apoyabrazos que esté más cerca de la cama. Impulsarse hacia arriba con las manos y moverse hacia la parte delantera de la silla de ruedas.

Con una mano sobre la cama y la otra sobre la silla de ruedas, empujarse hacia arriba y pasarse a la cama.



Algunas personas con discapacidad física motora, que usan silla de ruedas, tienen problemas para controlar la vejiga o el intestino, por lo que no deben sentarse en cojines o almohadas sucias o mojadas, ya que la piel puede lesionarse rápidamente y provocarles una llaga.

**Recomendaciones para el cuidado de la silla de
ruedas en el hogar.**

Lavar la silla de ruedas y el cojín.

Ajustar los rayos (si están flojos).

Lubricar las piezas móviles.

Inflar los neumáticos (si lo requieren).

Ajustar los pernos y las tuercas.

Examinar los cojines y los apoyapiés.

CONSEJOS PARA COMUNICARNOS CON PERSONAS CIEGAS

Quando se encuentre con una persona ciega conocida, preséntate por tu nombre, no pretenda que la persona ciega sepa con quien está hablando y debes de describirle el entorno donde se encuentran o caminan, informándole sobre la presencia de alguien conocido que se

acerca, hablándole sobre algunos cambios en la estructura del barrio; comentándole sobre apariencia de las personas, adornos y objetos interesantes, cambio en la disposición de las cosas en el hogar al igual que cuando pasea en lugares públicos como parques, plazas, campo, museo y comercio.



Quando entre a un lugar donde se encuentra un ciego, saludelo haciéndole notar su presencia y también cuando usted se retira.

Diríjase a la persona ciega por su nombre, jamás lo haga por intermedio de otra persona. Hágalo con normalidad, tocándole un brazo o la mano.

Cuando se encuentre con él o ella, pregúntale si desea que l@ acompañe, pero no insista si dice que puede arreglárselas sol@.



Si una persona ciega acepta su ayuda, ofrezca siempre el brazo si la persona ciega es más baja que usted o el hombro si es más alta, pues así podrá seguirlo y realizar los mismos movimientos que usted.



Cruce las calles por el frente, nunca en diagonal. No lo abandone hasta que ambos hayan cruzado la calle.

Para indicarle un asiento, tome su mano derecha y póngala sobre el respaldo de la silla o sobre el brazo del sillón y él o ella sabrá tomar asiento por sus propios medios.

Para subir un auto, coloque la mano del ciego sobre la manecilla de la puerta o si está abierta, sobre el techo del vehículo e indíquele si el frente del auto está a su derecha o a su izquierda. El ciego se ubicará de inmediato en el lugar correcto, sin ninguna otra ayuda.

Al pasar por un espacio angosto, primero haga hacia atrás el brazo con el que guía a la persona ciega y continúe la marcha.



Si usted entrega a un ciego billetes de distintos valores, entrégueselos por separado, agrupados por cada valor, expresándole la cantidad que recibe.



Si un ciego le pide una dirección, indíquesela tan precisamente como sea posible, diciéndole, la distancia a recorrer, si debe doblar a la izquierda o a la derecha, o seguir en línea recta y usando puntos de referencia.

Si convive con una persona ciega en su casa, lugar de estudio o trabajo procure que las puertas y ventanas estén siempre abiertas o completamente cerradas e infórmele de los cambios que se produzca en la ubicación de los muebles.



Aplicando estos consejos usted estará brindando una gran ayuda a las personas ciegas. Recuerde que usted o un ser querido podrían adquirir esta discapacidad por enfermedad o accidente y no les agradecería ser tratados con indiferencia, rudeza, ni lástima.

L@s ciegos son personas con las mismas necesidades que todo el mundo, dependiendo de su edad y ocupación y desean integrarse normalmente a la vida cotidiana.

INFORMACIÓN PARA FAMILIARES DE PERSONAS SORDAS

La audición es uno de los sentidos del ser humano, el que le permite escuchar.

Una persona sorda depende mucho de su visión para adquirir habilidades de comunicación, en cambio una persona sorda ciega requiere del sentido del tacto y el olfato para hacerlo.

La persona sorda pasa desapercibida entre la población en general porque esta es una discapacidad "invisible". Uno no puede darse cuenta que en una sala de espera hay una persona sorda, salvo que se halle utilizando el lenguaje de señas con otra persona.



Quando se comunique con una persona sorda o con disminución de la audición hágalo frente a frente, en un ambiente bien iluminado, pero debe evitar ubicarse delante de una luz fuerte o una ventana, pues el contraluz no permite que la persona sorda o con disminución de la audición lea los labios.

Trate de que su cara sea completamente visible, es decir, que las manos no bloqueen la boca al hablar. Hable claro, de forma natural como usted lo hace y no muy rápido.

Algunas palabras son fáciles de leer en los labios, pero otras no. Si hay dificultad en el entendimiento, utilice otra palabra que signifique lo mismo o repita la frase sustituyendo las palabras. Si aún no llega a entenderle, escriba en un papel lo que le quiera decir, si la persona sorda o con disminución de la audición sabe leer.



Muestre paciencia y disposición por ayudar a la persona sorda o con disminución de la audición.



Cuando se comunique con una persona sorda o con disminución de la audición. Utilice gestos propios de la comunicación y en voz alta. Si la persona sorda se comunica mejor a través del lenguaje de señas, será necesario utilizar un intérprete.

CONSEJOS PARA PADRES CON NIÑO CON SÍNDROME DE DOWN (SD) .**¿Cómo empezamos la atención de nuestro hijo/a?**

El primer mes es un periodo de reconocimiento entre los padres y el bebé. Durante este tiempo la mejor estimulación para su hijo es la que su mamá/papá les brinden como: acariciarlo, hablarle, tenerlo en brazos, cantarle. Es un buen momento para expresar sus sentimientos hacia el bebé, pueden contarle lo que sienten.



¿Qué puedes hacer por tu hijo?

Debes llevarlo a la unidad de salud de tu sector para que le realicen las valoraciones de su crecimiento y desarrollo al igual que la aplicación de sus vacunas.

Acudir a las consultas especializadas que sean necesarias para el bienestar de tu bebé.

Debes de saber que existe un programa que se llama AMOR para los más Chiquitos, donde te explicarán sobre el desarrollo de tu niño de acuerdo a su edad.

Estimulación Temprana:

Es todo aquello que hace que un bebé se sienta motivado por su entorno. Todos los niños tengan o no Síndrome de Down necesitan estímulos para desarrollar bien su cerebro.

¿Qué estimular? Debes estimular los sentidos del niño.



En el caso de la visión: debes utilizar objetos con diferentes colores, formas y tamaños como los juguetes, se pueden poner cuadros de colores llamativos en las paredes del cuarto del niño o llevándolo a pasear para que pueda estar en contacto con el entorno y sea estimulado por los diferentes colores de los árboles, el cielo, la tierra, los animales.



Para el sentido de la audición puedes estimularlo por medio de canciones, nanas, tarareos, poniéndole música suave.

El sentido del tacto lo estimula poniéndolo a tocar juguetes y objetos de diferentes texturas, tamaños y formas. Hacerle notar la diferencia o la sensación cuando el agua sale de un chorro o de una llave, cuando sale de una pana o cuando cae en el cuerpo.

El gusto: Lo estimula con diferentes sabores a medida que su edad lo permita.

El olfato: Se debe desarrollar a través de los diferentes olores como colonias, comidas, flores, entre otras cosas con olores agradables.

Para estimular la atención del niñ@: Se le debe hablar siempre de forma lenta y clara, aunque él niñ@ no responda en un principio.

Su lenguaje

Motivar al niño para que utilice sonidos por medio de la imitación como uso de balbuceo por ejemplo ba-ba-da-da. ¡Sonidos de animales como pio-pio, guau!!-guau!!, kikiriki!!!, miau-miau, motores, ruuun, runnn. Se trata de jugar con los niños a hacer ruidos.

Su movilidad:

Para la movilidad se debe aprovechar los momentos de cambio del pañal, realizando la extensión y flexión de las extremidades.



Se debe estimular al bebé para que se dé vuelta cuando esté acostado. Moverse delante de él o ella para que lo siga con la cabeza. Darle objetos y que los agarre. Enseñarle a decir adiós, aplaudir, entre otros gestos de comunicación.



Para la estimulación del niño con Síndrome de Down se pueden ocupar espacios como el cuarto donde duerme el niño.

Puedes utilizar espejos grandes en la pared para que a medida que crezca vaya conociendo su propio cuerpo.

A la hora de secar al bebé utilizar toallas o pañales con diferentes tipos de tela.

Cantarle canciones infantiles mientras lo baña.



Tenerlo en un ambiente armonioso y enriquecedor, lleno de amor, cariño y unidad lo que facilita su desarrollo personal.

Puede llevarlo a un CDI, igual que a los otros niños, lo que tiene como ventajas favorecer la socialización con niños de su edad, esto potencia la tolerancia, convivencia y facilita la imitación de conductas, siendo esta la base de la inteligencia.

CONSEJOS PARA PADRES CON NIÑ@S CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)

Dar instrucciones cortas, usando mímicas y gestos, sin utilizar la palabra NO.

Utilizar la comunicación por medio de imágenes y símbolos que representan significados o palabras.

Ofrecer un ambiente organizado, estructurado, predecible y libre de ruidos.

Decirle al niño nuestro estado de ánimo, ayudará bastante en las relaciones que tengamos con él o ella.

Respetar el ritmo de sueño diario del niño.

No hablarle demasiado, ni tampoco rápido, muchas veces no son la mejor manera de relacionarte con el niño.

Hágale saber de algún modo, cuándo ha hecho las cosas bien y recompénselo con un regalito o sacándolo a pasear.

No permitas que se aburra o permanezca inactivo, además de no invadir excesivamente el espacio del niño.

CONSEJOS PARA UNA BUENA RELACIÓN CON LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL

La comunicación debe ser clara y sencilla en las diferencias de edad, género y cultura. Sea amistoso, respetuoso e imparcial en todo momento.

Responda con sensibilidad cuando se dan cuenta de información privada y problemática (por ejemplo, en relación con violaciones sexuales o actos de autolesión).



Incluya al tutor o familiar en el cuidado de la persona. Promueva la participación en grupos de auto ayuda incluyendo familia, comunidad y persona con discapacidad.

Identifique y active posibles fuentes de apoyo social y comunitario en el área local, incluyendo el apoyo educativo, de vivienda y laboral.

Promueva la vida independiente en la comunidad, para evitar el ingreso a centros de atención a personas con alteraciones mentales.



Brinde servicios que respeten la dignidad de la persona y libres de discriminación.

Mantenga a los familiares informados acerca de su estado de salud con el consentimiento de la persona.

Promueva la inclusión social de las personas con trastornos mentales, tales como la atención en salud, inclusión laboral, educativa, y la participación en actividades recreativas, culturales y deportivas en la comunidad.

Evite prejuiciar, marginar y discriminar a las personas con discapacidad psicosocial.

Recomendaciones para mantener el bienestar de la persona con discapacidad psicosocial



Realizar actividad física como caminar, bailar, hacer juegos familiares.

A l i m e n t a r s e saludablemente donde cada tiempo de comida tenga alimentos variados y preparados de forma higiénica y que

incluya: Verduras, frijoles, arroz, tortilla, pan, carnes, pollo, pescado, cerdo, queso, crema, leche y huevos, frutas frescas de la temporada.

Mantener un ciclo de sueño regular, que no sea dormir poco, ni en exceso. Un promedio de ocho horas diario.

Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Cuando tenga ideas suicidas o considere estar en riesgo de sufrir abuso sexual, maltrato o violencia intrafamiliar busque ayuda con otros familiares o en la comunidad.

Debe realizarse chequeos de salud periódicos.

Debe de tomar los medicamentos que tiene indicados administrándolos en tiempo y forma y si es posible vigilados por un familiar o tutor.

En el hogar, escuela o centro laboral no dejar al alcance de las personas con discapacidad objetos que pudieran lesionarlos, como cuchillos, machetes, tijeras.

Las escaras o úlceras son una de las complicaciones más frecuentes que presentan las personas con discapacidad encamadas o en silla de ruedas

La llaga se da cuando una persona permanece mucho tiempo en una misma posición donde los huesos tienen contacto con superficies duras. Tener escara es una condición que aumenta el riesgo de enfermarse y/o morir.

Condiciones que provocan escaras o llagas en las partes del cuerpo

1. Cuando la persona se encuentra en una sola posición sin moverse, ejemplo: cuando una persona tiene problemas musculares y del esqueleto, por lo que está solo acostado o en silla de ruedas.
2. En el caso de personas que hacen sus necesidades fisiológicas (pupusean y orinan) estando en cama porque presentan dificultades para moverse.
3. Personas con enfermedades crónicas como azúcar en la sangre e inflamación en los gonces que permanecen en una misma posición.

Cuando no hay apoyo familiar la persona con discapacidad se aflige mucho y descuida su salud.

¿Cómo detectamos una escara?

- Inicialmente la piel se enrojece, luego se inflama y se produce una ampolla.
- Aparece dolor, aunque a veces no se siente por la enfermedad que tiene la persona.
- Se forma una úlcera o llaga.
- La piel se muere tomando un color negro.
- Si hay infección se siente mal olor, con salida de pus y la persona presenta fiebre.
- Esta úlcera o llaga puede extenderse a los músculos y afectar huesos.

Cuidados que los familiares de las personas con discapacidad pueden poner en práctica:

1. Eliminar la presión de la piel, evitando el contacto de los huesos del cuerpo con las partes duras en que reposa la persona.
2. Mezclar 20 gotitas de cloro tipo comercial en un litro de agua hervida y realice la limpieza a diario de la persona que cuida, hacerlo con mucho cuidado. Su piel debe estar limpia, bien hidratada y seca, para la limpieza diaria

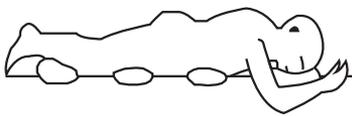
también podemos utilizar jabón y agua hervida.
3. No utilizar ungüentos, cremas, ni preparaciones con alcohol, ni cloro puro por el riesgo de producir quemaduras e irritaciones en la piel.

4. No se debe aplicar tratamientos tradicionales y locales inadecuados, esto puede empeorar el estado de la persona.

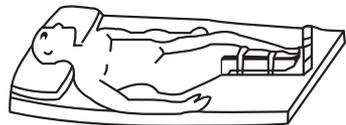
5. Utilizar pañales o prendas absorbentes en las personas que están encamadas o que no pueden movilizarse. Así como almohadas y colchones de espuma o de telas suaves como algodón.

6. Toda persona que está en cama, en silla de ruedas u otro mueble de descanso, necesita que la cambien de vez en cuando de posición cada dos horas mínimas en el día y cada cuatro horas por la noche.

¿Cómo deben descansar las personas con discapacidad para evitar las escaras?



Acostad@ boca abajo



Acostad@ boca arriba



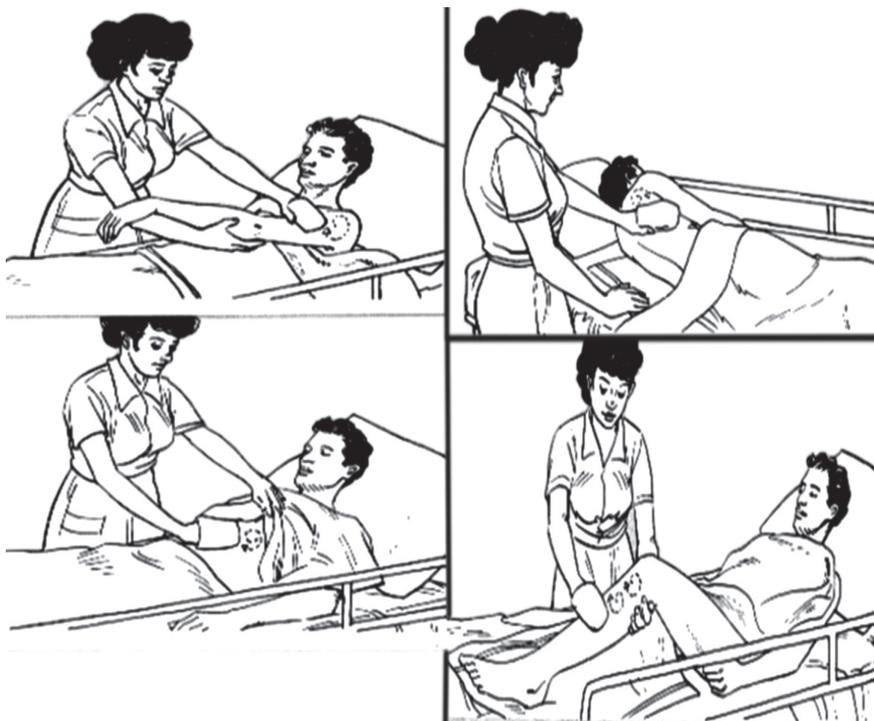
Acostad@ de lado



Sentad@

¿Qué hacer cuando las personas se defecan y orinan estando encamad@s sin poder tener control?

1. Se debe mantener una sonda urinaria externa o bolsa para recoger la orina.
2. Cambiar de inmediato todo pañal o trapo húmedo, lavar y secar suavemente a la persona con discapacidad.
3. Los familiares del paciente deben mantener la piel limpia, seca y cambiar de inmediato las prendas húmedas.



Vivir con la discapacidad

Las personas con discapacidad deben vivir tal y como son:



Podemos tener una vida mejor en la familia y comunidad; si seguimos estas recomendaciones sencillas.

No son menos que nadie, tod@s tienen limitaciones y son capaces de ser alguien en la vida si se lo proponen, no existe la súper persona que puede hacerlo todo.

Mantener una actitud positiva y aprender a convivir con la discapacidad, pensar siempre en las fortalezas, en lo que pueden hacer, enseñar y aprender de otr@s, aprender a defenderse en la vida por sí mismo.

Solucionar las necesidades básicas propias como comer solos, ir al baño e ir a lugares por sus propios medios les hará fuertes, segur@s.

• Rehabilitación

Los ejercicios para la recuperación se deben realizar a diario, con mucha disciplina y amor, esto debe ser continuamente y adaptados a la necesidad según la discapacidad.

Estos ejercicios se pueden hacer en la casa, en grupos formados en la comunidad y en lugares de trabajo.



Lo que se puede hacer como familia y comunidad:

Aceptar a las personas con discapacidad como miembros de la familia y comunidad, permitiendo que participen en todas las actividades que se realicen en la comunidad.



Se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Que estén cómod@s.
- Que participen en actividades recreativas.
- Que no aguanten hambre, frío o calor.
- Que no estén aislad@s en un rincón de la casa.



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

