



**GUÍA PRÁCTICA PARA LA CONFECCIÓN DE MATERIALES
CASEROS, PARA FACILITAR EN EL HOGAR LA
REHABILITACIÓN DE NIÑOS CON DÉFICIT MOTOR**

Instituto Panameño de Rehabilitación Especial
Departamento de Fisioterapia
Realizado por:
Lcda. Johana Coba
Lcda. Mónica Casasola

REFLEXIÓN

EN MIS SUEÑOS



En mis sueños, aunque no me muevo, vuelo por el cielo; aunque no escribo, creo historias de ensueño. Por eso cuando despierto te pido que me liberes de los límites del deber de tu cuidado, y que me ayudes a transformar en un ser útil porque yo también quiero sentirme realizado.

Sandra Molina

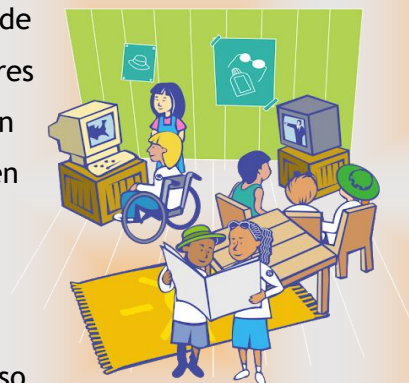
JUSTIFICACIÓN

Los motivos que nos llevan a ofrecerles una guía para la confección de materiales caseros a la población panameña en especial a los padres de familia de las áreas rurales, área comarcal y aquellos que viven en pobreza extrema, es debido a que vivenciamos su día a día, tras la limitación de no poder obtener los recursos necesarios para la rehabilitación de sus hijos con déficit motor en el hogar, y por la limitación de diversos contextos para asistir a las terapias, como son las largas distancias de caminos, pocos transportes accesibles y cordiales para el traslado, factor económico y lo inaccesible que es para ellos adquirir materiales o juguetes que pueden ayudarlos a que sus hijos muestren un avance significativo.

INTRODUCCIÓN

El compendio de esta guía ofrece a los padres de familia de hijos con déficit motor alternativas para llevar a sus hogares herramientas sencillas de confeccionar, paso a paso y con materiales caseros, para que de esta forma participen en la rehabilitación de los mismos.

Los materiales que se muestran, tienen la indicación de uso; los mismos pueden emplearse en diversas actividades según sea la necesidad y merecer adecuaciones para su uso.



OBJETIVOS

GENERAL

Mostrar a los padres la confección de herramientas caseros a partir de materiales económicos, que faciliten la rehabilitación de sus hijos con déficit motor.

ESPECIFICOS

- Demostrar que la construcción del equipo casero para la rehabilitación de sus hijos con déficit motor son fáciles y a su alcance.
- Considerar la participación proactiva del padre de familia durante el periodo de rehabilitación de sus hijos llevando al hogar calidad de vida.
- Describir el uso apropiado de cada material confeccionado para un óptimo aprovechamiento en el hogar.



EJERCITANDO NUESTROS BRAZOS Y MANOS ACOSTADO BOCA ARRIBA

Para los niños que presenten algún tipo de dificultad en lograr mover sus brazos de forma voluntaria es importante motivarlos para que los utilicen e intenten alcanzar objetos. Por ello les recomendamos esta herramienta casera.

MOVIL

Esta herramienta nos sirve para motivar al niño a que eleve sus brazos tratando de alcanzar el juguete, mantenga su cabeza en línea media y llamar su atención.

Materiales:

- ✚ Lana
- ✚ Cintas de colores variados
- ✚ Llaves
- ✚ Pintura
- ✚ Tablita
- ✚ Gancho de colgar ropa
- ✚ Horquillas
- ✚ Collares de colores y juguetes variados.



OBSERVACIONES: EL MOVIL DEBE SER COLGADO A LA ALTURA DEL PECHO DEL NIÑO PARA FACILITAR QUE EL LO VEA E INTENTE AGARRARLO.

PROCEDIMIENTO:

1. Primero pegamos el gancho a la tablita y la forramos con un pedazo de tela para darle estabilidad al gancho.



2. Medimos los pedazos de lana de acuerdo con el largo que necesitamos el móvil y colocamos los juguetes de forma variadas prestando atención en que es lo que deseamos estimular. Las llaves las pintamos de colores llamativos para que atraigan la atención del niño.



3. Los juguetes que colocamos en nuestro móvil son de texturas variadas para que nuestro niño experimente diferentes sensaciones al tocarlo, vemos el muñeco de hule que al apretarlo produce un sonido.



PESAS

Por otro lado si el niño logra levantar sus brazos por sí solo, pero al darle algo de peso se le dificulta moverlo, podemos hacer unas pesas para que su fuerza muscular vaya en aumento y a la vez dar estímulos sensoriales dependiendo del material que utilicemos para rellenarla. Estas pesas también las podemos utilizar para las piernas colocándola en sus tobillos durante lapsos cortos de tiempo para que camine con ellas puestas.

MATERIALES:

- ✚ Medias largas
- ✚ Bolsas plásticas de las que utilizamos para hacer duros.
- ✚ Arena o granos que hagan un peso total de 1 libra o el que usted necesite.
- ✚ Velcro, cordones o retazos de tela (para amarrar la pesa).



OBSERVACIONES: ES IMPORTANTE ACLARAR QUE EL PESO QUE SE COLOQUE EN LA MEDIA VA A IR DE LA MANO CON LO QUE NIÑO LOGRE LEVANTAR Y PUEDE AUMENTARSE GRADUALMENTE DE ACUERDO CON EL AVANCE QUE MUESTRE EL NIÑO.

PROCEDIMIENTO:

1. Se divide la arena en las bolsas plásticas.



2. Se van colocando una por una dentro de la media y se amarra, luego se coloca otra y así sucesivamente hasta colocarlas todas.



3. Se debe dejar un tramo del cordón al iniciar con la primera bolsa de arena y al colocar la última también nos debe sobrar un tramo y con ello amarramos la pesa a la muñeca o al tobillo de nuestro niño.



GANEMOS FUERZA EN NUESTRO CUELLO Y APRENDAMOS A SOSTENER LA CABEZA

RODILLO

Lo podemos utilizar para fortalecer los músculos del cuello y espalda, y de esta forma lograr que el niño levante su cabeza.

Colocaremos al niño boca abajo y le mostraremos juguetes al frente para que el trate de verlos. Si ya sostiene su cabeza lo podemos utilizar para que aprenda a apoyarse sobre sus brazos.

MATERIALES:

- ✚ 1 galón de jugo vacío de 3 litros.
- ✚ Arena o tierra para llenar el galón.
- ✚ Piedras pequeñas (si no tienes suficiente arena)
- ✚ Una sábana gruesa o retazo de tela que no uses
- ✚ Cintas



OBSERVACIONES: AL COLOCAR A NUESTRO NIÑO COMO LO MUESTRA LA IMAGEN DEBEMOS DE TENER CUIDADO Y SOSTENERLE LAS PIERNAS YA QUE SI SE LLEGA A EMPUJAR HACIA DELANTE PODRÍA LASTIMARSE.

AL COLOCAR AL NIÑO EN ESTA POSICIÓN PODEMOS ENSEÑARLE UN JUGUETE PARA QUE ESTÉ TRABAJANDO CON SUS MANOS.

PROCEDIMIENTO:

1. Llenamos el galón con la arena y las piedras picadas, nos aseguramos de que la arena este bien distribuida.



2. Enrollamos el galón en la sabana como si fuese un confite. Deben sobrnarnos un pedazo de sabana a cada extremo el cual amarraremos con la cinta.



HERRADURA

Su hijo va a seguir creciendo y en algunos casos tendremos que seguir trabajando la fuerza que debe tener en su cuello y espalda para poder sostener la cabeza pero observaremos que ya el rodillo no es útil. Para esas ocasiones les mostramos como hacer una herradura.

MATERIALES:

- ✚ Un pantalón o licra vieja sin muchos botones o adornos que puedan lastimar al niño
- ✚ Muchos retazos de tela o polífon de alguna almohada que no uses.
- ✚ Hilo y aguja para coser o goma si prefieres pegarlo.



OBSERVACIONES: LA HERRADURA PUEDE SER UTILIZADA POR LOS PADRES CUANDO HACEN LOS CAMBIOS DE POSICIONES DE SUS HIJOS PARA PODER FIJARLOS Y QUE MANTENGAN LA POSTURA ADECUADA. OTRO USO QUE SE LE PUEDE DAR ES CON LOS NIÑOS QUE TENGAN PROBLEMAS DE REFLUJO, ACOMODANDOLOS SOBRE ELLA EN POSICION BOCA ARRIBA EVITAMOS QUE SE AHOGUEN.

PROCEDIMIENTO:

1. Si vas a utilizar un jeans quítale cualquier adorno, botón o zíper que tenga. Cierra ya sea con pegamento o costura los bolsillos, la cintura del pantalón y una de las vastas.



2. Rellena el pantalón con ropa, retaos de tela, sabanas o polifon que no utilices y luego cierra la basta que habías dejado sin coser.



YA TE HEMOS ENSEÑADO DOS FORMAS DE COLOCAR AL NIÑO BOCA ABAJO, AHORA CONFECCIONAREMOS UN JUGUETE QUE LO MANTENDRA ENTRETENIDO Y TE AYUDARA A TRABAJAR SUS MANOS.

CONOS DE COLORES:

Este juguete sirve para trabajar agarre, coordinar movimientos de los brazos y si deseamos podemos incluir el aprendizaje de los colores.

MATERIALES:

- ✚ Goma fría
- ✚ Foami de colores o conos de papel higiénico.
- ✚ Tempera
- ✚ Cartón para la base
- ✚ Piedras según el tamaño que el niño pueda agarrar.



OBSERVACIONES: ADEMÁS DE TRABAJAR AL NIÑO BOCA ABAJO, LO PODEMOS SENTAR CON LA AYUDA DE LA HERRADURA Y QUE EN ESTA POSICIÓN TRATE DE METER LAS PIEDRAS EN CADA CONO. RECORDEMOS QUE EL JUGUETE DEBE SER USADO DE ACUERDO A LA NECESIDAD DEL NIÑO. SI EL NIÑO NO PUEDE AGARRAR POR SÍ SOLO NOSOTROS LO AYUDAMOS Y GUIAMOS EL MOVIMIENTO HASTA QUE EL LO APRENDA.

PROCEDIMIENTO:

1. Si tenemos conos de papel higiénico los pintamos de colores variados, cuando estamos trabajando colores primarios se pintan de esos colores.
De no contar con los conos de papel higiénico se recortan los pedazos de foami y los pegamos para darle la forma de cono.



2. Las piedras debemos pintarlas de acuerdo con los colores de los conos y de esta forma el niño agrupará de acuerdo a los colores.



TAL VEZ TE ESTE PREGUNTANDO ¿PORQUE INSISTEN TANTO EN QUE EL NIÑO JUEGUE UTILIZANDO SUS BRAZOS Y MANOS? PUES NECESITAMOS LOGRAR LA MAYOR INDEPENDENCIA EN EL NIÑO Y CON ESTOS JUEGOS ESTAMOS PROMOVRIENDO ACTIVIDADES QUE NOS AYUDARAN A QUE EN EL FUTURO EL LOGRE ALIMENTARSE, AYUDAR A VESTIRSE ENTRE OTRAS ACTIVIDADES IMPORTANTES PARA SU DIARIO VIVIR.

ABRAMOS ESAS MANOS

Cuando el niño presenta dificultad para mantener sus manos abiertas podemos confeccionar esta herramienta, la cual nos ayudara a ir abriendo poco a poco las manos sin lastimarlo y si lo rellenamos con diferentes texturas podemos estimular la parte sensorial del niño.

MATERIALES:

- + Pedazo de tela o una vincha de tela.
- + Una liga de cabello, elástico o velcro
- + Arroz, arena, harina o frijoles para rellenar la almohadilla.
- + Bolsa plástica pequeña.



OBSERVACIONES: RECORDEMOS QUE ESTO NO SE DEBE UTILIZAR PERMANENTEMENTE YA QUE DEBEMOS DARLE LA OPORTUNIDAD DE QUE EL NIÑO MUEVA SUS MANOS Y LAS UTILISE.

PROCEDIMIENTO:

1. En esta ocasión trabajaremos con arena, así que la colocaremos dentro de la bolsa plástica. Yo utilice una vincha de tela, por lo tanto solo tengo que poner la bolsa con arena dentro del pedazo de vincha.



2. Luego cortamos la liga de cabello cuidando que sea del largo necesario para que se ajuste en la parte superior de la mano del niño y la vamos cociendo junto con los extremos del retazo de vincha.



3. Podemos hacer varias almohadillas con diferentes rellenos y de esta forma trabajarle texturas.



VAMOS A DISMINUIR ESAS PIERNAS CRUZADAS COMO TIJERAS

FAJAS DE TELA

A continuación les mostraremos como confeccionar una herramienta casera que nos ayudara a disminuir el patrón tijera (piernas cruzadas por el aumento del tono muscular) pero si el niño no tiene esta postura nos puede servir para fijarlo cuando lo sentamos y evitar accidentes.

MATERIALES:

- ✚ Dos retazos de tela de 16 pulgadas de ancho por 50 pulgadas de largo.
- ✚ Hilo y aguja.



OBSERVACIONES: SI ES POSIBLE SE PUEDEN UTILIZAR LAS BASTAS DE UN JEANS YA QUE ES UN TIPO DE TELA MÁS RESISTENTE.

PROCEDIMIENTO:

1. Debemos coser ambos retazos de tela para que queden como unas fajas.
2. Los fajones se pueden utilizar de dos formas, colocando al niño sentado con ayuda de la cuñas y se le fajan las piernas en la misma posición que las tiene durante 10 o 15 minutos aproximadamente o hasta que observemos que con la fatiga el niño se relaja. Realizando esto varias veces al día debe disminuir el tono.



3. Otra forma de utilizarlo es estirando las piernas del niño hasta donde el lo permita, colocar una almohada o el rodillo que fabricamos anteriormente entre las piernas y luego colocar las fajas alrededor de las piernas. El niño va a permanecer así dependiendo de su tolerancia avanzando poco a poco con el paso de los días.



COMO SENTARLO EN CASA DE MANERA FACIL

SILLA HECHA DE UN TANQUE

Es importante colocar al niño en diferentes posturas, esta silla nos ayudara a sentarlo de una manera segura y correcta. Durante el tiempo que lo mantengamos en esta posición estimularemos el control postural sedente y trataremos de trabajar actividades con sus brazos.

MATERIALES:

-  Un tanque de pintura vacío
-  Tela
-  Polifon del tamaño de la base del tanque y otro pedazo para el respaldar.
-  Pegamento
-  Tijeras
-  Serrucho



OBSERVACIONES: SI NO TENEMOS SUFICIENTE POLIFON PARA FORRAR TODO EL TANQUE, DEBEMOS DE TRATAR DE QUE LA TELA QUE USEMOS PARA FORRAR SEA GRUESA. SI EL NIÑO SUELE IRSE HACIA ADELANTE PODEMOS FIJARLO CON LAS FAJAS QUE HICIMOS ANTERIORMENTE.

PROCEDIMIENTO:

1. Con ayuda de un marcador dibujamos la forma en que debemos cortar el tanque y procedemos a cortarlo. Luego forramos el polifon de la base y lo colocamos en el fondo del tanque.



2. Colocamos otro pedazo de polifon en el respaldar del tanque, es importante eliminar las puntas del respaldar que pueden lastimar al niño. Luego forramos el resto del tanque.



VAMOS A CAMINAR EN CASA

BARRAS PARALELAS CON CAÑAZAS

Las barras paralelas nos ayudan a trabajar con el niño de pie de una forma segura en la cual él puede sostenerse, descargar peso en las piernas y desplazarse cuando tenga un mejor control y coordinación de todo su cuerpo.

MATERIALES:

-  3 Cañazas
-  Soga para amarrar los extremos.
-  Coa o alguna herramienta que nos sirva para abrir los 4 huecos en el suelo.
-  Machete.
-  Cinta de medir



OBSERVACIONES: DEBEMOS PROCURAR QUE EL NIÑO AL PARARSE APOYE TODO SU PIE Y NO LO HAGA EN PUNTILLAS. ADEMÁS SE LE PUEDE LLAMAR LA ATENCIÓN CON ALGUN JUGUETE PARA QUE ASÍ CAMINE HACIA ADELANTE. EL PADRE DEBERÁ IR DETRÁS DEL NIÑO PARA QUE LO SUPERVISE HASTA QUE EL LOGRE DESPLAZARSE CON MAYOR SEGURIDAD.

PROCEDIMIENTO:

1. Se debe medir al niño de pie del suelo hasta las caderas, con esta medida vamos a cortar 4 pedazos de cañas, no sin antes sumarle la cantidad que va enterrada, lo cual deben ser 15 pulgadas más o menos. También debemos saber la distancia que queremos que el niño camine para poder enterrar los 4 postes de cañas.



2. El ancho entre cada caña debe ser de acuerdo al grosor del niño, pueden ser 20 pulgadas.



3. Cuando tenemos estas medidas podemos enterrar los postes de cañas y luego amarrar con soga las que van arriba donde el niño se va a sostener. Al extremo superior de los postes de cañas se le puede hacer un corte en U para que la caña de arriba quede sentada allí.