



SERVICIO DE ATENCION PSICOPEDAGOGICA (SAP)

TEMA 5

HABITOS Y AUTONOMIA

**Responsable:
Msc. Yadira A. González**

HONDURAS. 2024

OBJETIVO

Enseñar hábitos vinculados a la imagen, autocuidado personal, salud, seguridad y el equilibrio afectivo en las personas con discapacidad visual promoviendo la autonomía personal y la integración social.

CONTENIDO

- **Qué son hábitos**
- **Autonomía personal en la vida diaria**
- **Preparar para la vida adulta**

QUE SON HABITOS

“En **psicología**, el **hábito** es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún **raciocinio** y es aprendido, más que **innato**.

Algunos hábitos (por ejemplo, el emparejar una cinta constantemente) pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan conductas no flexibles o son perjudiciales.

Cinco métodos son los comúnmente usados para romper con las costumbres indeseables:

1. Sustituir la acción habitual por una nueva;
2. Repetir el comportamiento hasta que se vuelva desagradable;
3. Separar al individuo del estímulo que lo induce a determinada conducta;
4. **Habitación** y
5. **Castigo**.

AUTONOMIA PERSONAL EN LA VIDA DIARIA

Las actividades de la vida diaria incluyen todo aquello que realiza diariamente una persona como un arreglo personal, la organización de la casa y las tareas rutinarias que desarrolla cualquier ser humano.

La Familia es la encargada de enseñar a través de los hábitos elementos que refuercen, amplíen y orienten a las personas con discapacidad visual. Cuando se llevan a cabo algunas actividades se pueden llegar a requerir de adaptaciones de algunos elementos o instrumentos de trabajo y en otras simplemente se puede modificar el procedimiento que se sigue en la ejecución de determinada labor en forma independiente, después de haber adquirido una adecuada instrucción y práctica.

Las actividades de la vida diaria requieren el instruir en la higiene personal, el uso y arreglo personal, el arreglo y aseo de la casa, reconocimiento del dinero, etc.

Es muy importante al enseñar los hábitos y al practicarlos que exista un orden tanto de la persona con discapacidad visual como de la familia de este en la disposición de los objetos, en el cambio de los mismos, etc. También si la persona presenta alguna dificultad para aprender una actividad, se puede fraccionar el conocimiento por pasos y solo hasta que la persona con discapacidad visual realice correctamente un paso se puede pasar a otro.

Es muy importante estimular a la persona con discapacidad visual cuando realice algo bien, recuerde que generalmente ocupan más tiempo y que lo primordial es que la actividad quede bien hecha.

La persona que instruye antes de dirigir alguna actividad, vivencie la experiencia con los ojos vendados de ser posible, con el fin de comprender las dificultades que puede tener la persona con discapacidad visual cuando la este realizando y poder así cerciorarse de que la técnica que utiliza para explicar cualquier actividad sea la más adecuada y no ofrece ningún

PREPARAR PARA LA VIDA ADULTA

Una vez que se oriente a la persona sobre como desarrollar una actividad, se debe permitir que la persona con discapacidad visual la realice cuantas veces crea necesaria, hasta que lo pueda hacer sin ayuda

Hasta llegar a la madurez el “yo” individual y social del niño se enriquece y afianza a medida que aumenta su experiencia, en la que adquiere capacidad de reflexionar, de pensar sobre datos verbales y abstractos, de establecer supuestos e hipótesis, y de crear una filosofía de la vida que trascienda a si mismo, a las personas que ama o con las que conviva, y a la sociedad.

Para conseguir todo esto, el adolescente ha de atravesar aun varios obstáculos que surgen en el mundo circundante; hasta que logre centrar su “yo” propio equilibrándolo entre las posibilidades que le ofrecen y el ideal al cual aspira.

Es función de todos (pero principalmente de las personas afectadas) el intentar suprimir las minusvalías psíquicas y sociales” de los videntes y de los ciegos en un sistema en el cual cada persona tenga derecho a ser, y puede ser, uno mismo.

EXPERIENCIAS

- “Yo como madre me identifiqué con el personaje de la película “El Octavo día”, ya que es una realidad que vivo a diario, al ver a mi hijo que no es aceptado en la sociedad; que él para ser integrado dentro de grupos, busca diferentes formas para llamar la atención de los demás, ejemplo: Contar chistes, participar en pláticas, pero que ella observa como al final se queda solo.

Que si bien es cierto, lo esta educando para que tenga las mismas responsabilidades que sus otros hijos en la casa; le preocupa cuando ella no este, quien cuidara de él”

- “Cada vez me doy cuenta, que tanto que amo a mi hijo, lo sobreprotejo, porque siento temor que le pueda ocurrir algo, ya que no es independiente, y es tan inocente, no tiene malicia y el lugar donde vivimos, es muy peligroso; esto la ha llevado a tomar la decisión de no dejarlo solo, si tiene que salir lo hace con alguien de la familia, y a la institución lo manda en taxi, aunque esto le representa un gran gasto”.

- FICHA 1 -
Preparar para la vida adulta

Todo niño necesita crecer en todos los sentidos

La vida que se inicia en un momento especial es ya por si misma un derecho a crecer y a madurar, un derecho al respeto y al amor, un derecho a la felicidad, un derecho a escoger y encontrar el mejor camino para la realización, un derecho a la propia valoración y al encuentro con el otro es el máximo derecho a vivir...

Cada quien, a su propio ritmo y dentro de sus posibilidades, debe ir adquiriendo las destrezas para ir superando etapas... La infancia es una preparación para la niñez, esta lo es para la adolescencia, que a su vez le prepara para el ingreso a la comunidad.

Algunos seres tendrán necesidades especiales. A nivel educacional, porque su limitación lo exige... Y su competencia social para ingresar a la vida adulta estará dada por: Su nivel de dependencia de los demás, El nivel de expectativas de los otros, que le habrá permitido dar hasta donde se ha esperado que pueda, Y la seguridad adquirida en su trasegar por el mundo.

El niño con discapacidad a veces combina en si varias dificultades, Y por tanto, necesita más que otros niños, una clara continuidad en su educación, que le permita valorarse, aceptarse y depender sólo cuando esto sea absolutamente indispensable y prudente, El reconocimiento de sus DERECHO apareja un conocimiento, De sus DEBERES, Y nadie por limitado que sea, deja de tener unos y otros.

EL AMOR sobre los caminos para el ENSEÑAR Y EL APRENDER, Porque el AMOR bien entendido No sobreprotege: valora y exige, No condiciona, enseña y comprende, No impide: colabora y actúa en otras palabras, con visión clara, PREPARA para el futuro, DEJANDO Y AYUDANDO A CRECER con todos los riesgos que esto implica

Permitiendo que el propio conocimiento de posibilidades y limitaciones, de soporte a las expectativas del mañana, y una clara conciencia del proceso continuado que significa El VIVIR en una sociedad como la nuestra, En un momento de bruscas transiciones y de grandes soledades...

**EDUCAR, ES REHABILITAR,
REHABILITAR Y EDUCAR permiten CRECER en el niño de hoy
EL ADULTO de mañana...**