



AYUDANDO A CRECER A MI HIJO

Guía práctica de estimulación en la
primera infancia para padres y maestros.

AYUDANDO A CRECER A MI HIJO

**Guía práctica de estimulación en la
primera infancia para padres y maestros**

Andrea Carolina Chacón Castillo

Directora General (E)

Karen Daniela León González

Subdirectora General

Olga Lucía Ruíz B.

Autora de la publicación

Paula Andrea Cárdenas y Fernando Alonso Rincón

Actualización cartilla

Paula Andrea Cárdenas

Coordinadora educación

Juan Esteban Gómez Ramírez

Equipo de Comunicaciones

Liliam Urrego Díaz

Coordinadora Equipo Unidades Productivas

Viviana Marcela Pinzón Pacanchique

Jaime Soler Alfonso

Diseño y Diagramación

Imprenta Nacional para Ciegos

Carrera 13 N° 34 - 91

Teléfono: 601 384 6666 Ext. 307 - 302

Correo electrónico: mercadeosocial@inci.gov.co

imprentaciegos@inci.gov.co

3ra. Edición.

Bogotá D.C., Colombia

2025

ISBN 978-958-8803-65-4

Contenido

¿QUÉ HACEMOS?	7
¿CÓMO UTILIZAR LA GUÍA?.....	7
¡NO QUIERE...!	7
¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?.....	7
RUTINA DIARIA SUGERIDA	9
ACTIVIDADES DE LA MAÑANA	9
¿QUÉ DEBEMOS ESPERAR DE NUESTRO HIJO O HIJA?	11
¿Y... EL CASTIGO?	11
PRIMERAS TAREAS QUE AYUDAN A UN BUEN DESARROLLO	11
CONTROL DE CABEZA	12
CAMBIAR DE POSICIÓN	12
SENTARSE	13
GATEAR	13
CAMINAR	15
ESQUEMA CORPORAL	15
PRESIÓN Y MANIPULACIÓN	15
COMUNICACIÓN	15
JUEGO	16
¿QUÉ NECESITO PARA DESARROLLAR NUEVOS MATERIALES?	16
PELOTA SONORA	17
PLANTILLAS DE TEXTURAS	17
TITERES	18
ROLLO SENSORIAL	19
PLASTILINA CASERA	19



Estimadas Familias:

Como familia de un niño o niña con discapacidad visual, ustedes tienen una gran responsabilidad, los avances que su niña o niño puedan lograr en la vida se la deberá, en gran parte, a lo que ustedes hacen por él o ella en su hogar.

Para que actúen eficientemente, lo primero que deben hacer es conocer a su niña o niño, saber cómo crece y que pueden esperar de él o ella a medida que pasa el tiempo.

Esta guía espera servirles en este proceso, indicándoles de una manera clara y sencilla la forma en que su niño o niña aprende y cómo ustedes, en su papel como familia, pueden ayudar. La tarea que les espera estará llena de momentos duros, pero también gratificantes.

Nuestro propósito es orientarlos en su labor.

¡Suerte y ánimo en la tarea que inician!



¿QUÉ HACEMOS?

Si ustedes tienen sospechas de una posible discapacidad visual en su hijo o hija, o ya existe la confirmación por parte de un médico oftalmólogo, busque orientación en el Instituto Nacional para Ciegos -INCI, la Secretaría de Educación y en los programas de Crecimiento y Desarrollo de la Secretaría de Salud.

¿CÓMO UTILIZAR LA GUÍA?

La guía inicia con observaciones generales sobre el desarrollo de los niños y niñas con discapacidad visual, acompañadas de actividades que facilitan la adaptación a su entorno. Ustedes deben observar en su niña o niño, las actividades que hace y lo que aún se le dificultan, de manera que puedan iniciar con estas últimas. A medida que su niña o niño vaya teniendo logros podrá seguir con otra actividad.

¡NO QUIERE...!

Si su niña o niño se muestra reacio para realizar una actividad debe revisar qué pasa: tiene hambre, está mojado tiene frío o calor; si está cómodo con lo que lleva puesto, tal vez no sea el momento de realizar la actividad, no le insista, tranquilícelo e inténtelo más tarde.

¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

Ustedes no sólo son la familia de una niña o niño con discapacidad visual, probablemente tienen más hijos y son trabajadores que realizan otras actividades, así que para poder llevar a cabo el programa de estimulación para su hija o hijo, deben empezar por organizarse de manera que la niña o el niño reciba la atención que necesite y se involucre en sus vidas sin convertirse en el centro de atención.

Por lo tanto, les sugerimos establecer una rutina diaria que haga más fácil el proceso que van a iniciar; es fundamental establecer horarios al menor, ya que este es el primer paso para que el mundo tenga orden y organización para ella o él.

Es probable que ustedes crean que seguir una rutina les ocupe todo el día, pero no es así, porque las exigencias de su hija o hijo irán disminuyendo a medida que aprenda cómo actuar en cada momento, así se hará más independiente y los espacios rutinarios como comer o ir a dormir serán buenos momentos de comunicación y por tanto, de aprendizaje.

RUTINA DIARIA SUGERIDA

ACTIVIDADES DE LA MAÑANA

Primera actividad: Entre en la habitación donde duerme su hija o hijo, hable suavemente, acarícelo para despertarlo, tómese el tiempo para contarle y planear conjuntamente el día, no lo saque de la cama o le quite la sábana sin decirle lo que pasa. Recuerde que ella o el no lo puede ver.

Llévelo al baño para cambiarle el pañal o sientelo en la mica o taza, es bueno que la niña o el niño sepa que ese es el lugar apropiado para hacer “chichí” y “popó”.

Desayuno: Describa qué alimentos va a tomar. Disfruten juntos de las sensaciones como el olor y la temperatura de los alimentos.

¡POR FAVOR! Permítale llevarse los alimentos a la boca eso lo alentará a masticarlos, si no lo hace probablemente el desarrollo del lenguaje será más lento.

Baño: Si usted lleva a su hija o hijo después de cada comida al baño muy pronto aprenderá a ir solo, el baño diario es un excelente momento para que su hija o hijo conozca su cuerpo y realice ejercicios gratificantes. El sentido del tacto es fundamental para su hija o hijo y, contrariamente a lo que piensa el común de la gente, no sólo está en las manos y pies, sino en todo el cuerpo, de manera que estar desnudo en contacto con el agua y la piel de mamá o papá es muy enriquecedor, frótele el cuerpo, dígame que le está tocando un brazo, “el brazo de...” (nombre de la niña o el niño), “¡tú brazo!”, así con cada parte de su cuerpo.

Vestido: Cuando vista a su niña o niño permita que ella o el colabore, que toque la ropa, muéstrole la diferencia de cada una de las prendas, pero ante todo háblele de lo que está pasando en ese momento. Es decir, NO le hable del almuerzo si lo que está haciendo es poniéndole la camiseta.

Actividad Libre: Juegue con su niña o niño, dándole tarritos plásticos idénticos con pesos diferentes, por ejemplo, en uno coloque 3 garbanzos y el otro llénelo con arena, aproveche para utilizar expresiones como “toma los tarritos, dame los tarritos, pesa mucho, o no pesa”.

Si no tiene tiempo o prefiere tenerlo cerca a usted mientras hace los oficios aprovéchelo también, por ejemplo, permítale tocar la aspiradora, o la brilladora, cuénteles que lo que suena es la olla a presión, enséñeles que no todo lo puede tocar, aunque ella o él sea muy pequeña o pequeño, el cuidado de sus manos es asunto primordial.

Almuerzo: Mientras prepara el almuerzo invite a su hija o hijo por ejemplo a preparar arepas, separe un poco de harina con agua para que ella o el meta las manos, enséñele cómo debe amasar. Después ponga a asar las arepas y cómanlas al almuerzo, diga a papá y a sus demás familiares que fue la niña o el niño quien las preparó.

Igual que el desayuno procure que el almuerzo sea placentero NO olviden describirle los alimentos, comenten en familia lo que han hecho durante el día, pregúntele a la niña o el niño qué ha hecho y sobre todo den tiempo a que conteste.

Actividades de la tarde: La tarde es más tranquila, aprovéchela para pasear por el barrio, permítanle compartir con otros niñas y niños, que camine por piedrecitas, el pavimento, el pasto y la arena.

Al volver a casa pregúntenle si le gustó el paseo, laven sus manos y tomen algo juntos, vayan a un lugar fresco y tranquilo donde ella o el tenga tiempo de recordar lo que hizo.

No teman en guardar silencio por unos momentos. Eso hace falta a todos.

Acostarse: Su niño o niña debe dormir en su propia cama, no en la de papá y mamá, el tener un lugar propio facilitará su independencia y lo llevará a adquirir mayor seguridad, procure establecer los horarios para ir a la cama, no permita que el niño disponga de este tiempo para otras actividades. Es decir, si todos están durmiendo en casa ella o él no deben estar jugando, cantando o escuchando música, aunque no esté dormido debe estar en su cama y permanecer en silencio.

Anímelo a quitarse la ropa que tuvo durante el día y a colocarse su pijama. Aproveche antes de dormir para leerle un cuento, usted puede encontrar literatura infantil en sistema Braille en una biblioteca pública cerca a su casa, o puede realizar el registro en la biblioteca virtual para ciegos biblioteca.inci.gov.co, donde encontrara una sección especializada en literatura infantil con libros hablados.

Si antes de dormir ustedes ven televisión compartan con su niña o niño esta actividad, comenten los programas y lo que sucede cuando no hay diálogos en los programas, sin embargo, **¡MUCHO CUIDADO!** No lo dejen solo escuchando la televisión o la radio, es muy probable que la niña o el niño empiece a repetir a no contestar una pregunta. Si este fenómeno de repetición conocido como "ecolalia" se presenta, no se angustie, trate de exponerlo a situaciones en las que tenga la necesidad de comunicarse, como, por ejemplo: "¿Quieres comer naranja o banano?". Ubicándolo en este tipo de situaciones, usted generará en la niña o el niño respuestas efectivas.

¿QUÉ DEBEMOS ESPERAR DE NUESTRO HIJO O HIJA?

Las familias de las niñas y niños con discapacidad visual suelen tener muchas dudas con respecto a cómo crecerá su hija o hijo, y si deben esperar de ella o él lo mismo que esperarían de una hija o hijo que ve. La respuesta es: **SI**.

Las niñas y niños con discapacidad visual deben crecer sanos y felices con la ayuda de su familia, lo positivo en su desarrollo se deberá, en buena medida, a la labor de toda la familia. Su niña o niño hará o dejará de hacer lo que hacen otras niñas y niños con mayor o menor dificultad dependiendo de sus intereses, habilidades y oportunidades.

¿Y... EL CASTIGO?

¿Por qué no hablamos mejor de disciplina positiva y de poner límites?

Su niña o niño actuará mejor si sabe qué se espera de ella o el y el momento para iniciar este trabajo es **¡AHORA!** La niña o el niño debe aprender que hay un momento para jugar, comer, dormir, etc.

Debe aprender el significado de NO - PARA - CUIDADO.

El uso de estas palabras, el horario regular y el mantenerse serenos alejará el tan temido castigo.

PRIMERAS TAREAS QUE AYUDAN A UN BUEN DESARROLLO

Como ya les hemos dicho anteriormente su niña o niño con discapacidad visual va a crecer como cualquier otra niña o niño, siempre y cuando ustedes le brinden las mejores oportunidades de manera que pueda afrontar las situaciones que se le irán presentando a medida que crece.

Para que este trabajo lo puedan realizar de la mejor manera deben conocer, por lo menos, de forma general algunos aspectos del desarrollo que aquí les presentamos en forma sencilla y amena.

En los primeros meses de vida las sensaciones que su niña o niño perciben a través del cuerpo, así como el amor y cuidados que reciben de cada uno de los miembros de la familia son elementos primordiales para una hija o hijo sano y feliz.

CONTROL DE CABEZA:

La primer gran tarea que debe cumplir su hija o hijo es el control de cabeza, de manera que la pueda girar para localizar sonidos, para succionar el pezón y para levantarla cuando esté boca abajo.

Actividades Sugeridas:

Boca - abajo: En la cuna anímelo a mover la cabeza llamándole la atención con un sonido y la voz de mamá o papá.

En la Alfombra: Coloque a su niña o niño boca - abajo en una alfombra o cobertor y acarícielo la espalda con sus manos o un pañito suave.

En las Rodillas: Siéntese con las piernas estiradas, coloque a la niña o niño boca - abajo sobre sus rodillas a la vez que le habla para llamar su atención.

Hablando: Coloque a su hija o hijo boca - abajo intente que levante la cabeza acariciándole el cuello con sus manos, a la vez que le habla por encima de la cabeza.

Con el Balón: Coloque a la niña o niño en un balón grande de playa o en un rodillo sosteniéndolo por las nalgas mientras hace rodar un poco el balón o el rodillo atraiga su atención con un contacto cariñoso para que levante cabeza, nuca y espalda.

Sonidos: Mueva un objeto sonoro en diferentes direcciones, arriba, abajo al lado de la cara del niña o niño, anímelo a que gire la cabeza hacía donde se mueve el objeto.

CAMBIAR DE POSICIÓN:

Las niñas y niños necesitan aprender a cambiar de posición y mover su cuerpo en diferentes formas, de esta manera logran fortalecer su confianza y más pronto se animarán a moverse solos.

Actividades Sugeridas:

De Lado: Coloque a su niña o niño de medio lado sosteniéndolo con su cuerpo o con una almohada suave, frente al menor ponga juguetes musicales que llamen su atención.

En las Piernas de Mamá: Siéntese con las piernas estiradas coloque a la niña o niño boca abajo sobre sus piernas, animelo a que ruede. Ayúdelo empujándolo con su mano.

SENTARSE:

El control de cabeza y el dominio de diferentes posiciones le dará a su hija o hijo la posibilidad de sentarse.

Actividades Sugeridas:

Cobertor: Coloque en la espalda de su niña o niño un cobertor de manera que rodee su torso y usted pueda halarlo poco a poco hasta sentarlo.

A sentarnos: Estando la niña o niño boca - arriba llévelo hasta la posición de sentado halándolo de sus antebrazos muy lentamente, acompañe esta acción con la orden verbal ¡ARRIBA! Repita esta actividad durante varios días.

En V: Coloque a la niña o niño sentado sobre una superficie dura con las piernas extendidas en forma de V y las manos en el espacio que queda entre ellas. Dele un objeto para que se anime a jugar con él, como unos cubos de espuma, un tarro, o una muñeca de trapo.

GATEAR:

La niña o niño con discapacidad visual debe ser animado a gatear ya que, una vez adquirida esta habilidad, estará preparado para realizar otras actividades y por lo tanto, mejorará su control sobre el medio que lo rodea.

Actividades Sugeridas:

Gatear: Coloque a la niña o niño boca abajo sobre el piso, mueva un objeto sonoro para llamar su atención, deje que lo toque, quítele el juguete y déjelo fuera de su alcance, Anime a la niña o niño a moverse para alcanzarlo. Si es necesario, muévelas las piernas.

Ayudando: Estando la niña o niño en posición de gateo, anímele a desplazarse ayúdele colocándole un brazo hacia adelante y empujándole por detrás la pierna opuesta a la altura de la rodilla. Retire la ayuda progresivamente.

No se preocupe si no gatea en el momento en el que se espera que lo haga, las instrucciones para hacerlo pueden resultarle difíciles; cuando sea más grande podrá gatear con facilidad como parte de su juego.

CAMINAR:

El tener cada vez más confianza en las habilidades de su cuerpo como sentarse y gatear, así como las habilidades ganadas con sus manos, animarán a la niña o niño a ponerse de pie y caminar.

Actividades Sugeridas:

Con apoyo: Permita a la niña o niño pararse apoyado en el sofá o la mesita de noche.

Hacia papá: Coloque a la niña o niño de pie, sujeto por las caderas y anímelo a dar pasitos hacia papá, quien con su voz o dando palmaditas lo está llamando. Inicien la actividad con distancias cortas.

En el corredor: Dele a su niña o niño una silla de la que se pueda agarrar, anímelo a que la empuje como si fuera un carrito, acompañe la actividad imitando el sonido de un carro.

ESQUEMA CORPORAL:

Poco a poco y a medida que la niña o niño va conociendo su cuerpo se hace una imagen de él, además de este conocimiento debe aprender su uso y la relación con el medio que lo rodea, así como las expresiones que las acompañan.

No se preocupe si no gatea en el momento en el que se espera que lo haga, las instrucciones para hacerlo pueden resultarle difíciles; cuando sea más grande podrá gatear con facilidad como parte de su juego.

Actividades Sugeridas:

Masajes: Aproveche el momento antes de acostar a su hija o hijo para darle un suave masaje por todo el cuerpo, utilice diferentes texturas, pero empiece siempre por la más suave, mientras lo hace cuénteles que parte del cuerpo le está tocando por ejemplo: los bracitos, la colita etc.

Bailar: Una de las actividades más gratificantes para usted y su hija o hijo es bailar, si él o ella aún es muy pequeño y no camina abrácelo y muévase por los dos de manera que sienta sus movimientos.

Mi Carita: Enséñele a su niña o niño alguna canción infantil que nombre las partes de la carita, anímelo a cantarla y mientras lo hace lleve su manita a cada parte, ojos, nariz, boca. Cuando llegue papá pida a la niña o niño que le encuentre los ojitos o la boca.

PRESIÓN Y MANIPULACIÓN:

La niña o niño con discapacidad visual, aún más que los niñas y niños que ven, debe aprender a utilizar sus manos para “ver” con ellas.

Actividades Sugeridas:

Agarrando: Dele a su niña o niño un sonajero o un juguete que tenga manija para que pueda agarrarlo fácilmente. Enséñele como cerrar la mano. Anímelo a hacer sonar el juguete.

Tortillas: Siente a la niña o niño en sus piernas, cójale las manitas y enséñele a hacer tortillas mientras le canta.

Guantes: Póngale a su hija o hijo un guante suave en la mano izquierda anímelo a tocarla con la mano derecha y pasarla por su carita o piernas, finalmente enséñele como quitárselo.

COMUNICACIÓN:

Conocer las señales que su hija o hijo con discapacidad visual hace, aprender a reconocer las diferentes maneras que él o ella tiene para llamar su atención porque tiene hambre o frío es lo primero que ustedes aprenden para entablar una buena comunicación con su hija o hijo con discapacidad visual, y si además de esta comunicación corporal ustedes aprenden a hablar con él o ella, no importa que tan pequeño sea, a contarle lo que está pasando si lo están bañando o llueve, si mamá esta triste, etc. Ella o él irá teniendo cada vez más elementos para hablar y para comunicarse no solo con ustedes sino con quienes lo rodean.

Actividades Sugeridas:

Combinando: Anime a la niña o niño para que produzca sonidos con combinaciones de consonantes y una vocal por ejemplo: lele, mamá. Puede hacerlo al ritmo de las palmas y festéjelo cuando lo haga.

Mis Gestos: Aproveche los momentos de alegría, tristeza o rabia de su hija o hijo para que se toque el rostro, dígame mira cómo te ves cuando estás bravo o feliz.

Nombrando: Aproveche cuando vaya a la plaza de mercado o galería, o a la tienda a hacer el mercado para mostrarle a la niña o al niño frutas, u objetos diferentes dígame como se llaman, pregúntele luego qué tiene en la mano, anímelo a que le conteste.

JUEGO:

La actividad más importante en la vida de toda niña o niño es el juego, su hija o hijo con discapacidad visual disfrutará igual que cualquier otra niña o niño de la posibilidad de divertirse y aprender jugando, pero como en otro tipo de actividades necesitará del acompañamiento de la familia.

Tenga en cuenta al momento de darle juguetes a su hija o hijo que estos sean sencillos, que no ofrezcan peligro y que sean de fácil manipulación. Si su niña o niño no se anima a explorar el juguete solo y a iniciar un juego con él, usted deberá indicarle cómo hacerlo, este acompañamiento le permitirá interactuar independientemente en aquellos juegos en los que requiera imitar o seguir reglas que probablemente él o ella no conozca.

No hay juegos ni juguetes para niñas y niños ciegos, los juguetes que encuentra en el mercado y que usan los niños y niñas que ven, le brindarán las mismas posibilidades y oportunidades para disfrutar y aprender.

¿QUÉ NECESITO PARA DESARROLLAR NUEVOS MATERIALES?

Además de una buena disposición, es decir estar de buen ánimo, cómodo, contar con un espacio agradable para trabajar, disponer del tiempo necesario para realizar la actividad, ustedes necesitan una serie de elementos que les serán útiles, no solo para desarrollar las actividades de la guía sino para que su niña o niño pueda jugar todos los días.

Lo primero que deben hacer es acondicionar un rincón de la alcoba del niño o niña, en donde en forma ordenada puedan guardar los juguetes y materiales de trabajo de manera que a todos les quede fácil encontrarlos.

Aquí les sugerimos algunos elementos que ustedes pueden hacer, comprar o adaptar de acuerdo con las sugerencias de la cartilla Material Didáctico del Instituto Nacional para Ciegos -INCI.

PELOTA SONORA:



Imágenes de Referencia

Materiales: Pelota plástica, piedras o cualquier material sonoro, cinta adhesiva.

Pasos: Abra un hueco en la mitad de la pelota y llénela con piedritas, cascabeles u otro elemento sonoro, selle con cinta adhesiva.

PLANTILLAS DE TEXTURAS:

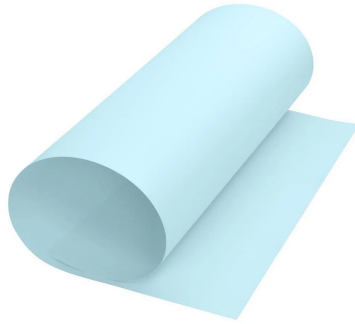


Imágenes de Referencia

Materiales: Cartón paja, pegamento, telas de diferentes texturas, lijas de diferente calibre, tijeras y espuma.

Pasos: Recorte el cartón paja en forma de huella del pie o en rectángulos de un tamaño acorde con el pie de su niña o niño Recorte las telas de diferentes texturas según el modelo que usted escoja y pegue una a una en cada rectángulo o huella. Entre más texturas tenga, mejor.

TITERES:



Imágenes de Referencia

Materiales: Medias de lana, un cuarto de cartulina, retazos de tela, pegante y tijeras.

Pasos:

1. Dibuje un círculo en la cartulina de acuerdo con el tamaño de la puntera de la media y cortelo, fórrre el círculo con tela y pegue el círculo en la puntera
2. Haga una lengua larga y péguela en el círculo trate de que sobresalga la punta.
3. Introduzca su mano tratando que el dedo pulgar quede abajo, abra y cierre los dedos imitando el movimiento de la boca.
4. Decore el titere a su gusto, puede ponerle pelo, ojos o lo que usted quiera.



Imágenes de Referencia

ROLLO SENSORIAL:



IMAGEN DE REFERENCIA

Materiales: Cojin cilindrico, telas de colores y de diferentes texturas, cascabeles, agujas, hilo y tijeras.

Pasos:

1. Forre el cojin con telas de colores llamativos y de diferentes texturas.
2. En los extremos del cojin una con aguja e hilo varios cascabeles.

PLASTILINA CASERA:



IMAGEN DE REFERENCIA

Materiales: Harina de trigo, colbón, agua y temperas.

Pasos: Añada poco a poco colbón a la harina hasta que quede una masa consistente y suave, poco a poco añada las témperas del color que desee.
Si es necesario añada un poco de agua y guárde la masa en la nevera hasta que la utilice.

*Apreciadas familias, esperamos haber contribuido con el proceso de estimulación y desarrollo de sus hijos.
Muchos éxitos.*



**PROHIBIDA
SU VENTA** | Material inclusivo
Producido por el INCI



**IMPRENTA
NACIONAL
PARA CIEGOS**



Para mayor información comuníquese al
PBX 601 384 66 66 ext 110 / www.inci.gov.co
Correo: aciudadano@inci.gov.co

Instituto Nacional para Ciegos - INCI es la entidad del Estado colombiano encargado de orientar la planeación y ejecución de políticas públicas nacionales y territoriales para garantizar la educación inclusiva de las personas con discapacidad visual; promover su movilización y participación para el ejercicio efectivo de sus derechos.



INCI Colombia



@inci_colombia



INCI Colombia



@inci_colombia