



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación

Facultad de Filosofía y Educación

Departamento de Educación Diferencial

MEMORIA DE TÍTULO

“EVALUACIÓN DEL MANUAL DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA DE 1995 PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD VISUAL”

**MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALISTA PROBLEMAS DE LA VISIÓN**

PROFESORAS GUÍAS: Claudia Rodríguez G.

Erika Valenzuela C.

ESTUDIANTES: M° José Lagos H.

Carolina Lara L.

Natalia Silva V.

M° Francisca Vargas V.

SANTIAGO DE CHILE, 2015

Agradecimientos

Agradezco a todas aquellas personas que aportaron en mi formación durante estos cinco años, principalmente a los que me mostraron y enseñaron nuevas y diversas perspectivas de la vida.

A mis compañeras por cruzarse en mi camino y nunca respetar las máximas, haciendo de éste un proceso mucho más entretenido e interesante.
Y finalmente a mis padres que sin el apoyo de ellos no podría ser la persona que soy, ni tener las posibilidades de volar libremente en esta vida, mil e infinitas
Gracias.

Perder es aprender

María José Lagos Herrera

Muchas veces iniciamos caminos sin saber a dónde nos llevarán y con qué propósito, pero sin darnos cuenta, la vida, Dios, la energía se encarga de dar sentido a cada uno de nuestros pasos, es así como se termina una excelente etapa que busqué incansablemente. Agradezco a mi madre por todos sus grandes detalles en este proceso vital y a quienes me apoyaron y confiaron en que esto enriquecería mi vida, como amigos y familiares.

Pies, ¿Para qué los quiero?, si tengo alas para volar

Carolina Lara Lara

Profundos agradecimientos a todos aquellos que estuvieron presentes en este proceso que comenzó hace cinco años, gracias a aquellos que me ayudaron con acciones, palabras y energía; igualmente a los que dificultaron mi camino, pues gracias a ello es que hoy no soy ni más ni menos de lo que he querido ser.

A veces, es la misma gente de la que nadie imagina nada, las que hacen las cosas que nadie puede imaginar

Natalia Silva

Agradezco a todas las personas que me acompañaron en este largo y enriquecedor proceso, quienes siempre tenían la palabra exacta y nunca dejaron de creer en mí. Especialmente a mis padres y hermana que con paciencia y amor me brindaron apoyo incondicional, y a mi querido Tomás que con sus alegrías y locuras hizo que este camino sea aún más feliz.

Crear es crear

María Francisca Vargas Vásquez

ÍNDICE

Contenido	Páginas
Resumen	7
Introducción	9
Capítulo 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1.-Antecedentes	12
1.2.- Objetivos	13
1.3.- Justificación.....	13
Capítulo 2: MARCO REFERENCIAL.....	15
2.1 Adultez en la Cultura Occidental	16
2.2.- Persona en situación de discapacidad.....	21
2.3.- Educación del Adulto para personas que se encuentran en situación de discapacidad visual	31
2.4.- Evolución del concepto en los últimos años: Desde Actividades de la Vida Diaria a Habilidades de la Vida Diaria	33
Capítulo 3: DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	50
3.1.- Enfoque Metodológico.....	51
3.2.- Tipo de Investigación	51
3.3.- Población de Estudio.....	52
3.4.- Escenario de Estudio	54
3.5.- Instrumentos de Recolección de Datos.....	54
3.6 Criterios de rigor	57
Capítulo 4: ANÁLISIS DE DATOS.....	59
4.1 Construcción de categorías entrevista	60
4.2 Análisis de categorías entrevistas	62
4.3.- Construcción de Categorías cuestionario.....	109
4.4.- Análisis de categorías cuestionario	109
Capítulo 5: CONCLUSIONES	115
Capítulo 6: SUGERENCIAS	121
Capítulo 7: BIBLIOGRAFÍA	124
Capítulo 8: ANEXOS	131

Resumen

Durante los últimos años en Chile, la población adulta en situación de Discapacidad Visual ha experimentado un crecimiento considerable, siendo una de sus causas principales, el aumento de enfermedades crónicas y/o relacionadas con la edad. De lo anterior surgen repercusiones que afectan a la persona en todos los aspectos de su vida, tanto en lo psicológico, social y de forma especial en el ámbito familiar, donde emergen una infinidad de situaciones del diario vivir, las cuales deben ir asimilando y adaptándose a ellas.

El Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995, por la autoría de Bernhardt, I., González, I., Vega, P., Verdugo, X & Vila, I., es el único material bibliográfico chileno existente para el apoyo del trabajo del Educador Diferencial en el área de las Habilidades de la Vida Diaria para la educación del adulto. Por tanto, la importancia de realizar una actualización de este documento radica en el aporte que puede hacer a que la labor del Educador esté contextualizada a los avances y exigencias de la sociedad actual.

La evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995, a través de esta investigación, indaga por medio de entrevistas, en las diversas estrategias actuales que utilizan los adultos en situación de discapacidad visual en su diario vivir. Además, en torno a la aplicación de un cuestionario, se conoce la apreciación personal que tienen los profesionales que trabajan en el área sobre el Manual, lo que ha de favorecer la actualización del mismo y contribuir a responder a las necesidades que presentan las personas en la vida contemporánea, incorporando sugerencias de ejecución para las actividades que en él se proponen, e incluyendo además, una actualización del lenguaje utilizado, acorde a los tiempos actuales.

Dentro de las principales conjeturas obtenidas, se encuentra la confrontación de dos conceptos claves, Actividades de la Vida Diaria y Habilidades de la Vida Diaria, siendo el término que se superpone, por encontrarse más acorde a la realidad educativa actual, Habilidades de la Vida Diaria, porque la habilidad está

centrada en la persona misma, es el desarrollo de una Habilidad lo que nos permite desempeñarnos de forma óptima en múltiples actividades; aunque éste no podrá existir nunca eliminando del todo a la actividad, pues es a través de su práctica reiterada la única forma de conseguir el desarrollo y perfeccionamiento de una habilidad; actividad perfecciona habilidad.

Introducción

Actualmente en Chile la población adulta en situación de discapacidad visual ha aumentado en los últimos tiempos, debido al incremento de enfermedades crónicas y/o relacionadas con la edad, ya sean cataratas, degeneración macular, retinopatía diabética, glaucoma entre otras. Por esto mismo, las personas que adquieren la discapacidad visual en la etapa adulta, atraviesan diversos procesos tanto en lo psicológico como social y sobre todo familiar, donde deben adaptarse a las distintas situaciones que van surgiendo en el diario vivir. Por lo tanto, al perder o nacer sin visión, se requiere utilizar diversas estrategias o competencias para poder realizar distintas actividades, ya que el 80% de la información necesaria para nuestra vida cotidiana implica la visión.

En base a lo anterior, la carrera Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Diferencial Especialidad Problemas de la Visión de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, trabaja con el Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995 en diversos módulos de la malla curricular, puesto que entrega variadas técnicas para potenciar habilidades en las personas en situación de discapacidad visual. Asimismo, este manual aborda temáticas como higiene y presentación personal, vestuario, postura, gestos, expresiones faciales y corporales, aseo y mantención del hogar, comportamiento social, cocina y preparación de alimentos, puericultura, prevención de riesgos y primeros auxilios, las cuales son desarrolladas en la cotidianidad por cualquier persona.

Además, el Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995 es el único material bibliográfico chileno existente para el trabajo del Educador Diferencial en el área de las Habilidades de la Vida Diaria, por ende es importante que se realice una actualización de este documento para que la labor del Educador esté contextualizada a los avances y exigencias de la sociedad actual.

En consecuencia la presente investigación cualitativa, pretende evaluar el Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995, indagando en las diversas estrategias actuales que utilizan los adultos en situación de discapacidad visual en su diario

vivir a través de entrevistas que permitan conocer cómo trabajan y se desenvuelven en las diversas áreas de las Habilidades de la Vida Diaria. Además, por medio de un cuestionario conocer la apreciación personal que tienen los profesionales que trabajan en el área sobre el manual.

Capítulo 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.-Antecedentes

Para una persona en situación de discapacidad visual trabajar en el área de Habilidades de la Vida Diaria le permitirá desarrollar y potenciar competencias que le favorezcan en su autonomía e independencia para su inclusión social, educativa y laboral.

Además, el hecho de trabajar en el área de Habilidades de la Vida Diaria le entregará a la persona la posibilidad de tomar conciencia de que sí puede desarrollar y/o reanudar su cotidianidad al igual que cualquier otra persona, lo cual contribuye a la reconstrucción de su autoimagen y confianza en sí mismo para un punto de inicio al aprendizaje de las distintas áreas que se pueden trabajar en la educación del adulto en situación de discapacidad visual.

La Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, UMCE, es la única institución a nivel nacional que imparte la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Diferencial Especialidad Problemas de la Visión, por ende los estudiantes de pregrado, egresados y profesionales titulados tienen la responsabilidad ética y profesional de hacer una revisión y actualización constante de los documentos de apoyo para la educación del adulto, a modo de que estos puedan considerarse un real aporte al trabajo y evolución de las personas que se benefician de ello.

Actualmente existe el Manual de Actividades de la Vida Diaria publicado en 1995 por la autoría de Bernhardt, I., González, I., Vega, P., Verdugo, X & Vila, I., el cual es utilizado en la educación de esta área para personas en situación de discapacidad visual, del que se desprenden las siguientes categorías: higiene y presentación personal, vestuario, posturas, gestos y expresiones, aseo y mantención del hogar, puericultura, comportamiento social, cocina y preparación de alimentos, prevención de riesgos y primeros auxilios. Dentro de todas las categorías mencionadas, existen varios aspectos que debido a su antigüedad no responden de manera óptima a las necesidades que surgen con los tiempos actuales.

A partir de esta problemática, surge la interrogante: ¿Qué adecuaciones serían pertinentes de realizar al Manual de Actividades de la Vida Diaria (1995), y en qué medida éstas podrían considerarse un aporte significativo al trabajo de las Habilidades de la Vida Diaria en personas en situación de discapacidad visual?

1.2.- Objetivos

1.2.1 Objetivo General:

- Evaluar el Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995 para personas en situación de discapacidad visual, brindando nuevas técnicas que favorezcan la autonomía y el desenvolvimiento social.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- Actualizar el estado del arte sobre el área de Habilidades de la Vida Diaria para las personas en situación de discapacidad visual.
- Indagar las diferentes técnicas utilizadas por los adultos en situación de discapacidad visual en relación a las actividades de la Vida Diaria.
- Actualizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995 a partir de los resultados obtenidos de la investigación.

1.3.- Justificación

Al preguntarse el por qué y para qué de esta investigación surgen varios puntos sobre los cuales basarse a fin de establecer adecuadamente los fundamentos para realizar una evaluación del manual de Actividades de la Vida Diaria (AVD) de 1995, para personas en situación de discapacidad visual, partiendo desde una revisión de las cifras como antecedentes de la situación actual de la discapacidad visual en Chile.

Actualmente según el Estudio Nacional de la Discapacidad en Chile (ENDISC) del 2004 existen 3.350.096 personas en situación de Discapacidad, de las cuales 890.569 presentan discapacidad visual, siendo el segundo grupo más predominante. Además, se aprecia que dentro de la población en situación de discapacidad visual, el 51,62% se ubica en un rango etario entre 30 y 64 años, y un 35,54% es mayor de 65 años; estos altos porcentajes en edad adulta se deben al incremento de enfermedades crónicas, las cuales provocan mayor incidencia en la adquisición tardía de la discapacidad.

Por lo tanto, este grupo en edad adulta requiere de educación en distintas áreas para desenvolverse de forma autónoma e independiente en su diario vivir, siendo el área de Habilidades de la Vida Diaria de gran importancia, ya que representa la capacidad de poder realizar las tareas cotidianas al igual que cualquier otra persona.

La evaluación del manual a través de una revisión exhaustiva del estado del arte de las Habilidades de la Vida Diaria tanto nacional como internacionalmente, complementado con las experiencias de técnicas utilizadas a diario por personas en situación de discapacidad visual en el área, permitirá generar nuevas sugerencias de ejecución para las actividades que en él se proponen. Y además se contará con una actualización en el lenguaje utilizado acorde a los tiempos actuales, lo cual permitirá modernizar la herramienta vigente utilizada tanto por estudiantes de la carrera, como por profesionales.

Capítulo 2: MARCO REFERENCIAL

Para la presente investigación se ha determinado utilizar tópicos que están de acuerdo a los lineamientos de base para desarrollar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, estos conceptos serán definidos como un continuo, ya que se encuentran relacionados entre sí, desde adulto, persona con discapacidad, persona con discapacidad visual, educación del adulto, actividades de la vida diaria y habilidades de la vida diaria, todos definidos desde distintos ámbitos a modo de darle una orientación holística a la revisión bibliográfica.

2.1 Adultez en la Cultura Occidental

Definir Adultez resulta un tanto complejo, ya que este proceso está explicado o delimitado según la perspectiva desde la que se estudie; es sabido además, que es una de las etapas más largas y características que atraviesan las personas, por ende esta definición ha sido desarrollada a lo largo de la historia desde distintas áreas, todas sujetas a diversos cambios según la cultura.

Desde su nacimiento, el ser humano se ve enfrentado a diversos procesos vitales que le exigen un desafío constante de adaptación al medio, debido a cambios personales y culturales. Al finalizar la adolescencia, se da paso al periodo de la adultez, el cual se encuentra demarcado por diversos hitos tanto fisiológicos, psicológicos y sociales, a través de los cuales la persona define gran parte de su futuro.

A pesar de que el ser humano en la etapa de la adultez comparte ciertas características, es importante diferenciar y caracterizar dos sub-etapas, las cuales han sido establecidas por Erikson, y que corresponden a: *adultez temprana (juventud) la cual comprende de los 20 a los 40 años y adultez media (madurez) de los 40 a los 65 años.*

2.1.1 Desarrollo biológico en la etapa adulta

El ser humano en la adultez temprana se encuentra en su máxima capacidad física, ya sea en fuerza, energía o resistencia; así como también alrededor de los 25 a 30 años presenta el mayor desarrollo muscular, el cual disminuye con el tiempo. A los 50 años la capacidad física se reduce, de modo que el adulto no lo percibe hasta llegar a la adultez tardía con características como dolor y debilitamiento en músculos de espalda, piernas y brazos.

En relación a los sentidos, a los 20 años, los adultos presentan una máxima agudeza visual, la cual suele decaer por presbicia cerca de los 40 años. En la audición hay una pérdida de la capacidad auditiva después de los 50 años, que generalmente es en relación a sonidos de alta frecuencia. Además, en la adultez media se presenta una falta de sensibilidad en el olfato y gusto, llegando a sentir insípidos algunos de los alimentos consumidos.

En la funcionalidad sexual y reproductiva de la adultez temprana, las personas se encuentran en la etapa de conocer, experimentar y profundizar en la expresión sexual. Las mujeres están en pleno periodo de ovulación y los hombres en un continuo proceso de espermatogénesis, por lo tanto el cuerpo ya se está preparado fisiológicamente para la reproducción y futura maternidad o paternidad.

En la adultez media, existen varias diferencias entre el hombre y la mujer. En la mujer llega la instancia en que fisiológicamente deja de ovular, por ende ya no puede concebir hijos, a este proceso se le llama menopausia, el cual ocurre aproximadamente a los 50 años. Sin embargo, los hombres siguen siendo fértiles hasta una edad avanzada, pero presentan una leve disminución en la fertilidad y un aumento de la impotencia, el cual es conocido como andropausia.

2.1.2 Desarrollo psicológico en la etapa adulta

En el aspecto psicológico, el concepto se complejiza y adquiere un cierto tono de “conciencia personal”, ya que el ser llamado adulto establece madurez de personalidad, esto quiere decir, ser una persona responsable, con plena capacidad, seriedad y dominio de sí mismo, actuando de manera autónoma y realista, tomando en cuenta las capacidades adaptativas que el ser humano pone en juego según los cambios que demanda el vivir.

De acuerdo a la Teoría Psicosocial (Erickson, 2000) que describe las ocho etapas del ciclo vital de las personas, se encuentran distintas características propias de la adultez, las cuales son las siguientes:

- Intimidad v/s aislamiento: Adultez temprana

En la adolescencia las personas forman su identidad, dando paso en la adultez temprana a compartirla con otros, en donde surge la necesidad de establecer un compromiso de relación íntima y de confianza, sin olvidar la identidad propia de la persona. La unión con otra persona da origen a crear un proyecto vital compartido, ya sea en el trabajo, amor, amistad y/o recreación. Asimismo, existe la posibilidad de que los seres humanos no logren realizar compromisos íntimos y sientan rechazo y/o distanciamiento, llegando al aislamiento y provocando el temor de la pérdida de su propia identidad.

- Generatividad v/s Estancamiento: Adultez media

En esta etapa de la adultez las personas sienten la necesidad de comprometerse en un sentido más amplio, ya sea con su familia, trabajo, amigos o sociedad. Los adultos tienen la preocupación por guiar a las nuevas generaciones, así como también velar por el cuidado y bienestar de los demás, lo cual no sólo abarca a la familia o pareja, sino que además lo lleva a supervisar todo aquello que genera, ya sea en lo político, social o trabajo. No obstante, cuando el adulto tiende a

centrarse en sí mismo y no es capaz de favorecer en el bienestar de los demás en el sentido amplio, surge el estancamiento.

2.1.3 Desarrollo social en la adultez

Se han determinado cinco hitos fundamentales en el proceso de transición de la juventud a la vida adulta, comprometiendo aspectos biológicos, psicológicos y sociales del ser humano (Lerner, 1995); *“el primero de ellos es (1) el término de la escolarización; (2) trabajo e independencia económica, ésta sea total o parcial; (3) vivir independientemente de la familia, lo cual tiene relación directa con el punto anterior, siendo, hasta consecuencia de éste; (4) matrimonio o convivencia, y como último punto, (5) paternidad, lo cual no siempre suele ocurrir en el orden descrito.”*

A consecuencia de esto, el individuo asume nuevos roles sociales, ya sea como profesional o trabajador, padre, pareja, entre otros, lo cual lo “obliga” en cierto modo a asumir nuevas responsabilidades. Estos nuevos roles, conforman los factores determinantes que definen la vida adulta; como comienza a suceder durante la adultez temprana, cuando la mayoría de las personas establecen relaciones íntimas y afectivas dando origen al compromiso y en ocasiones al matrimonio, lo que da paso también a la formación de familias.

Igualmente durante este estadio, el hombre y la mujer tienen acceso al mundo del trabajo profesional, motivados en mucho casos por la elección vocacional y la adaptación laboral en las cuales convierten su potencial de crecimiento y creación, estabilizando su campo de acción en torno a la actividad escogida y aumentando sus competencias laborales a través de la experiencia adquirida.

Desde el punto de vista de la sociología, se define adulto como *“una persona que ha logrado integrarse a la sociedad, tomando conciencia de sus derechos, deberes y libertades.”* (Undurraga, 2007). El ser adulto también conlleva a nivel social distintas responsabilidades cívicas y económicas, pues ya forma parte de la

población activa y productiva. Jurídicamente la adultez es determinada por la mayoría de edad en gran parte de Occidente, en la cual el ser humano debe actuar según su propia responsabilidad. Tal como lo señala la Constitución Política de la República de Chile en su Artículo 13, capítulo II: *“Son ciudadanos los chilenos que hayan cumplido dieciocho años de edad y que no hayan sido condenados a pena aflictiva. La calidad de ciudadano otorga los derechos de sufragio, de optar a cargos de elección popular y los demás que la Constitución o la ley confieran”*.

Es por esto que en esta etapa, socialmente se ha establecido que el ser humano ya no actúa de forma instintiva, sino que, se preocupa a diario por saber hacer, evidenciando un desarrollo superior de su inteligencia, pues ya se encuentra en pleno desarrollo de su razonamiento y uso de éste.

El ser llamado adulto abarca distintas características que se deben cumplir en este proceso, las cuales son distintas a las anteriores y posteriores. Es en esta etapa donde el ser humano llega al máximo de su desarrollo físico, evidenciando un estado óptimo de sus sentidos y fuerza muscular, los cuales van perdiendo vitalidad en promedio después de los 50 años. Es en esta etapa donde los seres humanos afianzan sus relaciones interpersonales, buscado un equilibrio entre éstas y su autonomía. Asimismo es capaz de desenvolverse de forma autónoma en distintos aspectos como el social y el económico, también ser quien escoja libre y responsablemente sus ciclos de crecimiento personal, profesional y laboral, además de recreacional, demostrando así, que es capaz de auto-dirigir su vida y tomar sus propias decisiones.

Es importante para la presente investigación definir al ser humano en esta etapa de adultez, como tal, ya que es significativo destacar la esencialidad del ser, independiente de sus características. Cuando se habla de persona con discapacidad, se están uniendo dos términos que no están en una misma categoría, por ende se debe diferenciar, sin excluir las características de éste, estableciéndose el término persona en situación de discapacidad.

2.2.- Persona en situación de discapacidad

El enfrentarse a una situación tan compleja como lo es la adquisición de una discapacidad de forma repentina, requiere de toda la madurez y entereza para poder tomar las decisiones más pertinentes con el fin de continuar de la mejor forma posible, retomando el nivel de autonomía y responsabilidad que se tenía hasta ese momento. Actualmente en Chile e internacionalmente existen políticas inclusivas que amparan la Educación, Rehabilitación, Salud y Bienestar de las personas en situación de discapacidad, por lo tanto, una persona adulta es capaz de exigir el cumplimiento de sus derechos y deberes para así desenvolverse de forma autónoma e íntegra en la sociedad.

Son varias las entidades que han querido definir este concepto, puesto que es un término que ha variado y evolucionado de forma concreta en la última década, reglamentado y determinado por distintas convenciones y leyes que buscan asegurar y establecer los derechos legítimos de las personas en situación de discapacidad, como sujetos de derecho al igual que cualquier otro miembro dentro de nuestra sociedad.

Desde un paradigma social se han desarrollado diversas definiciones respecto a la discapacidad, que sin embargo, llegan a puntos similares, como es posible observar en la definición instaurada a nivel mundial por la *Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud* (CIF), 2001 desde el modelo Bio – psico- social, el cual define a discapacidad como:

“Limitaciones en la actividad y restricciones en la participación que puede tener un a persona como consecuencia de la interacción entre los aspectos inherentes a su condición de salud (Funciones/estructuras corporales), la actividad (limitaciones en la actividad), la participación (restricciones en la participación), relacionados con los factores contextuales (ambientales y personales) que ocasionan resultados negativos”.

Siguiendo esta misma línea, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, por su parte busca *“promover, proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales por todas las personas con discapacidad, y promover el respeto de su dignidad inherente”* (Organización de Naciones Unidas, 2006). Esta convención se ubica en una perspectiva que legitima política, social y culturalmente a las personas con discapacidad; sin limitarlos desde una concepción que se desarrolle a partir de la ausencia o deficiencia de algún sentido u órgano, sino más bien apuntando a que las personas con discapacidad son sujetos de derecho, seres humanos, atributo que se antepone a cualquier característica como lo puede ser una situación de discapacidad, y como tales, *“reconociendo que los derechos esenciales del hombre no nacen del hecho de ser nacional de determinado Estado, sino que tienen como fundamento los atributos de la persona humana, razón por la cual justifican una protección internacional, de naturaleza convencional coadyuvante o complementaria de la que ofrece el derecho interno de los Estados Americanos”* (Organización de los Estados Americanos 1969).

En cuanto al escenario nacional, la legislación chilena se ha encargado de velar por los derechos de las personas con discapacidad, promulgando la ley 19.280, que fue el primer marco legal que beneficia a esta población, la cual fue reemplazada por la actual ley 20.422 promulgada en el año 2010, estableciendo las Normas sobre Igualdad de Oportunidades e Inclusión Social de las Personas con Discapacidad en Chile. La cual en su artículo 5°, define a la persona con discapacidad como: *“aquella que teniendo una o más deficiencias físicas, mentales, sea por causa psíquica o intelectual, o sensoriales, de carácter temporal o permanente, al interactuar con diversas barreras presentes en el entorno, ve impedida o restringida su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás”* (Ministerio de Planificación, 2010).

Por consiguiente, sin importar las características físicas o mentales que posea una persona, ya sea de tipo sensorial, intelectual y/o motora siempre será el entorno ambiental y personal el que imponga barreras arquitectónicas y actitudinales que

impidan el cumplimiento pleno de los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales que cualquier ser humano tiene por naturaleza; es por esto que actualmente se habla de persona en situación de discapacidad. Por lo mismo, es necesaria la existencia de políticas inclusivas que promuevan, protejan y aseguren la igualdad de los derechos humanos de las personas en situación de discapacidad.

2.2.1.- Persona en situación de Discapacidad Visual

Siguiendo con la línea anterior, donde se menciona a la persona en situación de discapacidad, es necesario describir la de tipo visual.

El sentido de la visión para el ser humano juega un papel fundamental en la autonomía y el desenvolvimiento personal, ya que alrededor del ochenta por ciento de la información obtenida del entorno para el diario vivir se integra por este medio. Existen diversas causas que aquejan significativamente a este sentido, ocasionando alteraciones oculares con distintos niveles de afección, eliminando o limitando la entrada de información visual, afectando así en el desempeño de distintas actividades que se desarrollan cotidianamente.

En relación a las causas que se relacionan con el origen de esta condición, hoy en día es fácil conocerlas gracias a los avances existentes en el área de la medicina, las cuales pueden ser de tipo genética, perinatales, problemas nutricionales y/o ambientales, entre otros.

Según el Estudio Nacional de la Discapacidad (ENDISC) del año 2004, 12,9% de la población chilena vive en situación de discapacidad (ilustración 1), dentro de los cuales un 19% corresponde a la de tipo visual (ilustración 2), que se traduce en 634.906 personas.

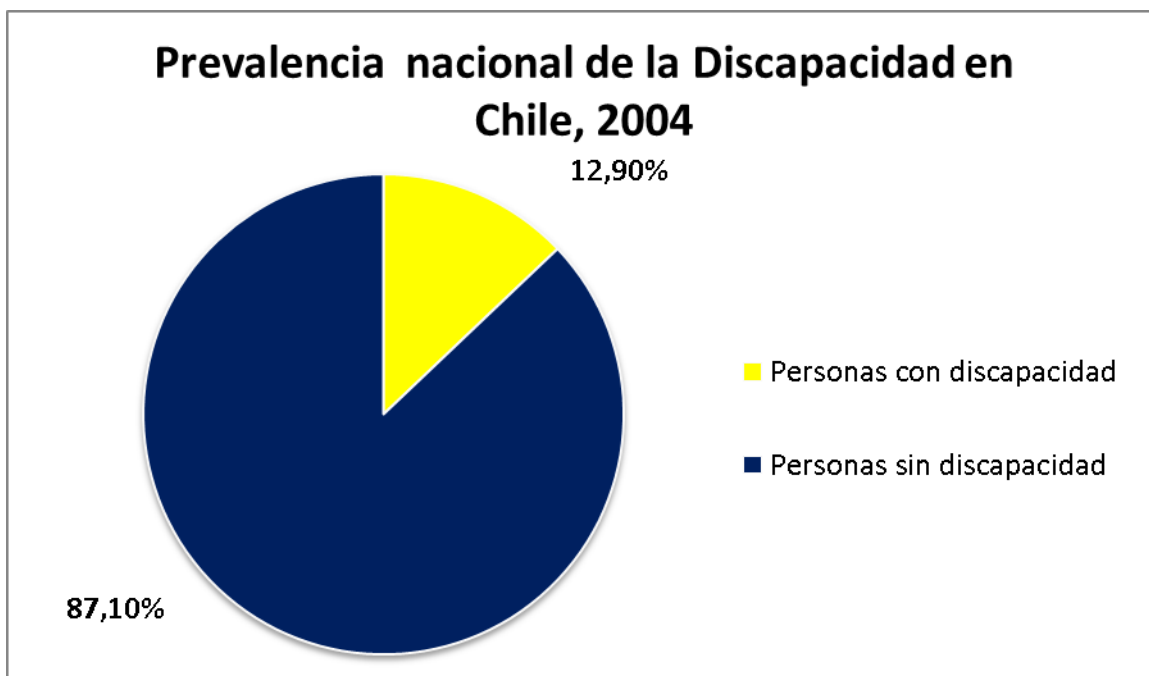


Ilustración 1

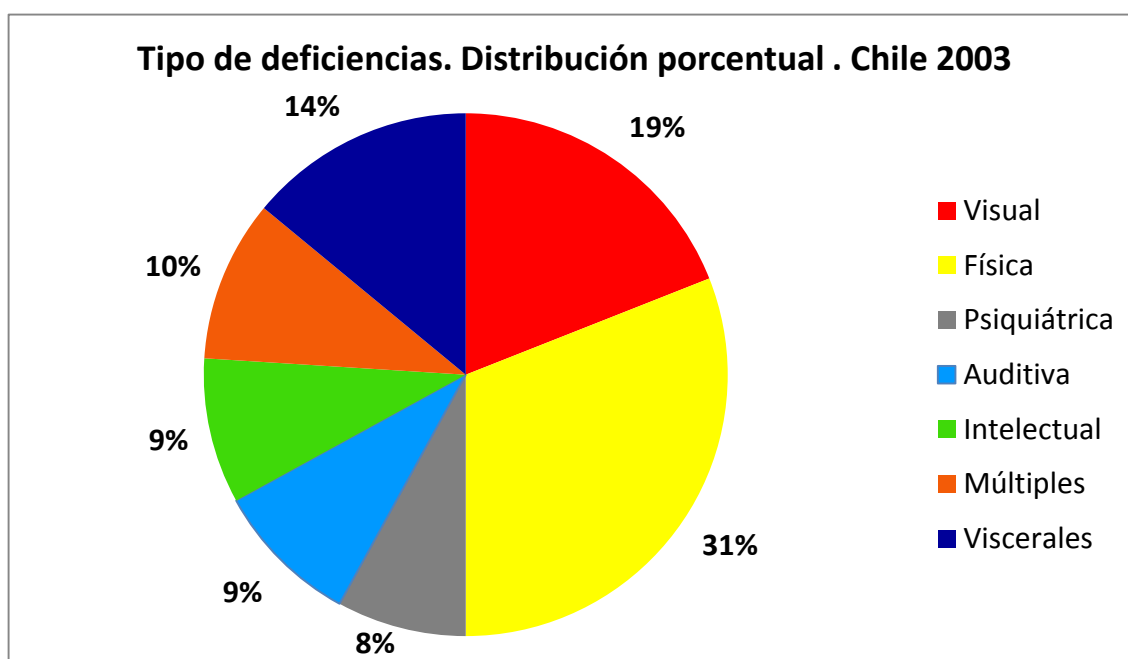
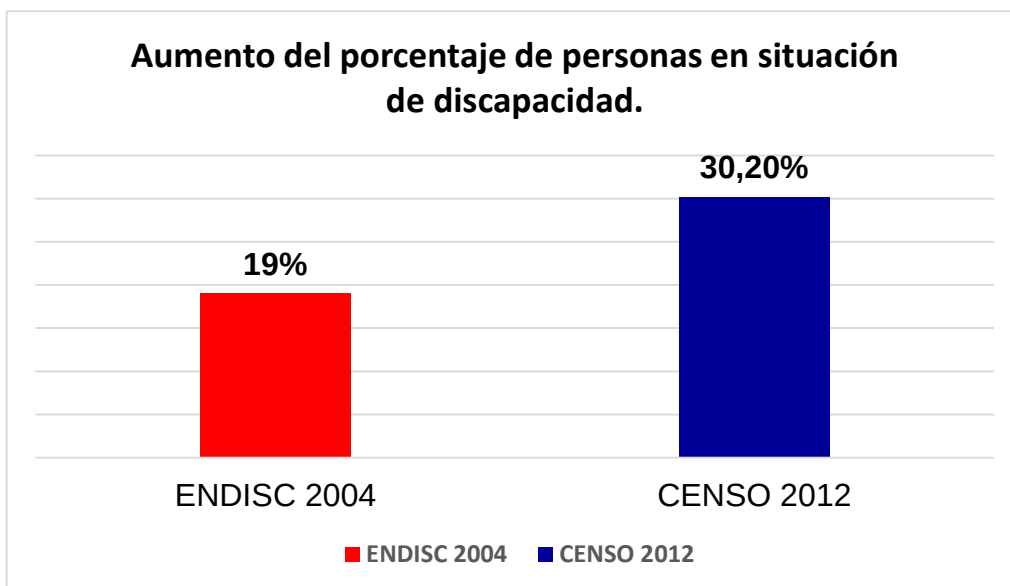


Ilustración 2

En cifras más recientes es posible encontrar también las arrojadas por el CENSO, realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) del año 2012 en Chile indicando que la población en situación de discapacidad visual ha aumentado a un 30,2% del total de personas en situación de discapacidad general.



Dentro de las causas posibles de la discapacidad visual, vistas en el mismo estudio, se encuentran:

Causas	Afecciones Oculares	Prevalencia
Enfermedades Crónicas	Retinopatía Diabética	62,99%
	Glaucoma	
Enfermedades Degenerativas de la Edad	Degeneración Macular	17,07%
	Cataratas	
Enfermedades Laborales (Traumatismos y	Desprendimiento de Retina	2,6%

causticaciones)	Hemianopsias	
	Daño al nervio óptico	
	Astenopía	

Las distintas afecciones visuales existentes generan en cada persona diversas consecuencias en las características de su visión, ya sea en la agudeza y campo visual, lo cual influye directamente en la forma de desenvolverse en su entorno. Por ende, es necesario definir los siguientes conceptos:

- **“Agudeza visual:** Es la capacidad que tiene el ojo de ver detalles de un objeto a una distancia determinada. Se habla de agudeza para lejos y para cerca.”
- **“Campo visual:** Cuando nosotros miramos fijamente un punto con un ojo, alrededor de este punto miramos también una gran zona, aunque con menos agudeza que en el punto fijada. Esta zona total se llama el campo visual.” (Koning, G,& Silva, X, 2004)

El siguiente recuadro describe brevemente algunas patologías visuales de tipo genéticas, hereditarias y adquiridas que afectan principalmente a adultos.

Nombre de Patología Visual	¿Qué es?	¿Cómo afecta a la agudeza visual?	¿Cómo afecta al campo visual?
Astenopía	Conjunto de síntomas relacionados con la mala visión, significa ojos cansados. Se presenta en el curso del día y después de esfuerzos visuales. Ej: Trabajos largos frente a pantallas de televisión o	Se presenta visión borrosa.	

	computador.		
Cataratas	El cristalino está opaco y causa una disminución de la visión.	Se presenta visión borrosa y nublada. Pérdida de la intensidad de visión de colores.	Debido a la visión borrosa, parte del campo visual se encuentra afectado.
Degeneración macular	Relacionada con la edad que puede resultar en una atrofia de la macula o en un desprendimiento de esta zona de la retina. La degeneración puede ser hereditaria o congénita.	Sensibilidad para percibir colores.	Disminución del campo central.
Desprendimiento de Retina	Es con frecuencia una consecuencia de otros trastornos, aunque puede tener también su origen en un traumatismo. Se produce como consecuencia de tracción del vítreo y de la separación de la cara externa de la retina de su epitelio pigmentario por la presencia de exudados.	Presenta visión borrosa.	Presenta parte de su visión ocluida.
Glaucoma:	Patología causada por un aumento intraocular del humor acuoso. A causa de esta hipertensión se comprime el nervio	Presenta visión borrosa y nublada.	Presenta disminución, del campo periférico, visión tubular.

	óptico y sufre alteración vascular el que puede sufrir severos daños.		
Hemianopsias	Defecto del campo visual periférico causado por una patología en las vías visuales o en el cerebro.		Presenta oclusión del campo periférico, ya sea de forma vertical u horizontal.
Retinosis Pigmentaria	Es una enfermedad progresiva, degenerativa que daña la retina desde afuera hacia adentro. En esta enfermedad primero se afectan los bastones.	Disminución de la agudeza visual central.	Presenta disminución de la visión periférica, visión tubular.
Retinopatía Diabética	Consiste en el daño y oclusión de los vasos sanguíneos de la retina con posibilidad de hemorragias y exudados que pueden llegar a afectar al humor vítreo.	Presentan visión borrosa.	Presentan escotomas, lo cual afecta al campo visual.

Las patologías visuales descritas anteriormente, repercuten directamente en la calidad de la visión y su función para realizar las distintas actividades cotidianas. Las personas pueden presentar destellos de luz, lo que dificulta en el desplazamiento de un lugar de mayor a menor intensidad luminosa y viceversa, como puede ser ir al cine, restaurant o discoteque, lo que puede llevar a la persona a un retraimiento social por temor e inseguridad física. Asimismo, puede presentarse ceguera nocturna, lo que perjudica en el

desenvolvimiento social en actividades nocturnas, así como también puede dejar de realizar algunas actividades de movilización, como manejar.

Tanto la disminución de la agudeza como la del campo visual, afectan en el desenvolvimiento pleno e íntegro de las personas en las diversas actividades, ya sea en el área social, familiar, cultural y económica.

Una vez descrito los tipos de visión que pueden poseer las personas, es pertinente definir discapacidad visual. Esta definición ha sido desarrollada por diversas organizaciones internacionales, las cuales han buscado unificar las distintas concepciones que se poseen de discapacidad en general y sus clasificaciones.

Es por esto, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define y clasifica el concepto de discapacidad visual como:

- **Ceguera:** *“Visión de 20/400, considerando el mejor ojo y con la mejor corrección. Se considera que existe ceguera legal cuando la visión es menor de 20/200 o 0.1 en el mejor ojo y con la mejor corrección”.*
- **Baja visión:** *“Es una visión insuficiente para realizar una tarea deseada, aún con los mejores lentes correctivos. Desde el punto de vista funcional, pueden considerarse como personas con baja visión aquellas que poseen un resto visual suficiente para ver la luz, orientarse por ella y emplearla con propósitos funcionales”. (Organización Mundial de la Salud., & Organización Panamericana de Salud, 2001)*

Una segunda institución que ha definido el concepto de discapacidad visual es la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE), entendiendo este término como *“la condición caracterizada por una limitación total o muy seria de la función visual”*. En relación a ceguera y baja visión esta entidad las define como: *“...hablamos de personas con ceguera para referirnos a ellas que no ven nada en absoluto o solamente tienen una ligera percepción de luz (pueden ser capaz de distinguir entre luz y oscuridad pero no la forma de los objetos). Por otra parte cuando hablamos de deficiencia visual queremos señalar aquellas personas con la*

mejor corrección posible podrían ver o distinguir, aunque con gran dificultad, algunos objetos a una distancia muy corta...”.

Según la normativa vigente en Chile, el decreto 170 del año 2009 que regula legalmente la integración escolar en Chile, en su artículo 68 define la discapacidad visual como: *“una alteración de la senso-percepción visual, que se puede presentar en diversos grados y ser consecuencia de distintos tipo de etiologías. Este déficit se presenta en personas que poseen un remanente visual de 0.33 o menos, en su medición central y se manifiesta a través de limitaciones cuantitativas y cualitativas en la recepción, integración y manejo de la información visual que es fundamental para el logro de un desarrollo integral armónico y la adaptación al medio ambiente”* (Ministerio de Educación, 2009). Esta condición se puede presentar en dos formas, tales como baja visión o ceguera, definiéndose de la siguiente forma:

- **Ceguera:** *“Se presenta cuando la visión es menor o igual a 0.005, considerando siempre el mejor ojo y con la mejor corrección. Condición que no resulta ser funcional para la vida cotidiana, por lo tanto, su desempeño se basa en el uso del resto de los sentidos”.*
- **Baja visión:** *“Consiste en una disminución de la visión que se presenta de diferentes modos, sin embargo, la capacidad visual resulta funcional para la vida cotidiana, ya que aun cuando la dificulta, no imposibilita la realización de acciones que implican el uso de la percepción visual mediante la utilización de ayudas ópticas”* (Ministerio de Educación, 2009).

Por lo tanto, discapacidad visual puede ser entendida como la falta o ausencia de la senso-percepción visual, que puede presentarse en diferentes formas y grados, como lo es la baja visión y la ceguera.

Si bien existe la posibilidad de que las personas puedan nacer con alguna patología ocular, también ésta se puede adquirir por diversas causas, ya sea por enfermedades crónicas y/o degenerativas, accidentes traumáticos, entre otros. La pérdida visual a causa de distintas alteraciones oculares hoy en día ha aumentado

en la población adulta en Chile, restringiendo o limitando la autonomía de estas personas en actividades desarrolladas habitualmente.

En este nuevo escenario se requiere por parte de los profesionales expertos en el área de la educación de la personas en situación de discapacidad visual, para otorgar herramientas que estén acorde a las necesidades de la sociedad actual, que favorezcan la autonomía personal y la interacción social.

2.3.- Educación del Adulto para personas que se encuentran en situación de discapacidad visual

Una vez que el ser humano presenta o adquiere cualquier tipo de discapacidad, se ve envuelto en una situación en la cual pareciera que vuelve a nacer, ya que surge la necesidad de reconocer el mundo desde otra perspectiva, con la ausencia de uno de sus sentidos. Es por ello que también necesita adquirir nuevas herramientas que le ayuden a desenvolverse en todos los aspectos de su vida.

El adulto necesita conocer el sentido de su aprendizaje, ya que su motivación surge del significado y uso que le pueda dar a éste, produciéndose un tipo de aprendizaje auto-dirigido, pues el adulto es un ser responsable y autónomo en sus decisiones y actos.

De acuerdo al proceso de enseñanza-aprendizajes de los adultos, existen ciertas características necesarias de mencionar:

- *“Los adultos tienen numerosas experiencias de su vida que estructuran y limitan los nuevos aprendizajes, los cuales se focalizan básicamente en extender los significados, valores, habilidades y estrategias adquiridos en aprendizajes previos.*
- *Las presiones hacia el cambio provienen mayormente de factores relacionados con roles sociales y laborales, y de la necesidad personal de continuar la producción y la autodefinición.*

- *Las necesidades de aprendizaje están relacionadas con las situaciones de vida presentes.*
- *Los adultos son más proclives a usar pensamiento abstracto.*
- *Los adultos son más proclives a expresar sus propias necesidades y a descubrir sus procesos de aprendizaje a través de formas verbales, lo que les permite negociar la planificación de sus programas de aprendizaje.*
- *Los adultos tienen un concepto definido y una autoestima que les permite actuar como seres independientes.*
- *Los adultos tienen asignado un rol productivo en la sociedad, y se espera de ellos que sean productivos”.(Undurraga, 2007)*

Para que todo lo mencionado sea posible de realizar, los adultos requieren del apoyo de profesionales competentes, tales como Educadores Diferenciales, Terapeutas Ocupacionales, Psicólogos, Kinesiólogos y Trabajadores Sociales, quienes son los responsables de entregarles las herramientas y técnicas necesarias para que los adultos en situación de discapacidad puedan aplicarlas en su contexto de acuerdo a sus necesidades e intereses. Es por esto, que los adultos en su proceso educativo requieren de planes atingentes a su cotidianidad, teniendo la posibilidad de llevar a cabo lo aprendido a su realidad.

Con respecto a las personas en situación de discapacidad visual, es el educador diferencial quien ocupa el rol más importante en el trabajo de las Habilidades de la Vida Diaria (HVD), ya que dentro de su formación profesional, no sólo se abarca el área escolar, sino que también se hace cargo de la educación del adulto. El hecho de adquirir las técnicas y herramientas para poder desarrollar las actividades cotidianas, es la puerta de entrada para comprender que se puede volver a ser una persona independiente y autónoma en su diario vivir.

2.4.- Evolución del concepto en los últimos años: Desde Actividades de la Vida Diaria a Habilidades de la Vida Diaria

Desde el inicio de la humanidad el hombre ha tenido que generar distintas formas de adaptación de medios o herramientas al entorno, con el fin de poder sobrevivir y mejorar su calidad de vida. Diariamente y a lo largo de toda su existencia, el ser humano debe desempeñar diferentes tareas para desenvolverse en su medio social y personal, las cuales a través de su constante práctica se van perfeccionando para proporcionar autonomía e independencia.

Lo anterior resulta para cualquier persona un hecho casi espontáneo, sin embargo cuando se presenta una discapacidad visual, este proceso debe ser en cierta forma, intencional y guiado. Es en este momento, cuando es necesario comenzar a hablar de Actividades de la Vida Diaria.

2.4.1 Actividades de la Vida Diaria:

Para comenzar a detallar el concepto de Actividades de la Vida Diaria, es necesario definir el término *actividad*, el cual según el Diccionario de la Lengua Española corresponde a:

1. *Facultad de obrar.*
2. *Diligencia, eficacia.*
3. *Prontitud en el obrar.*
4. *Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad. (Real Academia Española).*

Por lo tanto, *actividad*, se entiende por la posibilidad de obrar tareas propias de una persona. Para poder desarrollar las actividades, el hombre requiere de aptitudes necesarias para la obtención de resultados favorables de dicha acción.

La evolución de este término comienza con la primera definición, que fue realizada en 1978 por la Asociación Americana de terapia ocupacional (AOTA), que la define como, *“los componentes de la actividad cotidiana comprendidos en las actividades de autocuidado, trabajo y juego/ ocio.”* (Moruno & Romero, 2006). No obstante, actualmente las AVD hacen referencia a los hábitos cotidianos, ya sean particulares o generales que una persona realiza para cumplir con el desarrollo de su autonomía.

Además, según la AOTA las AVD se pueden dividir en los siguientes grupos:

- Actividades Básicas de la Vida Diaria (AVDB): Hacen referencia a las funciones de auto-atención, en donde las actividades están orientadas al cuidado del propio cuerpo. Estas pueden ser aseo e higiene, control de esfínter, alimentación, movilidad, vestimenta y deambulación.
- Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AVDI): Implican funciones de interacción con el entorno, las cuales son cuidado de otros, cuidado de mascotas, crianza de niños, uso de dispositivos de comunicación, movilidad en la comunidad, gestiones financieras, control y mantenimiento de la salud, establecimiento y manejo del hogar, preparación de menús y limpieza, procedimientos de seguridad y emergencia, y por último, compras. (Moruno & Romero, 2006).

Sin embargo, otras entidades se han encargado de definir el concepto de AVD desde diversas áreas de trabajo, desarrollándolo desde la primera definición hasta tiempos actuales. A continuación, se detallarán distintas definiciones las cuales permitirán comprender la evolución del concepto, de acuerdo a las necesidades que presentan las personas en situación de discapacidad visual.

En Chile, el Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995, las define como, *“aquellas actividades que realizamos comúnmente como actos básicos del cuidado de nosotros mismos. Con ellas se mantiene la higiene, la protección y el*

bienestar de nuestro cuerpo.” (Bernhardt, I., González, I., Vega, P., Verdugo, X & Vila, I). Este manual está dividido en las siguientes categorías:

- Higiene y presentación personal: control de esfínteres, anal y vesical; uso adecuado de bacinica, uso adecuado de taza de baño, uso adecuado de papel higiénico, reconocimiento de útiles de aseo, lavado correcto de las partes del cuerpo, limpieza y corte de uñas, uso correcto de esponja o paño al ducharse, uso correcto de toalla al secarse, limpieza correcta de nariz, utilizando pañuelo y/o papel higiénico, peinarse, afeitarse correctamente, uso de desodorante, lavado y aseo frecuente durante periodo menstrual, lavado de prótesis ocular, conocer formas de depilación y cómo realizarlas y maquillaje.
- Vestuario: desvestirse, vestirse, reconocer diferentes prendas de vestir, ubicar parte superior e inferior de las prendas de vestir, ubicar parte delantera y posterior, ubicar revés y derecho de las prendas de vestir, colgar prenda en respaldo de la silla, colgar prendas en perchas, colgar prendas en colgador, doblar las diversas prendas de vestir, separar ropa sucia, dejar ropa preparada para el día siguiente, anudar la corbata, detectar manchas, lustrar zapato con paño y/o escobilla, organizar prendas de vestir en cajones y/o closet, combinar diferentes prendas de vestir según texturas y colores, lavar ropa, planchar ropa y coser prendas de vestir.
- Postura, gestos, expresiones faciales y corporales: posturas varones, posturas damas, gestos, expresiones faciales y corporales.
- Aseo y mantención del hogar: hacer cama, uso de artículos de aseo, barrer, uso de pala, sacudir, trapear, virutillar, encerar, sacar brillo, limpiar alfombras, limpiar espejos o vidrios, limpiar artefactos sanitarios, ordenar habitación y decorar habitación.
- Comportamiento social: modales en la mesa, relaciones sociales y uso de recursos básicos.

- Cocina y preparación de alimentos: ubicación espacial en la cocina en relación a muebles, artefactos y utensilios, conocimiento y uso de implementos de cocina, conocer y usar diferentes artefactos de cocina, encendido de artefactos, conocimiento y uso de elementos de limpieza, limpieza de vajilla, limpieza de artefactos de cocina, abrir envases, servir y trasvasiar líquidos fríos y calientes, uso de cuchillo en diferentes alimentos, limpieza de verduras, conocimiento de punto de ebullición de líquidos, conocimiento de punto de cocción de diferentes alimentos, trasvasiar alimentos, servir alimentos, reconocer diversos condimentos y su uso, sazonar y aliñar alimentos, freír alimentos, amasar alimentos, batir alimentos, preparación de ensaladas, preparación de sopas, preparación de platos de fondo, preparación de postres, preparación de queques y bizcochuelos y poner la mesa.
- Puericultura: preparación de ajuar, preparación de pechos para amamantar, precauciones de higiene de la madre, formas de tomar al bebé, alimentación del bebé, higiene de implementos utilizados del bebé, higiene del bebé, cambio de pañales, cambio de ropa del bebé, lavado y mantención de la ropa del bebé, uso de cremas, ungüentos, talcos y colonias, uso de medicamentos para el bebé, reconocer técnicas de control de la natalidad y precauciones generales.
- Prevención de riesgos: lectura de seguridad, reconociendo signos que indican peligro, precaución o prevención, posición de puertas, ventanas y objetos en el hogar, identificar objetos peligrosos, desplazarse con objetos de cuidado y/o peligrosos, precauciones en la cocina, actuar ante emergencias, uso de artefactos eléctricos, uso de estufas, conocer ubicación de: cilindro de gas, bidón de parafina, leña, comentar y respetar señalización de tránsito, uso de herramientas y reparación de artefactos de uso simple.
- Primeros auxilios: conocimiento y uso de medicamentos, botiquín, uso de yerbas medicinales, tomar pulso y temperatura, tratamiento de distintas

afecciones, uso de parches, goteros y otros, conocimiento uso de catéter en caso específico.

La Revista de Integración e Inclusión Educativa, en su primera edición definió el concepto de las AVD como, *“aquellas acciones o funciones que van desde particulares a generales, o de simples a complejas que realizan las personas en la vida cotidiana para el desarrollo de su autonomía”*. (CESE Orienta, 2008).

Posteriormente en el año 2010 el Manual Técnico de Servicios de Rehabilitación Integral para Personas Ciegas o con Baja Visión en América Latina define las AVD como, *“todas aquellas actividades que se realizan en forma cotidiana, que buscan el cuidado personal, un adecuado comportamiento social, la práctica de destrezas funcionales necesarias para sobrevivir y disfrutar o simplemente, para insertarse en el entorno”*.

Por último, en el Manual “Discapacidad Visual y Autonomía Personal, Enfoque práctico de la Rehabilitación”, en su primera edición, define este concepto como, *“aquellas actividades que permiten realizar las tareas de cuidado personal, manejarse en el hogar y relacionarse socialmente. Es presumible que cualquier persona las realice con plena autonomía e independencia, salvo en aquellas circunstancias en las que exista una discapacidad condicionante”*. (Organización Nacional de Ciegos Españoles, 2011).

En definitiva las Actividades de la Vida Diaria, constituyen las acciones básicas que se deben desarrollar a diario para poder desempeñarse de forma autónoma en la cotidianidad.

Así como se ha hablado y desarrollado la definición de AVD, otros países tales como España y Portugal, han querido desarrollar este concepto, el cual han denominado como Habilidades de la Vida Diaria (HVD).

2.4.2.- Habilidades de la Vida Diaria

Es en España donde se comienza a hablar de Habilidades de la Vida Diaria, ya que para que el ser humano pueda realizar las distintas actividades se requiere de habilidades que le sirvan de herramientas para perfeccionar el procedimiento de las diversas actividades ya mencionadas, y a su vez, la continua práctica de éstas, permitirá el desarrollo adecuado de las habilidades.

Asimismo, es necesario describir el concepto de *habilidad*, con la finalidad de contrastarlo con el término actividad. El Diccionario de la Lengua Española define habilidad como:

1. *Capacidad y disposición para algo.*
2. *Gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar, montar a caballo, etc.*
3. *Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza.*
4. *Enredo dispuesto con ingenio, disimulo y maña. (Real Academia Española, s.f)*

Por ende, una habilidad va a ser la capacidad para ejecutar cierto tipo de actividades, siendo posible trabajarla durante un periodo de tiempo, que permitirá mejorar la calidad y el resultado de la ejecución misma.

El libro “Aspectos evolutivos y educativos de la deficiencia visual”, en su primera edición define a las Habilidades de la Vida Diaria como, “*todas las tareas que los humanos solemos realizar cotidianamente, tales como: las actividades de limpieza y aseo personal, auto-cuidado, actividades de limpieza y aseo del hogar, compras, manejo del dinero, etc.*” (López, 2004)

Por consiguiente en el artículo: “Entrenamiento en habilidades para la vida diaria en jóvenes con discapacidad visual” como “*a un grupo variado de competencias relacionadas con el comportamiento habitual, cotidiano y autónomo de las personas. La higiene y el arreglo personal, el desenvolvimiento en la mesa, el*

vestido, la realización de tareas domésticas, etc., son sólo algunas de las destrezas comprendidas en esa categoría general". (Revista Indivisa, 2007)

Por último, el texto "Educación Inclusiva: personas con discapacidad visual" define las HVD como, *"las destrezas que necesitamos para realizar las tareas cotidianas de cuidado personal, cuidado del hogar, actividades sociales y de comunicación mediante la utilización de técnicas de interacción con el entorno de forma segura, independiente y eficaz."*

Las HVD desprenden distintos aspectos que deben ser potenciados y/o desarrollados por la persona con discapacidad visual, de las cuales se encuentran las siguientes:

1. *"Cuidado personal (higiene, alimentación y vestido)*
2. *Cuidado del hogar (orden, limpieza, costura)*
3. *Preparación de alimentos (técnicas básicas de cocina, encender el fuego, localizar y utilizar cada utensilio de cocina, cómo saber que el aceite está caliente.)*
4. *Adiestramiento en la mesa (comer con cubiertos y sin mancharse)*
5. *Uso de materiales comunes (enchufes, llaves, electrodomésticos)*
6. *Actividades sociales (utilizar dinero, efectuar compras)*
7. *Actividades de comunicación" (uso de teléfono y reloj). (Instituto de Tecnologías Educativas, 2011).*

Por tanto, se comprende como Habilidades de la Vida Diaria a todas aquellas aptitudes necesarias para poseer un comportamiento adecuado que permita hacer frente a las distintas situaciones que se viven cotidianamente. El desarrollo de ellas permite un empoderamiento y fortalecimiento de la competencia individual. Las habilidades en sí son herramientas que ayudan a tener mejores resultados en el desarrollo de las actividades que se realizan diariamente, y a resolver de mejor manera las problemáticas que se pueden presentar frente a tales actividades.

Actualmente las Habilidades de la Vida Diaria se trabajan de forma dividida de acuerdo a las diferentes tareas que se deben realizar en el hogar, donde cada una tiene técnicas vigentes de acuerdo al Manual de 1995, de las cuales se desprenden las siguientes:

Higiene y Presentación personal:

- **Maquillaje:** En el uso del labial se sugiere tener la boca semi-abierta, pintando el labio inferior de izquierda a derecha, luego el labio superior, desde el centro hacia ambos lados, unir los labios apretando los labios suavemente. Puede pasar su dedo índice o papel higiénico por el borde de sus labios.
- **Lavado de dientes:** Puede colocar pasta a las celdas del cepillo guiándose por su labio inferior, puede además, colocar la pasta en el cepillo utilizando su dedo índice como referencia.

Vestuario:

- **Planchado:** Reconocer las temperaturas de la plancha, la tela de la prenda que se debe planchar; se sugiere tener soporte para posicionar la plancha en la tabla. Se recomienda comenzar con prendas lisas.
- **Tendido de pantalón:** Por el revés y con el cierre cerrado desde la cintura, colgar sobre el cordel o tendedero de manera que quede equilibrada para ambos lados la prenda.

Aseo y Mantención del hogar:

- **Sacudir:** Se sugiere utilizar un paño semi-húmedo para arrastrar el polvo, luego despejar el mueble de adornos y otros y luego de haber limpiado ambos, reubicar los adornos en el mueble nuevamente.
- **Trapear:** Para comenzar debe realizar un jaboncillo, respetando las medidas de cada detergente, luego de enjuagar el paño y estrujarlo debe

ponerlo en un escobillón y realizar movimientos de derecha a izquierda, tratando de ir de forma lateral y contraria al trapeado.

Puericultura:

- Preparación de mamadera: Se sugiere mantener agua hervida en un termo durante el día para luego poder verterla en la mamadera, luego colocar las medidas de alimento según corresponda la edad. Batir en la misma mamadera y verificar la temperatura de la leche, colocando unas gotas de ésta en el dorso de la mano.
- Cambiar pañales: Retirar el pañal sucio, limpiar con algodón humedecido con agua, o toalla húmeda. Es importante lavar a su bebé en el lavamanos con agua tibia. Verificar si el lado de pañal es el correcto.

Comportamiento Social

- Identificación de monedas: Identificar las monedas por su tamaño y bordes ásperos y lisos.
- Localización de alimentos en el plato: Identificar los alimentos en el plato, a través del toque con el tenedor, por el olor o temperatura.

Cocina y Preparación de Alimentos:

- Encendido de cocina a gas: Se sugiere por seguridad utilizar chispero al encender la cocina. Es importante memorizar la ubicación de los quemadores y de las perillas, para poder localizar el chispero al lado del quemador y así poder realizar esta actividad.
- Uso del cuchillo para pelar: al pelar las frutas y verduras se realiza siempre en un orden determinado, ya sea circular o a lo largo. Se introduce el cuchillo en un lado prominente y se pela llevando el cuchillo a ras sobre la superficie.

Prevención de Riesgos:

- Llevar de un lugar a otro una olla: Se sugiere transportar las ollas con alimentos en su interior con tapa puesta.
- Mantener pisos y pasillos despejados: No dejar objetos botados en cualquier lugar.

Primeros auxilios:

- Medicamentos: se sugiere marcar los medicamentos de manera que sean fácil de distinguir, ya sea Braille, textura u otros.
- Tratamiento de heridas: Lavar la herida con abundante agua, luego aplicar con un algodón esterilizado algún desinfectante y cubrir con gasa o un parche.

2.4.3.- Tecnología en las Habilidades de la Vida Diaria

De acuerdo a los cambios y avances que se presentan en la sociedad, las personas en situación de Discapacidad Visual también requieren acceder a la información, comunicación y facilitadores para diversas actividades de su diario vivir.

A través del tiempo diversas instituciones han confeccionado y gestionado diversos instrumentos y elementos que favorecen al acceso de la tecnología, como la disciplina de la *Tiflotecnología*. Según la ONCE la Tiflotecnología es el *“conjunto de técnicas, conocimientos y recursos encaminados a procurar a las personas con ceguera o deficiencia visual los medios oportunos para la correcta utilización de la tecnología.”*. Por ende, a través de esta disciplina las personas podrán aprender diversas técnicas y/o estrategias que ayudan a su desenvolvimiento en acceso a información, comunicación y a las redes sociales que actualmente se utilizan en computadores, tablet y teléfonos celulares.

Los distintos elementos tecnológicos se pueden clasificar en:

- Ampliadores de caracteres y gráficos en pantallas de computador

Son aquellas “herramientas que permiten a las personas con resto visual funcional ver lo que aparece en la pantalla del ordenador gracias a la ampliación de las partes seleccionadas de la imagen.” (ONCE, 2004). Por lo tanto, esta herramienta accede a la información, realizando diversas modificaciones como: color, tamaño, forma, entre otros, de esta manera la persona en situación de discapacidad visual tendrá las condiciones adecuadas para el uso del computador.

Los softwares creados por expertos se pueden conseguir legalmente comprando la licencia, así como también hay algunos que pueden ser descargados directamente de internet. A continuación se presentan los softwares existentes y su respectiva función:

Software	Función
MAGIC's	Amplia los caracteres de la pantalla. La persona escoge qué puede ser leído mientras utiliza varias aplicaciones. (González, 2008)
Zoomtext	Amplia caracteres de 2 a 16 veces su tamaño normal. (González, 2008)
Supernova, Lunar	Incluye sintetizador de voz en conjunto al amplificar de pantalla, logrando ser compatible con todas las funciones de Windows. (González, 2008)
Lupa para Windows 8	Es una herramienta presente en Windows 8 que permite ampliar parte o

	toda la pantalla, la cual puede ser configurada al modo más adecuado. (Microsoft, s.f)

- Lectores de pantalla

Estos instrumentos y/ herramientas informáticas *“permiten el acceso al texto presente en la pantalla del ordenador por medio de su presentación en forma de voz por medio de una síntesis”*. (ONCE, 2004). La persona en situación de discapacidad visual logra acceder a la información realizando órdenes o comandos en el teclado, escuchando lo que va realizando en el computador.

Estos softwares al igual que los magnificadores de pantalla, también pueden ser comprados o descargados de internet. Según los lectores de pantalla existentes, estos son:

Software	Función
JAWS	Permite procesar textos y cualquier función de las aplicaciones existentes en Windows, instalándolo en el computador según su compatibilidad con bits. (Accesibilidad web, s.f)
NVDA	Logra realizar todas las funciones posibles en Windows, sin la necesidad de ser instalado en el computador. (Accesibilidad web, s.f)
Narrador de voz para Windows 8	Lee el texto que aparece en la pantalla, así como también a través de comandos

	se puede acceder a funciones de Windows. (Microsoft, s.f)

- Dispositivos/productos para la vida diaria

Para el desenvolvimiento cotidiano de las personas en situación de discapacidad visual se han confeccionado “ayudas técnicas diseñadas para procurar la mayor autonomía posible en las actividades cotidianas.”; (ONCE, 2004), aquellos dispositivos pueden ser relojes, cintas métricas, agendas y algunos utensilios de cocina componen el grueso actual de dispositivos adaptados para la vida diaria, sin embargo también se han realizado dispositivos de cuidados médicos y juegos de ocio.

En relación a los productos y/o dispositivos para la vida diaria utilizados y vendidos en Chile, se encuentran los siguientes:

Dispositivo	Imagen	Función
Identificador de billetes		Identifica el valor de los billetes mediante líneas o números en braille de acuerdo al tamaño del billete.
Toma de presión parlante		Mide la presión arterial, indicando visualmente con números grandes y contraste, así como también a través de audio.

Toma de Glucosa parlante		Mide la glucosa, indicando los niveles visualmente con números grandes y con audio.
Termómetro parlante		Mide la temperatura e indica los grados a través de audio y en la pantalla.
Calculadora parlante		Realiza anuncio verbal de los números y resultados, así como también en la pantalla.
Reloj de pulsera en relieve		Mediante puntos en relieve se conoce la hora, sin ser número en braille

Reloj parlante		Indica la hora a través de audio presionando un botón.
Detector de líquidos		Evita el exceso de llenado y derrame de líquidos.
Detector de colores		Indica entre 150 tonalidades los colores a través de audio.
Huinchita de medir		Mide longitud presionando un botón que la indica por voz.

Rotulador Braille		Escribe en la cinta en braille, girando el rotulador para escribir letras o números.

(Braille Chile, s.f)

- Accesibilidad para celulares

Si bien las personas utilizan computadores para acceder a la información o comunicarse con otros, actualmente es indispensable para cualquiera tener un celular, más aun que hoy existen los *Smartphone* (teléfono inteligente). Por ende, las personas en situación de discapacidad visual requieren de teléfonos celulares adaptados según sus intereses, ya sea para realizar llamados, conocer la hora, acceder a internet, comunicarse con personas o simplemente utilizar cualquier aplicación del teléfono.

Para el uso de los celulares las personas han realizado distintas adecuaciones a éstos, ya sea a los teléfonos con teclado colocándole una lámina táctil o instalando programas de lectores de pantalla como *Talk*, pero actualmente los teléfonos celulares son touch, lo cual sin la aplicación adecuada sería imposible utilizarlo. Además, los Smartphone cuentan con la posibilidad de agrandar el tamaño de la fuente, activar el amplificador, cambiar contraste o brillo, según las necesidades que tengan las personas con baja visión. Por lo tanto, las aplicaciones o programas utilizados por las personas en situación de discapacidad visual en sus teléfonos celulares son los siguientes:

Aplicación	Modelo Celular	Función
VoiceOver	Iphone	Lee lo que aparece en la pantalla,

		ejecutando comando a través de gestos. Es compatible con cualquier aplicación, ya que se está incorporado en el celular. (Accesibilidad, s.f).
TalkBack	Motorola Samsung	El dispositivo habla y describe cada elemento que ha sido activado en el menú y aplicaciones del teléfono., a través de la exploración táctil, “gestos”. Alerta de eventos, notificaciones y llamadas. (Samsung, 2013).

Los dispositivos y elementos descritos favorecen en el desempeño de las personas en las Habilidades de la Vida Diaria, puesto que les ayudarán a realizar ciertas tareas con mayor efectividad y por sobretodo autonomía, lo cual potenciará la inclusión social de personas.

El hecho de que las personas en situación de discapacidad adquieran o sea congénito el problema visual, requerirán de apoyo y trabajo en el área de las Habilidades de la Vida Diaria, puesto que es esencial para la autonomía e independencia de personas en su inclusión social, educativa y laboral.

Por lo tanto, el uso del Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995 beneficia al Educador Diferencial y al que trabaja en el área para el desarrollo y potencialidad de habilidades en las personas. Sin embargo, es necesario conocer técnicas actuales que utilizan las personas en situación de discapacidad visual de acuerdo a los avances y exigencias que presenta la sociedad.

Capítulo 3: DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.- Enfoque Metodológico

La presente investigación se centra en un enfoque cualitativo la cual pretende *“describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes”* (Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M, 2010). Por lo tanto, desde este paradigma se busca evaluar y actualizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995, realizando una revisión bibliográfica de la evolución de este concepto y destacando la relevancia que adquiere este término en la autonomía de las personas en situación discapacidad visual. Asimismo, esto se complementa con una entrevista que permite la descripción de distintas técnicas de Habilidades de la Vida Diaria (HVD) actualmente utilizadas por las personas en situación de discapacidad visual, y la observación crítica sobre la utilidad de este Manual por parte de profesionales que trabajan en la educación del adulto en situación de discapacidad visual, las cuales se conocerán a partir de las experiencias brindadas por estos dos grupos.

3.2.- Tipo de Investigación

De acuerdo a la problemática planteada, esta investigación se determina como una investigación de tipo etnometodológica, ya que *“intenta estudiar los fenómenos sociales incorporados a nuestros discursos y nuestras acciones a través del análisis de las actividades humanas. La característica distintiva de este método radica en su interés por centrarse en el estudio de los métodos o estrategias empleadas por las personas para construir, dar sentido y significado a sus prácticas sociales cotidianas.”* (Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E, 1999). Se considera pertinente este tipo de investigación, ya que permitirá conocer cómo las personas con discapacidad visual construyen su cotidianidad en relación a las Habilidades de la Vida Diaria.

En relación a la investigación, la etnometodología presenta tres principios teóricos básicos, que serán de utilidad para evaluar el Manual de Actividades de la Vida Diaria (AVD) publicado en 1995, los cuales son:

- 1) *“El mundo social es construido a partir de significados y puntos de vistas compartidos.*
- 2) *Estos significados que constituyen la vida social son creados y se reproducen en las prácticas e interacciones cotidianas entre sujetos y con los objetos del mundo.*
- 3) *Es posible estudiar los significados y prácticas que conforman la vida social a través del análisis de las actividades cotidianas de las personas y, de los métodos o estrategias empleadas por ellas para construirlas y darles sentido”.* (Universidad Alberto Hurtado, s.f).

3.3.- Población de Estudio

En relación al carácter cualitativo de esta investigación, los sujetos de estudio se deberán escoger en base a una selección deliberada e intencional, puesto que *“las personas o grupos no se seleccionan al azar para completar una muestra de tamaño n, se eligen uno a uno de acuerdo con el grado en que se ajustan a los criterios o atributos establecidos por el investigador.”* (Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E., 1999), por lo tanto, los sujetos de estudio deben cumplir con los atributos establecidos por las investigadoras, para así lograr el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación.

Asimismo, se utilizará una muestra en cadena o por redes, es decir, la técnica de bola de nieve, en donde *“se identifican participantes clave y se agregan a la muestra, se les pregunta si conocen a otras personas que puedan proporcionar datos más amplios, y una vez contactados, los incluimos también.”* (Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M, 2010), por ende los participantes llevarán a nuevos posibles sujetos de estudio que cumplan con los

requisitos propuestos para el logro de la investigación, y así colaborar con sus experiencias y técnicas cotidianas.

De acuerdo a la investigación se utilizarán dos perfiles de sujetos, ya sean profesionales que trabajen en el área de Habilidades de la Vida Diaria y personas en situación de discapacidad visual, los cuales deben cumplir con ciertas características.

En primer lugar los atributos que debe poseer el primer grupo de estudio, son los siguientes:

- Profesionales que posean título de Educador/a Diferencial Especialidad Problemas de la Visión.
- Profesionales que posean el título de Terapeuta Ocupacional y/o Kinesiólogo que se encuentren trabajando en el área de Habilidades de la Vida Diaria con personas en situación de discapacidad visual.
- Profesionales que se desempeñen trabajando como mínimo en un periodo de un año en el área de Habilidades de la Vida Diaria.

El segundo grupo de estudio debe tener los siguientes atributos:

- Personas adultas de 18 a 65 años que se encuentren en situación de discapacidad visual, ya sea baja visión o ceguera.
- Personas autónomas en el área de Habilidades de la Vida Diaria.
- Personas que pertenezcan a una Fundación, Centro de Rehabilitación, u Oficinas de la Discapacidad de la Región Metropolitana.

Para la ejecución de la investigación, en el primer grupo de estudio se seleccionará de 3 a 7 profesionales del área. En cuanto al segundo grupo de estudio, se escogerán entre un rango de 15 a 20 adultos en situación de discapacidad visual.

3.4.- Escenario de Estudio

La presente investigación se concentrará en dos escenarios diferentes. Como primer escenario, se utilizarán Centros de Educación de adultos, pues acá se realizan las diferentes clases de Habilidades de la Vida Diaria, donde es fundamental observar, interactuar y aplicar los instrumentos tanto con los adultos como con los profesionales del área.

Como segundo escenario se utilizará el domicilio de los adultos, ya que en este contexto se podrá corroborar de manera presencial cómo se desenvuelven y cómo van realizando las diversas tareas del hogar, donde se conseguirá obtener registros fotográficos y audiovisuales de las actividades, y también la aplicación de los instrumentos de recogida de datos.

3.5.- Instrumentos de Recolección de Datos

Para el desarrollo de esta investigación, se aplicarán dos instrumentos de recolección de datos *“con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento”*. (Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M, 2010).

3.5.1.- Cuestionario

En primer lugar, se realizará un cuestionario para los profesionales que trabajan en el área de Habilidades de la Vida Diaria correspondientes a Centros de Atención de Adultos, con el fin de evaluar la pertinencia del manual de acuerdo a las prácticas que se ejercen actualmente.

El cuestionario se define como *“una forma de encuesta caracterizada por la ausencia del encuestador, por considerar que para recoger información sobre el problema objeto de estudio es suficiente una interacción impersonal con el*

encuestado” (Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E, 1999), por lo tanto los profesionales tendrán la posibilidad de realizar el cuestionario en el tiempo que ellos estimen de acuerdo a sus actividades. Asimismo, el cuestionario será de preguntas abiertas, es decir:

- Las preguntas abiertas no delimitan de antemano las alternativas de respuesta, por lo cual el número de categorías de respuesta es muy elevado; en teoría es infinito, y puede variar de población en población. (Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M, 2010)*

El cuestionario de preguntas abiertas permitirá que se conozca la información necesaria que poseen los profesionales en el área de Habilidades de la Vida Diaria, ya que los sujetos de estudio pueden entregar distintas respuestas de acuerdo a sus experiencias y conocimientos.

Por ende, el objetivo del instrumento de evaluación es el siguiente:

- Recoger información sobre el actual conocimiento y uso del Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995, de parte de los profesionales que trabajan en el área con personas en situación de discapacidad visual.

El cuestionario está constituido por 5 preguntas que buscan conocer el aporte del Manual al trabajo de las Actividades de la Vida Diaria, reconocer sus fortalezas y debilidades, si las técnicas planteadas y el lenguaje utilizado son atingentes, y por último se solicita brindar sugerencias.

3.5.2.- Entrevista

El segundo instrumento a utilizar en esta investigación es la entrevista, la cual se define como “...una técnica en la que una persona (entrevistador) solicita información de otra o de un grupo (entrevistados, informantes), para obtener datos sobre un problema determinado”. (Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E, 1999)..

Esta entrevista es de tipo semiestructurada, la cual se basa *“en una guía de asuntos y preguntas donde el entrevistador tiene la libertad para introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados”* (Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M, 2010), en consecuencia por su carácter flexible, permitirá a las investigadoras indagar y conocer las nuevas técnicas y adaptaciones que cada adulto en situación de discapacidad visual está utilizando hoy en día de acuerdo a sus intereses y necesidades.

El contenido de esta entrevista está basado en el Manual de Actividades de la Vida Diaria (1995), Manual Técnico de Servicios de Rehabilitación Integral para personas Ciegas o con Baja Visión en América Latina, Libro Actividades de la Vida Diaria de Pedro Moruno y Dulce María Romero.

Para enriquecer la información obtenida a través de la entrevista, se utilizarán medios audiovisuales, como grabaciones de audio y video, con el consentimiento previo del entrevistado, los cuales serán de uso exclusivo para el desarrollo de la investigación.

El uso de la entrevista tendrá por objetivo:

- Recoger información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas en situación de discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

La entrevista está basada en una pauta de 51 preguntas, divididas en 9 categorías: Rutina del adulto, Autocuidado, Aseo y Mantenimiento del hogar, Cuidado de hijos pequeños, Habilidades Sociales, Uso de Tiflotecnología, Cocina y Preparación de alimentos, Primeros auxilios y Cuidados de mascotas, las cuales a su vez poseen distintas subcategorías.

3.6 Criterios de rigor

En toda investigación cualitativa es necesario asegurar la calidad de ella, para esto se utilizarán criterios de rigor que certifican la veracidad de la investigación. En primer lugar, se usará el *criterio de dependencia* la cual “*implica que los datos deben ser revisados por los distintos investigadores y éstos deben arribar a interpretaciones coherentes*” (Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M., 2010), por lo tanto los datos obtenidos de las entrevistas y cuestionarios serán registrados a través de transcripciones textuales, así como también después serán analizados para construir las categorías correspondientes.

Además, se recurrirá al *criterio de transferencia* que se refiere a “*que el usuario de la investigación determine el grado de similitud entre el contexto del estudio y otros contextos*” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010), por ende se mostrará una perspectiva de dónde y cómo se relacionan los resultados de la investigación, describiendo previamente en detalle los participantes, escenarios y momento de estudio.

Se apelará al *criterio de confirmabilidad* que consiste en “*confirmar la información, la interpretación de los significados y la generación de conclusiones*” (Latorre, Del Rincón & Arnal, 1996). Para certificar este criterio se utilizará la *auditoria de confirmabilidad*, por medio de las profesoras guías de la investigación, ya que se supervisará y regulará la información obtenida del proceso investigativo. Asimismo, se utilizarán “*descriptores de baja inferencias* que consiste en “*registros del fenómeno lo más precisos posibles*” (Latorre, Del Rincon y Arnal, 1996), ya que se presentarán transcripciones textuales de las entrevistas realizadas a las personas en situación de Discapacidad Visual, así como también los cuestionarios desarrollados por los profesionales.

Por último, se utilizará el *criterio de credibilidad* que indica “*si el investigador ha captado el significado completo y profundo de las experiencias de los*

participantes, particularmente de aquellas vinculadas con el planteamiento del problema” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010). En este sentido se utilizará la triangulación de datos, puesto que *“diferentes fuentes e instrumentos de recolección de los datos, así como distintos tipos de datos” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010),* por lo tanto permitirá unir la información existente en el marco teórico con los datos de la investigación para generar un análisis interpretativo.

Capítulo 4: ANÁLISIS DE DATOS

A continuación se presenta el análisis respectivo de los instrumentos utilizados, considerando las experiencias y significados de las personas en situación de discapacidad visual y de los profesionales que trabajan en el área de Habilidades de la Vida Diaria, describiéndolas por categorías correspondientes.

4.1 Construcción de categorías entrevista

Categoría	Descripción operacional	Subcategoría	Número de preguntas
Rutina del adulto	Serie de actividades que se realizan diariamente de acuerdo a un orden cronológico según las prioridades que presenta cada persona y que les generan menor o mayor grado de dificultad en su ejecución implicando la necesidad de generar diversas adecuaciones.	• Actividades Diarias	1.1
		• Actividades de mayor dificultad	1.2
		• Adecuaciones en el hogar	1.3
Autocuidado	Habilidades necesarias para mantener una higiene corporal y presentación personal adecuada.	• Aseo e higiene	2.1 a la 2.4
		• Vestimenta	2.5 a la 2.9
Aseo y mantención del hogar	Habilidades propicias para desarrollar las diversas labores de limpieza y orden	• Aseo general	3.1 a la 3.6
		• Jardín	3.7

	dentro del hogar.		
Cuidado de hijos pequeños	Habilidades necesarias para realizar un pertinente cuidado en la alimentación e higiene de hijos pequeños.	• Aseo e higiene de hijos pequeños	4.1, 4.4 a la 4.7
		• Alimentación de hijos pequeños	4.2 a la 4.3
Habilidades Sociales	Habilidades que permiten desenvolverse satisfactoriamente en instancias sociales.	• Modales en la mesa	5.1 a la 5.3
		• Manejo del dinero	5.4 a 5.5
Uso de Tiflotecnología	Habilidades que permiten utilizar dispositivos tecnológicos que facilitan el acceso a información, entretenimiento y actividades cotidianas.	• Manejo de artefactos tecnológicos de comunicación y otros	6.1 a la 6.4
Cocina y preparación de alimentos	Habilidades que permiten el óptimo desenvolvimiento en la cocina y el uso de implementos necesarios para la elaboración y mantención de los distintos alimentos.	• Preparación de alimentos	7.1 a la 7.7
		• Uso de electrodomésticos y artefactos de cocina	7.8 a la 7.10
Primeros Auxilios	Habilidades necesarias para la atención inmediata de enfermedades o emergencias de salud.	• Elementos de primeros auxilios	8.1 a la 8.2
		• Cuidado de enfermedades	8.3
Cuidado de	Habilidades para llevar a	• Alimentación de la	9.1

mascotas	cabo el cuidado eficiente de la mascota.	mascota	
		• Aseo de la mascota	9.2

4.2 Análisis de categorías entrevistas

1.- Rutina del adulto

1.1.- Principales actividades desarrolladas por un adulto cotidianamente

Comprendiendo la rutina como el conjunto de actividades que cada ser humano realiza durante un día, las cuales se repiten de forma similar durante el transcurso de la semana, es posible decir, que dentro del grupo entrevistado de personas en situación de discapacidad visual se aprecia que una cantidad considerable de ellas asiste a centros de adultos u oficinas de discapacidad al menos una vez por semana, lo que muestra que la existencia de este tipo de centros hoy en día representa un importante foco de desarrollo tanto de actividades educativas como de participación en instancias sociales para los adultos que han adquirido la discapacidad visual, así como también para quienes la han presentado desde el nacimiento o temprana edad.

Incluso se logra apreciar que para algunos de los entrevistados su participación en estos centro pasa a ser la de cumplir muchas veces un rol de liderazgo dentro de ellos: *“...me he ido embarcando en muchas actividades, de las cuales la principal es ser la presidenta de la organización de ciegos acá en Maipú, entonces eso me lleva hartó tiempo...”*, o desarrollando una actividad laboral: *“...después generalmente chequeos mis correos mis cosas, preparo la clase y me voy a la tarde en la corporación...”*

También existe otro grupo dentro de los entrevistados, quienes realizan una actividad laboral fija durante toda la semana o ciertos días de ella, donde muchas veces, son ellos mismos quienes llevan a cabo adecuaciones necesarias para

poder realizar la tarea que implica su trabajo: *“...a veces me toca ir a la cancha, tengo un trabajo porque soy portero, por el ruido de los vehículos sé que viene entrando uno, me paro y los autos paran al lado mío para cobrar la entrada...”*

Entre otras de las actividades comentadas por las personas entrevistadas existe un grupo de ellas quienes participan en alguna actividad recreativa o física como gimnasia, natación, biblioteca, canto, etc. Datos que dejan en evidencia que hoy en día la persona en situación de discapacidad visual, tiene la posibilidad de encontrar diversas opciones a las que dedicar su tiempo libre al igual que cualquier otra persona, lo que hace imprescindible que dichas actividades de tipo recreativo o de afición sean consideradas dentro del desarrollo de las Habilidades de la Vida Diaria: *“...El día martes y jueves voy a nadar a la caja los andes, hace ocho años que estoy yendo a la caja los andes a nadar, el día jueves en la tarde, a las siete de la tarde voy a un ensayo de coro, hace diez años, coro de la empresa GoodYear...”*

Otro tanto no menor de personas entrevistadas tiene a su cargo durante gran parte del tiempo el cuidado de niños (hijos o nietos): *“...Me levanto, voy al baño, hago mis cosas en el baño, me visto, me preocupo de mi nieto, de darle fruta rayada, le doy la mamadera, lo acuesto...”* y/o presta ayuda a sus padres adultos mayores: *“... en la tarde voy donde mi mamá le ayudo hacer las cosas, tomamos once, lavo la loza...”*.

Todas las tareas que demuestran la importancia que el dominio de las Habilidades de la Vida Diaria tiene dentro de la cotidianidad del adulto en situación de discapacidad visual especialmente cuando en muchas ocasiones son ellos quienes tienen a su cuidado otras personas que dependen de su desempeño en las diversas tareas del día a día.

Si bien la totalidad de personas entrevistadas conoce el procedimiento y realiza tareas en el hogar, un grupo importante de ellas, dedica la mayor parte del día a realizar labores de dueña(o) de casa y se hace cargo de la mantención del hogar en casi su totalidad, por lo que también se desprende que sin importar cuanta instrucción reciba la persona respecto del trabajo de las Habilidades de la Vida

Diaria en los diversos centros de educación del adulto, igualmente importante es poner en práctica diariamente las técnicas que se vayan adquiriendo a través del desarrollo de las Actividades de la Vida Diaria propiamente tales, ya que es sólo a través de ello que se consigue un constante perfeccionamiento de la habilidad, lo que es un aporte al desenvolvimiento diario en el entorno de las personas en situación de discapacidad visual.

1.2.- Actividades que presentan mayor grado de dificultad en su ejecución

Si bien un grupo de ellas dijo no tener mayores complicaciones con ninguna de las actividades al interior del hogar mostrando un dominio generalizado en el manejo de éstas, la mayoría de las personas entrevistadas coincidieron en que las actividades que se desarrollan dentro de la cocina son las que representan mayor grado de dificultad, de las cuales freír se reconoce como una de las que implica mayor riesgo en su ejecución principalmente por la facilidad con que podría generarse un accidente incluso para una persona con visión, optando directamente por dejar de realizarla: *“...En la cocina como freír, porque me da miedo a que se pueda dar vuelta el sartén o quemarme porque me he quemado...”*.

Otro tanto de las personas entrevistadas mencionaron la actividad de cocinar, en general, es la que implica una mayor dificultad igualmente por el riesgo de accidentes: *“Cocinar, porque tienes que ver qué cocinas, cuándo las cosas están en su punto, tener cuidado con la cocina, tener cuidado con lavar y picar las verduras, de preparar, de que no te vayas a cortar, que no te vayas a quemar con la cocina, que eches los condimentos que realmente necesites”*, o bien, porque las personas con las que viven no le permiten realizarlo: *“...lo más difícil como cocinar, porque no me dejan cocinar a mí, no me dejan hacer ninguna cosa eso lo encuentro difícil yo, porque no me han enseñado a cocinar, como no me dejan meterme a la cocina...”*.

También hubo personas quienes manifestaron que picar, cortar y aliñar alimentos le resultaba más complejo de realizar: *“...El cortar, picar, no ver los cuchillos, ahí es donde tengo las diferencias con mi suegra que me pone los cuchillos al revés, me cambia las posiciones y me corto...”*, *“... Echar la sal, tengo que echar la sal en la mano, un piñizco y ahí la echo, pero tengo problemas con echar el aceite porque no tengo un control exacto en cuanto la cantidad...”*

A través del análisis de las respuestas entregadas por los entrevistados es posible dar cuenta de que en muchas ocasiones, más allá del área que abarquen, las dificultades que surgen para las personas en situación de discapacidad visual en la ejecución de las diversas actividades que se dan dentro del hogar, se originan por factores que van más allá del dominio de las técnicas o habilidades que se requieren para poner en práctica dichas actividades, estos factores corresponden a las barreras que ponen las propias personas con las que parte de los entrevistados conviven ya sea voluntaria o involuntariamente, como se aprecia cuando la familia no permite que la persona que presenta la discapacidad visual se encargue de realizar tareas para las cuales no posee ningún impedimento importante, por posibles motivos de sobreprotección o invalidación; o cuando las personas que viven en la casa no toman consideraciones en el orden y posición de utensilios, muebles y artefactos sin informar debidamente a la persona que no puede tomar cuenta de estos cambios o encontrar algo que se ha movido de su lugar habitual fácilmente por la vía visual.

Así es cómo dentro de los entrevistados, algunos encuentran dificultades importantes en las tareas de orden en el hogar: *“...El orden en la casa como vivo con gente vidente, ellos no dejan las cosas en su lugar y cuando debo buscarlas ya no están...”*

Finalmente, y aunque en menor grado, otras personas de las entrevistadas consideran dificultades en tareas más específicas que involucran el dominio de la orientación espacial en espacios y superficies como sacudir muebles, regar o barrer: *“Para ubicarme, de repente como que te desorienta un poco, eso más que nada. Y el barrer es obvio porque uno no tiene la línea cuando está dentro de lo*

normal, barrer en forma pareja o ver lo que hay". De igual manera, algunos nombraron el uso de artefactos tecnológicos que implican reconocimiento de teclas, perillas, etc. Como en el uso del horno, lavadora y /o plancha.

1.3.- Adecuaciones en el hogar que optimicen el desarrollo de las actividades diarias

Respecto de las adecuaciones que han hecho dentro del hogar a modo de optimizar y/o simplificar las actividades diarias, una parte importante de los entrevistados respondió que sí ha realizado algún tipo de adecuación dentro de su hogar, siendo minoría los que declaran no haberlo hecho.

Dentro de los tipos de adecuaciones que dijeron haber realizado, un grupo considerable de personas dijo no mover los muebles y objetos de sus lugares respectivos sin ser informados previamente, ubicando a las adecuaciones de tipo espacial como una de las más importantes dentro del apoyo en el manejo dentro del hogar: *"No cambiar los muebles sin avisarme, y si se cambian se realiza el fin de semana..."*, *"...en la organización de los muebles, eso lo manejo yo, eso también me ha ayudado a que los espacios estén más libres..."*; algunos de los entrevistados también dijeron haber despejado los espacios de muebles y otros elementos para favorecer la circulación.

Otro tanto realizó adecuaciones de tipo táctil a diferentes electrodomésticos e implementos de su hogar por medio del sistema Braille: *"...marco en Braille los frascos de los fideos, el arroz, el té, el cono de los hilos, también marco con un bordado en Braille la ropa, a la negra le pongo una "n", por ejemplo, los CD, la mercadería y los productos de aseo..."* o por medio del uso de marcas con diversos materiales: *".... Pusimos lentejuelas de distintas formas a la lavadora para guiarme..."*

Una de las personas mencionó haber instalado mayor iluminación en ciertas partes de su casa y sacado adornos y cosas pequeñas, lo que en caso de una

persona que presenta baja visión es de gran utilidad: “...Cachureos chicos no tengo, mucha luz por todos lados, y el espacio está bastante libre para circular...”

Mientras que otra dijo habar marcado elementos de uso común en el hogar con etiquetas indicando donde se debe guardar después de usarse, lo cual ejemplifica una buena forma de trabajar con la familia, el orden y la costumbre especialmente cuando un miembro de la familia ha perdido la visión recientemente:

“...mi hija se encargó de hacer ese trabajo, se le ponía a la tijera por ejemplo, una cinta que decía, “guárdame en el primer cajón de la cómoda”, mi hija marcó todo lo que era más de uso común...”

2.- Autocuidado

2.1.- Aseo e higiene

En la categoría de autocuidado, la primera parte del análisis corresponde a las principales actividades de aseo e higiene y las técnicas que los adultos entrevistados utilizan para llevarlas a cabo. Respecto del lavado de cabello un grupo mayoritario de los entrevistados realiza el lavado de forma tradicional en la ducha, mientras que otro prefirió realizarlo en el lavamanos principalmente por condiciones de salud, sin embargo, todos los entrevistados coincidieron en poder realizar esta actividad de forma autónoma: *“... Lo único es que no me lavo el pelo en la ducha porque como me operaron de glaucoma tengo un drenaje abierto, una cánula, entonces me lo lavo yo misma pero en el lavamanos...”*, por lo que se observa que este tipo de actividades no requiere mayor adecuación ni uso de alguna técnica especial por parte de la persona en situación de discapacidad visual.

En relación al uso del shampoo y bálsamo, un grupo de las personas prioriza el llevar el shampoo y bálsamo al baño y retirarlo después para no perderlos ni confundirlos: *“...el shampoo están en mi pieza y lo llevo al baño, porque o sino los pierdo y después me devuelvo con ellos...”*

Dentro de la forma que utilizan para diferenciar el shampoo del bálsamo u acondicionador, un grupo de personas dijo diferenciarlos por la orientación en que queda la tapa de cada envase: “...*Diferencio el shampoo del acondicionador porque uno tiene la tapa para arriba y otro para abajo...*”

Otro tanto, los diferencia por la textura más grasosa de uno y más cremosa del otro: “...*Diferencio el shampoo del bálsamo por la textura aceitosa del primero...*”. El resto de las personas, opta por comprar siempre la misma marca o marca los envases con una huincha. De lo que se desprende que más allá de la característica por la que las personas se guían para diferenciar estos elementos, la vía por la que lo realizan siempre es la táctil.

Por otra parte, los entrevistados que presentan baja visión, lo hacen por el color del envase que siempre son distintos, por lo que se manifiesta que estas personas utilizan su remanente visual en todas las ocasiones que les sea posible y de utilidad.

En cuanto a las técnicas que los entrevistados utilizan para maquillarse, un grupo importante de personas mencionó que para maquillarse sólo utilizaban el tacto y la memoria: “...*Memoria, como antes me maquillaba y ya lo hacía de memoria, ahora aplico lo mismo, uno cacha cuando se sale del borde del labio porque tenemos más sensibilidad. Pero igual por costumbre me paso el dedo debajo del labio...*”, ante lo que es posible decir que el hecho de que la mayoría de las personas entrevistadas haya tenido un remanente visual mayor o menormente funcional en algún momento de su vida, le ayuda de forma significativa a realizar este tipo de tareas en las que la memoria es fundamental, ya que tienen la posibilidad de recordar la forma en que lo realizaban en tiempos donde poseían mayor resto visual.

Una de las personas afirmó el usar una técnica más específica para pintarse los labios, poniendo el dedo por el borde del labio y pasar el labial, mientras que otras comentaron el haber recibido instrucción acerca de técnicas para desarrollar el maquillaje pero no utilizarlas mayormente en la actualidad.

En el caso de las personas entrevistadas que presentan baja visión, ellas dijeron utilizar un espejo grande o con aumento: “...*Tengo un espejo grande, es como una lupa, con aumento, ahora uso una sola sombra o solamente el lápiz...*”, por lo que se observa que hoy en día existen mayores alternativas tecnológicas de las que las personas que presentan baja visión pueden sacar bastante provecho para apoyarse en realizar este tipo de actividades sin requerir la ayuda de otros.

Otro grupo de las personas entrevistadas, entre ellos, hombres, dijo no maquillarse.

Dentro de los hombres entrevistados y en relación a las técnicas utilizadas por ellos para el afeitado, la totalidad de ellos dijo afeitarse, dentro de los cuales un grupo de ellos utilizan afeitadora de hoja: “...*Ocupo un frasco con agua, meto la presto barba al vaso y me la paso. Parto de arriba hacia abajo y después al revés, porque a veces quedan cosas, las mejillas primero, después la pera y al final los bigotes. Siempre me guio con la otra mano bajo la presto barba para ir avanzando...*”

Uno de ellos utiliza máquina eléctrica: “...*Uso máquina eléctrica, es fácil se enchufa y lo echa andar, no uso crema de afeitar solo con la cara seca. Pongo la mano, se pasa una pasada, uno se pone la mano para guiarse...*”

El último de ellos sólo se recorta la barba: “...*Ya no me afeito, sólo recorto la barba con unas tijeras pequeñas. Pero antes cuando me afeitaba, la misma máquina al pasarla, identifica donde estaba...*”

Por lo tanto, es posible dar cuenta de que las personas que practican el afeitado, sin importar el medio que utilicen para hacerlo, siempre encuentran como factor común en guiarse de forma táctil identificando los espacios que faltantes y la dirección en la que se debe realizar.

Ahora bien, en cuanto a las técnicas que en este caso las mujeres entrevistadas utilizan para depilarse se puede decir que el medio de preferencia es principalmente la afeitadora de hoja en la ducha, con abundante jabón y agua, guiándose por el tacto y en una dirección determinada: “...*Me depilo con máquina*

de afeitar. Ocupo harto jabón, la paso de a poquito, de abajo hacia arriba, y me toco para saber si está bien...

Otro grupo importante de personas, dijo usar máquina eléctrica: *“...Ocupo una máquina eléctrica, me pasaba la otra mano y me iba dando cuenta si quedó bien depilado...”*

Mientras que otro tanto, dijo utilizar pinzas para el depilado de rostro, guiándose por el tacto: *“...Me saco algunos pelos de la cara con pinzas. Sé dónde están, los toco y saco con las pinzas...”*

Una persona se depila el rostro con cera utilizando una técnica más específica: *“...la cara me la depilo yo con cera. Con la lengua me toco el bigote y ahí siento los pelitos. Llevo el tarro con la cera caliente al baño, me pongo un toalla para no mancharme y con un palo de helado saco y me pongo la cera por el sector del bigote y después me la saco y listo....”*

De todo lo anterior, se observa que al igual que en el caso del afeitado, las personas coinciden en utilizar el medio táctil y el rastreo para identificar la dirección del bello, aplicar el jabón y reconocer las partes que aún no han sido depiladas.

Por otra parte, algunas de las personas optan por la depilación en peluquería o paga en algún centro, lo que permite acotar que también existen mayores opciones accesibles para poder pagar por estos servicios y de igual modo simplificar el desarrollo de este tipo de actividades.

En cuanto al uso de toallas higiénicas y las posibles técnicas utilizadas por las personas entrevistadas para realizar dicha actividad sólo un pequeño grupo dijo haber realizado esta actividad guiándose por la forma de la toalla y las costuras del calzón: *“... Me daba cuenta de que un lado era más largo que otro, la colocaba en el calzón, guiándome con las costuras y colocaba el lado más largo hacia atrás...”*, por lo tanto, estas personas utilizaron estrategias de orientación espacial y reconocimiento de formas tanto del calzón como de la toalla para poder llevar a cabo esta actividad.

El grupo mayoritario comentó que aún tenía visión cuando ocupaba toallas higiénicas, por lo que no manejan una técnica más específica que la de la forma tradicional que utiliza cualquier persona con visión.

2.2.- Vestimenta

Dentro del área de la vestimenta, y respecto de las técnicas utilizadas por las personas entrevistadas para el lavado de las prendas de vestir, un grupo significativo de personas separa la ropa por color identificándola táctilmente, ya que reconoce la ropa que hay en su casa: *“...Bueno como a mí me gusta elegir mi ropa, y la conozco bien cuál es cual porque tengo muy buena memoria, entonces sé de qué color es cada prenda y por textura también...”*, o bien, utilizando la técnica de separado de prendas antes del lavado para así optimizar los tiempo sabiendo en qué lugar se ubican las prendas de cada color, y luego, haciendo lo mismo al momento de tender: *“Voy usando la ropa y yo sé dónde la pongo, la de color y la blanca, entonces después se lavan las cosas de color o las blancas, antes y después, las junto y las ordeno por color. Trato de que no se me junten los colores en el tendido, así después no pregunto de qué color es...”*.

En el caso de las personas que presentan baja visión, lo hacen de forma visual utilizando su remanente: *“...Me acerco a las prendas a los ojos saber de qué color son y separo por colores...”*.

Otro grupo de personas separa la ropa según su tipo: *“...Las poleras, los calzoncillos y calcetines los lavo a mano pero separados. Por ejemplo, en la mañana los dejo lavado y los cuelgo, después cuando están secos los separo en bolsas, una para los calcetines y otra para los calzoncillos y las poleras dobladas...”*.

Y un grupo más pequeño, pide ayuda a un tercero para identificar los colores: *“...Con los colores claros me ayudo con mi hija, usamos máquina lavadora y esa la usamos como detergente líquido...”*.

Por consiguiente y después de haber revisado las principales técnicas utilizadas por los entrevistados, se observa que en actividades de este tipo surgen diversas técnicas posibles de ser un aporte al desarrollo de la habilidad para mantener la limpieza de la ropa, así como también un apoyo en la simplificación de la actividad de lavado de ropa para las personas en situación de discapacidad visual.

En cuanto al uso de la lavadora, surgieron respuestas que logran comprender de qué forma es más sencilla de utilizar para las personas entrevistadas, las cuales van desde adecuaciones caseras a simples memorizaciones de los programas, lo que es posible gracias a que la tecnología ha simplificado de forma importante el uso de los objetos. Un grupo de los entrevistados aprendió de memoria los botones y programas de la lavadora: *“...como la lavadora es automática y digital, ya me conozco los programas que uso yo siempre, me los aprendí...”*.

Una persona, marcó los botones de la lavadora con un elemento táctil: *“...A la lavadora automática le pusimos lentejuelas de distintas formas para diferenciar los programas...”*.

Otra de las personas tiene una lavadora antigua y le instaló un interruptor para cortar la corriente: *“...Tengo una lavadora antigua entonces lava y enjuaga, y después la paso a la centrífuga, son fáciles de usar porque a las dos les mande a poner un interruptor para no desenchufarlas y que me dé la corriente cuando meta las manos...”*.

Otra persona, dijo además realizar el lavado a mano: *“...Lavo a mano. Para las blusas del trabajo, hago una lavazas en el lavatorio, la dejo remojar, la restriego, la enjuago y las cuelgo...”*.

Continuando con el manejo del vestuario, dentro de las técnicas utilizadas por los entrevistados para desarrollar el tendido de ropa después del lavado, se encuentra un grupo considerable de ellos que cuelga la ropa por los bordes y pretinas: *“...en los cordeles la pongo con perritos, por la parte de la pretina las faldas y pantalones, con las poleras...”*.

Otro grupo mayoritario de personas, utiliza pinzas o “perritos”: *“...Todo con pinzas en la parte de los hombros y la afirmo con pinzas, las sacudo y todo al revés...”*.

Algunas de las personas entrevistadas utilizan colgadores para las prendas de la parte superior del cuerpo: *“...En los cordeles y en ganchitos que es más fácil porque la ropa queda con forma al tiro...”*.

Algunas personas, cuelga la ropa por el revés: *“...Las cuelgo en los cordeles, por el revés y bien sacudidas y de abajo...”*. Otro tanto de los entrevistados también opta por colgar las prendas por la mitad en cordeles o tendedero: *“...Normalmente, las camisas, blusas y poleras en gancho, la otra ropa las pescan como van puesta la sacudo y la pones por la mitad...”*.

Sólo una persona, dijo no realizar la actividad de tendido de ropa.

Según lo visto en las técnicas planteadas por las personas entrevistas, se aprecia que éstas se encuentran dentro de las tradicionales que se utilizan para el tendido de ropa, ya sea por personas con o sin problemas de visión, por lo que no reviste una actividad que requiera de grandes adecuaciones o técnicas específicas para ser realizada forma óptima por personas en situación de discapacidad visual.

Tomando en cuenta ahora, las técnicas utilizadas por los entrevistados para realizar el planchado de ropa, un grupo de personas utiliza una tabla tradicional de planchado: *“...Sí y me sale muy bien, Pongo la prenda estirada en una tabla de planchar de esas antiguas que se puede meter la falda, después que está bien estirada, las toco bien, siempre rastreando la tela para que no quede un pliegue y después aplico la plancha, siempre con una temperatura media dependiendo de la tela igual porque algunas necesitan más temperatura...”*.

Otro grupo de entrevistados utiliza una tabla apoyada en una superficie: *“... Uso una tabla que coloco sobre la mesa para planchar...”*.

Algunas de las personas también mencionaron realizar algún tipo de rastreo con sus manos por costuras o para estirar la prenda: *“...Uso una plancha que tiene vapor, mi marido le pone el agua, y yo sé cómo se usa así que cuando necesito el*

vapor apretó el botón, con una mano plancho y la otra mano la paso para ver si queda estirada.

Del resto de personas que respondieron la entrevista, se aprecia que un grupo importante no realiza la tarea del planchado, de lo que se desprende que el planchado se ubica dentro del tipo de tareas que las personas en situación de discapacidad visual prefieren no realizar por seguridad: *“...no estoy planchando porque me quemé varias veces, y dije esto no es para mí, entonces ya no plancho...”*.

En relación al doblado de ropa y las técnicas que utilizan los entrevistados para realizarlo, un grupo importante de personas, dobla la ropa por la mitad siguiendo un patrón de ángulos rectos sólo con referencias táctiles: *“...Doblo las poleras le doy un doblez cosa que el cuello queda paradito hacia arriba y las mangas hacia dentro para que queden un cuadradito y las guardo, las camisas las cuelgo y los pantalones, los doblo que queden también un cuadraditos...”*.

Algunas personas, utiliza la mesa para apoyarse: *“...Sacudo la ropa, la coloco sobre la mesa y que quede lo más estirada posible...”*.

Otro tanto lo hace apoyándose en su propio cuerpo: *“...Las poleras las doblo, y lo hago sobre mí. Junto cada manga y las doblo por la mitad y luego otra mitad. Lo demás lo cuelgo, blusas y pantalones...”*.

También, otros se apoyan en la cama para doblar y una persona, lo hace en la tabla de planchar. Un grupo menor de personas, dijo no realizar la tarea del doblado.

De lo anterior es posible afirmar que los entrevistados se inclinan por el uso de superficies para realizar el doblado de la ropa, y reconocen las dimensiones de las distintas prendas a modo de poder dividir los dobleces en la prenda según corresponda.

Finalmente, en lo referente al manejo del vestuario, dentro de las técnicas utilizadas por las personas entrevistadas para organizar la ropa dentro del closet, existe un grupo mayoritario que afirmó el separar las prendas según su tipo y en diferentes sectores del closet, cajonera o mueble: *“... guardo la ropa toda doblada y lo que hay que colgar queda colgado, las camisas, blusas, falda, pantalones, y lo demás chaleco, poleras, short doblado y guardado. Reconozco las prendas porque las tengo clasificadas por ejemplo las poleras de manga larga y en otro lado están las que tienen cuello, así las diferencio...”*.

Otro grupo prefiere reconocer las prendas y su color según detalles táctiles: *“...Sí, Tengo el closet dividido en dos sectores, la ropa de casa a la izquierda y la ropa de salir a la derecha colgada, la ropa interior la tengo en cajitas, no dentro de la cómoda, sino que la tengo en una de esas cajitas organizadoras, en una caja la ropa blanca, en otra la beige, sostenes y calzón todo por color. Los zapatos igual, en cajas de izquierda a derecha por abecedario, los azules, blancos, café, así. Y porque los conozco también por la hebilla o alguna traba que tengan; a veces también uno tiene dos pares iguales pero de distinto color, o unos muy parecidos, entonces por eso los guardo por abecedario así no me confundo...”*.

Una de las personas entrevistadas, utiliza algún dispositivo electrónico para reconocer colores: *“...Para los colores tengo un dispositivo, que no es exacta, pero te va diciendo los colores aproximados, no siempre dice exactamente el color...”* Sólo una persona, no organiza la ropa de alguna forma especial.

Entonces, se distingue que las personas entrevistadas en su gran mayoría utiliza patrones de orden dentro del closet a nivel de tipo de prenda y/o color, ya que algunas de ellas combina estas características según su criterio para organizar su vestimenta y así al momento de tener que seleccionar las prendas, poder hacerlo de formas autónoma y expedita.

3.- Aseo y mantención del hogar

3.1.- Aseo general

En relación a la subcategoría de aseo general, en la actividad de barrido, un grupo mayoritario de los entrevistados señala que utiliza un orden para realizarlo. Estableciendo un punto de partida, siguiendo un patrón, a modo de no barrer en el mismo lugar y no esparcir la mugre a otro lado. Este patrón de barrido, en algunos casos, es realizado por las personas principalmente de pared a pared, es decir, a lo ancho o lo largo de la habitación, según les sea más cómodo.

Otra parte de los entrevistados comenta poseer también un orden para barrer, pero que además utiliza la audición para saber si quedan restos de basura o mugre: *“Yo encuentro que el oído es vital para barrer porque al mover la escoba al hacer el movimiento, yo noto inmediatamente que está cayendo que de aquí para allá está cayendo la tierra, entonces barro todo hacia la esquina donde cae la tierra, entonces cuando barro todo el circuito voy donde está la tierra, acerco la pala, la bolsa o lo muevo y ahí lo recojo o lo aspiro con la aspiradora. Pero todo por el oído y también tengo un orden, siempre con un orden cosa que recorra toda la habitación...”*. Además, otro grupo señala que simplemente barre de un lado a otro y luego tira la basura hacia la calle.

Una de las personas entrevistadas, dijo haber utilizado una técnica más específica cuando poseía un resto visual funcional, señaló que antes de barrer picaba papeles blancos y los esparcía por toda el área de barrido, a modo de poder guiarse y saber así que no le ha faltado ningún espacio: *“...tenía baja visión, lo que yo hacía era picar hartos papeles blancos y esparzo por todo el espacio que iba a barrer, entonces ese papel sobre el suelo, obvio que lo veía entonces donde iba el papel picado iba la tierra y así no se me perdía, además donde todavía quedaba papel, ahí faltaba por barrer...”*.

Asimismo un grupo de personas dijo no realizar esta actividad.

Por lo tanto, como factor común a las personas entrevistadas que realizan la actividad de barrido se encuentra el que todas siguen un orden para barrer en una habitación, principalmente para no perderse y así asegurarse que han barrido todo.

En cuanto a la técnica para trapear, gran parte de los entrevistados utiliza un balde con detergente o un líquido para limpiar pisos, coincidiendo también en realizar esta actividad de modo similar a la de barrido, siguiendo un orden para pasar el trapeo y utilizando un punto de referencia: *“Tengo un balde con agua y un poco de detergente, le echo al paño que está puesto en la escoba y trapeo. También lo hago de un lado a otro lado como cuando barro”*.

También una persona señala realizar esta labor directamente con sus manos: *“En cuatro patas, cuando se me cae algo de la cocina al suelo, primero seco con papel, es rollo grande, seco y ahí recojo y boto la basura, cuando ya está seco paso el trapeo con un líquido para limpiar y lo paso todo con la mano...”*, ya que está es la única manera que encuentra esta persona de asegurarse que haya quedado bien limpio el piso. Asimismo otro entrevistado señala utilizar dos paños, uno con detergente que lo pasa por el piso para luego pasar al otro paño con muy poco detergente y asegurarse que quede limpio. Además un número no menor de los entrevistados señalan que no trapean en sus casas.

Por otro lado, en cuanto a la aplicación de lustra muebles, la gran mayoría de los entrevistados dijo retirar todo lo que se encuentra en el mueble, luego aplicar el lustra muebles en un paño y pasarlo de manera ordenada sobre la superficie del mueble: *“Lo aplico directamente en el pañito, porque de repente me sale mucho o si lo echo en el mueble se me puede ir una parte, en cambio en el paño se aprovecha toda la crema que uno echa, y ahí voy por orden también...”*. Otras personas utilizan lustra mueble en aerosol y van limpiando la superficie del mueble de manera circular. Algunos además mencionan que utilizan un paño húmedo antes de ocupar al lustra muebles.

Algunos de los entrevistados no utiliza lustra muebles, sino que simplemente sacuden con un paño, sólo retirando los adornos del mueble, pasan el paño de manera ordenada para luego volver los adornos a su lugar: *“Sacudo cuando hago aseo, saco las cosas del mueble, sacudo y luego vuelvo a poner las cosas en su lugar. No paso lustra muebles...”*.

Existe también un grupo más pequeño de personas las cuales señalan no realizar esta tarea. En este sentido, los entrevistados que sí utilizan lustra muebles prefieren el de crema ya que este les permite saber bien la cantidad que aplican en el paño.

En el caso del aplicado del lustra muebles, la técnica que la gran mayoría mencionó, fue principalmente la de sacar todos los adornos o impedimentos y tener un orden para pasar el paño desde un extremo a otro y/o de manera circular según les resulta más fácil de realizarlo.

En cuanto a la técnica que los entrevistados utilizan para aspirar, un grupo importante de los adultos menciona que para poder aspirar ellos siguen un orden, de extremo a extremo de la habitación, del mismo modo que si estuvieran barriendo, además especifican poner énfasis en el aspirado de rincones, cortinas, murallas, sillones y alfombras con el tubo de la aspiradora: *“Es cosa de irla pasando con los diferentes adaptadores según el lugar que se va a aspirar, también se sigue un orden para evitar que se pase un espacio o por lo menos limpiar lo más posible, los rincones sobre todo que es donde se juntan polvo y bichos, con el adaptador se resuelve todo.*

En general las personas entrevistadas expresan que para realizar esta actividad lo hacen de la misma forma en la que se barre, moviendo la boquilla de la aspiradora de un lado a otro, y sobretodo manteniendo un punto de referencia para el aspirado para terminar en otro, y así evitar que queden áreas en donde no se pasó la aspiradora. Finalmente, existe una minoría de adultos entrevistados que señalan que no realizan esta actividad.

En relación a la técnica que utiliza para limpiar vidrios y espejos, dentro de los adultos que participaron en esta entrevista, una pequeña cantidad señala que no realizan esta actividad. Dentro de los entrevistados que sí realizan esta actividad, un grupo de ellos dijo limpiar el vidrio o espejo con un paño o papel absorbente mojado, pasándolo de lado a lado y bajando por el largo del espejo; luego con algún papel absorbente seco limpiar excesos de agua o detergente para no dejar pelusa: *“Le paso paño húmedo, mojado con limpia vidrios lo limpio y con papel absorbente los seco”*.

En general las personas entrevistadas coinciden en utilizar un paño con agua y/o limpia vidrios; y para el secado usar papel de diario o papel absorbente.

Por último, en cuanto al tendido de la cama, para esta actividad prácticamente la totalidad de los entrevistados mencionaron comenzar dejando todas las capas de ropa de cama hacia atrás, luego ir tapando y estirando capa por capa, reconociendo a través del tacto el largo de cada frazada o sábana: *“...yo dejo la cama abierta retiro todas las cosas, abro las sábanas de abajo la levanto la sacudo, la vuelvo a estirar la vuelvo a poner, y encima pongo la otra sábana también la levanto, las sábanas deben quedar derechitas alineada con el colchón, que los bordes queden a la altura del colchón, lo mido todo eso con el tacto todo con la mano, después subo las frazadas por lo menos de una cuarta debajo de la sábana después pongo la cube cama es fácil el que tengo porque tiene un borde que se ajusta a la cama.”*.

En relación a las respuestas dadas, la gran mayoría de los adultos menciona no utilizar alguna técnica específica que les aporte a desarrollar esta actividad de forma más óptima, únicamente poniendo mayor énfasis al uso del tacto en medir a través de éste la distancia que dejan entre los bordes de la cama con el suelo, también a través de las costuras de la ropa de cama que sirve de orientación para identificar el revés y el derecho.

3.2.- Jardín

Respecto del manejo del jardín y las técnicas que utilizan para ellos, una parte de los entrevistados dice sólo regar su patio, algunos utilizando el pitón adjuntado a la manguera y otros solamente con la manguera y regulando el chorro de agua con la mano lo que facilita el manejo del chorro de agua: *“Sólo riego, no me meto mucho, pero para regar ocupo la manguera pero sin pitón, pelada, que caiga el chorro cosa que yo le pongo el dedo y regulo el chorro de agua...”*. Asimismo comenta el utilizar un balde, depositando el agua en los maceteros tocando el borde de éste para saber cuándo detenerse.

En cuanto al podado de arbustos y plantas, sólo algunas personas podan las ramas y hojas secas con tijeras especiales, algunos utilizando guantes para la protección de las manos. Sin embargo, esta actividad corresponde a una de las que muestra mayor índice de deserción entre los entrevistados, pues la gran parte de ellos indicó no realizar ninguna actividad referente al mantenimiento del jardín o haberlas abandonado hace ya bastante tiempo por los cuidados y minuciosidad que implica.

4.- Cuidado de hijos pequeños

4.1.- Aseo e higiene de hijos pequeños

En las actividades referentes al cuidado e higiene de hijos pequeños, la mayoría de los entrevistados señaló no haber utilizado ninguna técnica especial ni conocer ninguna pues en ese entonces aún tenían visión.

Dentro de los que sí lo realizaron u hoy en día se dedican al cuidado de sus nietos, estas personas mencionaron que lo realizan o realizaban colocando primero una toalla en la cama para acostar al bebé, luego pasar papel higiénico para limpiarlo y después ocupar toallitas húmedas para asegurarse que el bebé quede limpio.

Un grupo importante dijo que para mudar a sus hijos primero lo acostaban en la cama, retiraban el pañal desechable con cuidado para pasar al baño, y en el lavamanos lavar al bebé; luego de secarlo, acostarlo en la cama sobre el pañal desechable para que éste quede centrado en el cuerpo del niño y así poder cerrarlo bien: *“Lo acuesto en el medio de la cama, en una toalla, lo levanto, le desabrocho el pañal, le levanto la parte de arriba y con el pañal le arrastro todo, saco todo y lo limpio, después doblo el pañal, lo tomo de abajo del brazo, de debajo de su axila, su tronco y lo lavo en el lavamanos, lo acuesto, lo seco y le pongo el pañal.”*

Por consiguiente, en las respuestas dadas por los entrevistados, la técnica que más se utiliza es de acostar el bebé en la cama, quitarle el pañal y llevarlo al baño para lavarlo en el lavamanos del baño, como se mencionó anteriormente.

Dentro de las técnicas que las personas entrevistadas utilizan para bañar a su bebé, un grupo respondió utilizar una bañera pequeña dentro de la tina con agua tibia y afirmar al niño del cuello, cabeza y/o espalda; además de esto.

Algunos también señalaron una estrategia para identificar la temperatura adecuada del agua: *“Cuando eran bebés teníamos una tina de hule, le echábamos agüita a la tina con la ducha teléfono y ahí lo metíamos con agua tibia y lo agarrábamos del cuellito y cabeza quedara siempre afuera. Para probar el agua tienes que ponerte el agua en el antebrazo por dentro de él para saber la temperatura porque esa área es más sensible.”*

Otro grupo de personas dijo sólo utilizar la ducha teléfono en la tina para bañar a sus hijos cuando éstos ya estaban más grandes: *“Cuando eran guagua lo hacía en el lavamanos, después lo hice en la ducha, aunque siempre tuve ayuda de alguna de las mamás; por ejemplo, afirmalo para lavarlo, lo sacaba de la bañera y ella lo agarraba. Cuando eran más grande usaba la ducha teléfono, entonces los enjuago por todos lados y me fijo de pasarle jabón por todas partes.”*

En cambio hubo también un entrevistado que le resultaba más sencillo metiéndose a la tina con el bebé para bañarlo, aunque finalmente, las respuestas

predominantes en esta actividad fueron que esta tarea era realizada otra persona, ya sea por lo complejo del cuidado con los bebés principalmente para evitar accidentes, o como ya se dijo por haber realizado estas labores en tiempos donde aún poseían un remanente visual significativo y funcional que les permitió criar a sus hijos con visión.

Una de las actividades importantes en el aseo de los hijos es la enseñanza del lavado de dientes; respecto a esto, una parte de los entrevistados mencionó que esta labor no la realizó y que se la dejó a terceros. Asimismo, una persona dijo haberle enseñado el movimiento del cepillo de dientes pero además recibieron ayuda de otros centros como el consultorio y el colegio: *“Le mostrábamos que el movimiento del cepillo de dientes es de arriba hacia abajo, hasta que se habituaron, lo otro cosa importante fue que nosotros íbamos al consultorio médico y ahí también teníamos apoyo de la especialista, teníamos ese apoyo, y después también tuvimos apoyo en el colegio.”*

Otros adultos enseñaron el lavado de dientes a sus hijos mostrándole primero el movimiento del cepillo para que ellos fueran copiando hasta que lograban hacerlo por sí solos: *“Yo los hacía que jugaran con el cepillo sin pasta, unas dos semanas, y después ya se le echaba una gotita chiquitita de pasta para bebé.”*

Una de las actividades más complicadas de enseñar a los niños y que lleva bastante tiempo, es el aprender a utilizar el WC, por lo que una gran cantidad de entrevistados señaló que esta labor no la realizó y que estuvo a cargo de terceros. Además, un entrevistado respondió que sentaba a su hijo al WC y ellos se afirmaban del cuello de la madre: *“Yo con mi hija, la empecé a sentar W.C. porque no le gusto la bacinica, entonces la sentaba en el W.C. y ella se abrazaba de mi cuellito y ahí hacía. Mi nieta le compramos un adaptador de la taza del baño.”*

Otro entrevistado dijo que primero utilizó la bacinica para luego pasar al WC pero con un adaptador de taza de baño para que el niño pueda sentarse bien: *“Al principio la pelela porque tenían miedo de caerse para dentro de la taza, después pusimos un adaptador de taza del baño y ahí se fueron habituando de a poquito. Ahora uso del papel lo limpiábamos nosotros hasta que aprendieron.”*; también

algunos utilizaban una taza especial para que su hijo se sentara y que después se limpiaría en la tina lavándose.

En cuanto al resto de las personas entrevistadas, un grupo mencionó que después de sacarles los pañales lo sentaba en el WC cada cierto tiempo para que el niño se fuera acostumbrando a utilizarlo: *“El que se usa no más, llevarlo a cada cierto rato para que se vaya haciendo un relojito en su guatita para que vaya al baño. Se le ponía esas cositas chiquititas en el baño para que pudiera sentarse”*.

Como se puede apreciar existe diversas técnicas que aplicaron los entrevistados con sus hijos, algunos ocupaban bacinica, otros adaptador de taza del WC, otros directo al WC pero en compañía de sus padres, etc., esto dependió de cada uno y la facilidad que se les hacía para poder enseñarles pero sin utilizar técnicas demasiado elaboradas, sino una que otra adecuación para apoyar y hacer más segura la actividad.

Y por último, en esta categoría una actividad importante para la autonomía de los hijos es la enseñanza a vestirse. En esta línea, un grupo de las respuestas señala que la técnica que utilizó para enseñarle a sus hijos vestirse fue indicándoles el orden de las prendas de vestir donde primero va la ropa interior, cuál es el revés y el derecho de las prendas. Además otros señalan que esto lo hizo enseñándole paso por paso el orden de las prendas y que sus hijos aprendieron por medio de la observación, *“Que primero venía la ropa interior después la ropa, en invierno chaleco abotonado pero te van copiando, lo mismo que lo otro ellos van observando. Ellos saben que la polera va arriba, el pantalón abajo, lo que más costó fue el revés y derecho de los zapatos.”*. Asimismo, un entrevistado menciona que a través del juego su hijo aprendió a vestirse, *“Empezar a sacarse primero los calcetines, sacárselos y ponérselos. Uno empieza a ponerse primero los bracitos a saber juntar bien las manitos para que no se echen la ropa para atrás.”*

Por otro lado un grupo de entrevistados que contestaron esta categoría, señala que esta labor la realizó otra persona.

4.2.- Alimentación de hijos pequeños

En relación a la preparación de la mamadera, la mayoría de los entrevistados señalan que utilizaban los pocillos de medidas para dejar listo la leche, cereal y azúcar para luego eso verterlo en la mamadera, manteniendo el agua hervida en un termo: *“Hervía primero el agua, después dejaba que se entibiara dentro de la misma mamadera después le agregaba la leche, azúcar y el cereal y eso lo batía con la misma mamadera. Las dosis se leche, azúcar y cereal lo echaba con un medidor de leche que traen.”*

En cambio, sólo unas pocas de las respuestas otorgadas por los entrevistados señalan que utilizan la medida que viene en la leche para echar el cereal, leche y azúcar en un vaso y disuelven posteriormente la leche para pasarla a la mamadera.

Otro tema importante de abordar en base a esta subcategoría es la alimentación del bebé en el plato. La gran mayoría de los entrevistados mencionó que la técnica que utilizaban era tomando al bebé en brazos para sentarlo en las piernas de la mamá o papá, y con una mano tocar la cara del bebé para calcular en donde se encuentra su boca para después darle la comida: *“Tomaba al bebé al lado izquierdo lo tomaba bien de tal manera de que con el pulgar yo le podía levantar su carita si el la agachaba, y con la otra mano la comida siempre cuchara de té la tomaba más bien por atrás cosa que con el peso de la cuchara captaba más o menos la cantidad de comida que le daba. Entonces yo sabía la altura porque yo tenía el pulgar en su perita, el pulgar me daba la altura, y con la mano derecha acercaba la cuchara con comida.”*

En cambio, otro grupo reducido de personas dijo utilizar la silla de comer para luego tocar la cara del bebé y saber dónde está su boca para poder darle la comida. Y por último, un entrevistado afirmó poner la comida del bebé en la mamadera, le hacía un orificio más grande al chupete y luego el bebé se la tomaba.

5.- Habilidades Sociales

5.1.- Modales en la mesa

Dentro de la subcategoría de habilidades sociales, y en relación a las posibles técnicas utilizadas por las personas entrevistadas para practicar los modales en la mesa, se parecía que una gran mayoría utiliza la técnica del reloj para ubicar los elementos dentro de la mesa, es decir: *“...El plato al medio, el vaso a las 12”, o, “El servicio siempre va a la derecha, el vaso por lo general lo pongo al centro.”*; por consiguiente, se puede decir que las personas tienden a utilizar esta técnica porque les permite reconocer espacialmente, en forma de reloj, los diversos elementos en la mesa. De igual manera, muchas personas utilizan la técnica del rastreo con los dedos sobre la superficie de la mesa para ubicar los distintos elementos: *“...nos enseñaron un sistema que se llama “rastreo”, a uno le enseñan a ir así, ir muy suave con las manos, para poder darse cuenta qué cosas le pusieron a uno en la mesa, uno ve dónde está el servicio....”*.

Además, se aprecia que utilizan como técnica el dorso de su mano para ubicar los elementos, ya sea: *“Lo hago con el dorso de mi mano porque con las yemas se ejerce más fuerza.”*, por ende por medio de esta forma la persona logra identificar los elementos dentro de la mesa, ya que el movimiento que realiza utiliza menos fuerza al ejercerse con el dorso de la mano.

Asimismo, algunas personas prefieren preguntar dónde se ubican los elementos, como por ejemplo: *“En lugares conocidos me explican dónde están las cosas, pero de lo contrario, trato, muy ordenadamente de darme cuenta de dónde están, y ya si no las encuentro, pregunto.”*, o, *“se supone que cuando ponen la mesa las cosas tiene su orden específico, o bien preguntas, pero si vas a una comida formal o un restaurant los servicios siempre están en el mismo orden. Lo que sí hago le advierto a los mozos, le digo: soy ciega, entonces se acercan y te dicen permiso y ahí una se queda quieta.”* por lo cual se desprende que las personas realizan la tarea de identificar de forma autónoma en primer lugar, sin embargo en ocasiones

optan por preguntar a personas conocidas o al personal del lugar en que se encuentren para lograr realizar actividad sin dificultad; también, se aprecia que la persona indica que presenta discapacidad visual, lo cual favorece en las destrezas a realizar en las distintas actividades en la mesa, ya sea en su casa o en lugares desconocidos como un restaurante.

La gran mayoría utiliza los diversos servicios, ya sea cuchillo, cuchara o tenedor para ubicar los alimentos dentro del plato, por ejemplo: *“Empiezo con el tenedor a explorar lo que hay, que para la derecha está la carne por ejemplo, o el arroz a la izquierda, entonces ahí voy reconociendo.”*, o, *“Con la cazuela con la cuchara voy identificando la papa, la cazuela, y después con el tenedor voy pinchando, si está blandito es el zapallo y más duro la papa.”*, por ende a través del uso de los servicios, como rastreo, las personas logran identificar qué alimentos son y cómo deben comerlos.

Otras personas utilizan la técnica de reloj, como: *“Arriba las 12, abajo las 6, entonces entre las 9 y las 12 puede estar el arroz, entre las 12 y las 3 la carne. Y mi marido me dice donde está ubicado el alimento, o sino voy tocando con el tenedor.”*, o, *“Lo otro que te dicen, la gente que ya te conoce, como mi marido me dice el plato es un reloj, entonces me dice la carne está entre las 3 y las 6, el reloj va mirándote a ti o sea las 6 está pegada a mí, y las 12 está al frente.”*, por lo tanto esta técnica servirá cuando otra persona la conoce y logra darle información de dónde están ubicados los alimentos a la persona en situación de discapacidad visual, lo cual ayudará a ubicarlos más fácilmente dentro del plato.

Sin embargo, algunas personas logran identificar visualmente los alimentos dentro del plato, ya que presentan baja visión, como: *“No me cuesta tanto porque alcanzo a ver un poquito, pero lo que no alcanzo a ver voy tocando con el tenedor para saber qué cosa tengo en el plato.”*, por consiguiente a pesar de que las personas presentan algún grado de visión para lograr discriminar los alimentos, también utilizan los servicios como apoyo para poder identificar.

Además, algunas personas prefieren preguntar qué es lo que tienen y dónde están ubicados los alimentos dentro del plato, como por ejemplo: *“Eso lo pregunto,*

cuando voy a alguna parte y no sé lo que hay, pregunto qué es lo que hay y dónde están.”, o, “En mi casa sé dónde están los alimentos, pero en los restaurantes los garzones me dicen dónde está ubicada la comida”, por tanto las personas optan por preguntar qué alimentos hay y dónde están ubicados, preferente en lugares desconocidos o poco frecuentados, ya que el lugar en que están ubicados o la forma del alimento no es la misma que en su casa.

En relación a la forma de cortar, la gran mayoría de las personas lo hace de manera “normal”, o sea, pinchando el tenedor en la carne y cortando con un cuchillo, por ejemplo: *“Una vez que ubico el trozo, ya ahí puedo cortar sin problema, se entierra el tenedor y ahí con el cuchillo se busca el tenedor y cuando quedan paralelos se hace el corte.”, o, “Afirmo bien y trato de cortarlos los más chico posible y si uno ve que es grande, uno siente, y afirma con el tenedor y entremedio de los cuatro espacios, le pego otro corte y ahí suelto un pedazo, y ahí veo si está muy grande todavía, lo vuelvo a cortar.”, por lo cual las personas tienden a ubicar el primer lugar la carne para posteriormente pincharla y poder cortarla con el cuchillo. Además, pocas personas agarran el pollo o pescado con la mano y lo desmenuzan con la ayuda de un tenedor, es decir: “si es pollo agarro el hueso con la mano y con el tenedor voy sacándole pedazos.”, por tanto esta técnica es utilizada por las personas para cortar o desmenuzar aquellas carnes blandas.*

Por otra parte, algunas personas optan por comer con la mano, ya sea pollo o costillas de carne, como: *“El costillar las cosas que traen huesos en familia lo tomo con la mano.”, o, “Pido que me corten la carne o sino en la casa la tomo con la mano.”, por ende las personas en situaciones de intimidad, ya sea en su casa o en familia, suelen utilizar la mano para poder comer el trozo de carne o pollo.*

Por último, muchas de las personas piden ayuda para que les corten las distintas carnes, por ejemplo: *“cuando la carne es muy dura mi marido la corta o mi mamá.”, o, “Uso generalmente la cuchara para comer. Cuando salgo pido que me corten la carne.”, por consiguiente cuando las personas se enfrentan con*

dificultades para cortar la carne, le sugieren o piden ayuda a sus familiares o personal del lugar.

5.2.- Manejo del dinero

De acuerdo a las personas entrevistadas, muchas reconocen las monedas por su forma, o sea, por su contorno, por ejemplo: *“Las monedas las identifico por el porte y las de ranura, la moneda de \$500 tiene ranuritas muy juntitas, la de \$50 ranura como ondulada.”*, o, *“Las monedas se distinguen por los bordes, las nuevas tienen los bordes muy resaltados al tocarlo se notan altiro, y las antiguas también por los bordes se notan altiro, la de \$50 esta como carcomida.”*, por lo tanto, las personas a través de cómo sea el contorno de las monedas, logran identificarlas de acuerdo a la percepción táctil que presentan. Asimismo, pocas personas identifican las monedas por su peso: *“Las monedas las reconozco por el peso y también las toco.”*, si bien esta técnica es utilizada para reconocer las monedas, se suele acompañar de otras como la forma, relieve o tamaño. También, hay personas que identifican las monedas por su grosor: *“Las monedas hay que tocarlas, a veces se me confunden las de 500 con la de 100 pero la de 500 es más grande y delgada. Hay que tocarlas bien por la orilla.”*, es decir, que mediante el grosor, ya sean delgadas o gruesas, es posible reconocer qué moneda es. Además, existen personas que logran discriminar visualmente las monedas, ya que presentan baja visión, por ejemplo: *“Las monedas las logro distinguir bien, tengo que acercármelas bien a los ojos nomás.”*, por tanto las personas requieren realizar alguna adaptación, ya sea acercárselas al sentido de la vista para poder discriminar colores o detalles.

No obstante, la gran mayoría de las personas, utilizan dos o más formas para identificar las distintas monedas, ya sea: *“Las monedas las reconozco porque son diferentes, la de \$50 tiene el borde cortado, la de \$500 tiene el borde con granitos, es más grande y plana, la de \$100 tiene intervalos, o sea, unos bordes con granos y otros bordes lisos, de éstas hay unas más grandes y otras chicas.”*,

por consiguiente no sólo es utilizada una manera de identificar las monedas, sino que al reconocer el tamaño, contorno, peso y relieve, favorecerá al adecuado reconocimiento de las monedas.

En relación a la identificación de billetes, la mayoría de las personas discrimina entre un billete y otro por los distintos tamaños, por ejemplo: *“Hay harta diferencia ahora, el billete de \$2000 es más chico y se diferencia con el de \$1000, se distinguen por el tamaño.”*, o, *“siempre ando con un billete de a mil y de a dos mil, por si me pasan plata, por ejemplo si me pasan un billete de a cinco mil, los mido, así el de mil es más chico, el de dos mil más grande, y el de cinco mil más grande y el de diez también más grande.”*, por lo tanto esta técnica resulta ser la más utilizada por los entrevistados, ya que cada billete representa un tamaño de acuerdo a su valor, es decir, el billete de \$1.000 es el más pequeño, luego viene el de \$2.000, y así sucesivamente, hasta llegar al de \$20.000 que es el más grande. Asimismo, algunas personas diferencian los billetes por su textura: *“Los de \$10000 y \$20000 son de distinto papel al resto.”*, o, *“el billete de \$20000 y \$10000 es más papel que los de \$5000 que es más plástico, los de \$2000 y \$1000 esos sí son plásticos.”*, por ende a través de esta técnica las personas logran identificar qué billetes pueden ser de acuerdo a la textura del papel que tenga éste.

También, SENADIS en el 2014 entregó identificadores de billetes que permiten reconocer el valor del billete de acuerdo a las ranuras presentes en el dispositivo, lo que para algunas de estas personas es de mayor utilidad: *“uso el identificador de billetes.”* para diferenciar los billetes.

Además, algunas personas de las entrevistadas que presentan baja visión, logran discriminar visualmente los billetes, como: *“para reconocerlos lo hago por el color, a veces se me complicaba al principio un poco el de \$20000 con el de \$5000 porque son muy parecidos”*:

Por último, existe una aplicación de Iphone que permite identificar el valor del billete, que sirve como técnica para identificar los billetes a algunas de las personas: *“Mi súper iPhone, las monedas no hay problemas, porque son todas de*

distintos tamaño y grosor. Entonces no sé, tú ahora tienes varios billetes en tu casa y con el celular, “mil, moneda chilena”.

Cuando las personas entrevistadas requieren pagar en lugares comerciales, utilizan diversas técnicas para poder realizar dicha actividad. Algunas de ellas prefieren guardar los billetes en distintos bolsillos o lugares: *“guardo los billetes en distintos bolsillos de mi cartera, y los billetes grandes en la billetera.”*, ya que de esta forma les será más fácil identificar qué billetes o monedas necesitan al momento de pagar.

Además, muchas personas optan por salir con el dinero justo para pagar en distintos lugares, por ejemplo: *“trato de llevar sólo lo que voy a gastar, ando trayendo siempre como sencillo, puros billetes de \$1000 y monedas trato de no usar.”*, ya que de esta manera no se confunden en identificar o revisar el dinero que tienen.

Con respecto al vuelto, algunas personas lo cuentan en el momento después de pagar, como: *“cuento el vuelto pero no lo organizo, lo guardo en otro lugar.”*, así como también hay personas prefieren no contarlo: *“yo no cuento el vuelto confío en la persona que me lo da.”*, por lo tanto al llegar a sus casas revisan y organizan el vuelto.

Finalmente, una gran cantidad de personas utiliza tarjetas de sistema redbanc para pagar en lugares comerciales: *“Si voy al supermercado yo pago con la tarjeta, la tarjeta es mucho más simple y me resulta mucho más practico porque así no tengo que pasar plata o recibir plata.”*, o, *“Ocupo efectivo y redbanc. Aprendí como usar la maquinita y la ubicación de los números, dónde está el botoncito verde.”*, por lo que a través de esta técnica las personas logran pagar sin la dificultad de confundirse entre monedas y billetes, para lo cual requieren conocer ubicación espacial de las teclas de la máquina.

5.3.- Uso de Tiflotecnología

La gran mayoría de las personas entrevistadas cuenta con un teléfono de red fija en su hogar, de los cuales muchos utilizan la tecla guía, N°5, para comenzar a ubicar y marcar los botones: *“por la tecla 5 que tiene un punto y de ahí uno conoce los números.”*, o, *“el 5 está al centro y tiene algo para identificarlo y tu ahí digitas el número.”*, de este modo, la persona logra identificar el resto de los botones y su numeración si problemas, lo que evidencia el aporte que puede realizar la accesibilidad que se le da a los objetos al momento de su fabricación, sin ser necesario que la persona haga la adecuación al artefacto.

No obstante, algunas personas igualmente realizaron adecuaciones al teléfono de red fija, utilizando silicona para discriminar entre un número y otro, así como también algunas personas de las que presentan baja visión prefieren acercarse al teléfono para discriminar visualmente los números.

Por último, otras personas dijeron utilizar ayudas técnicas: *“...me pongo los lentes o la lupa, me cuesta a veces me demoro pero lo hago...”*.

En relación al uso del teléfono celular, la gran mayoría tiene y utiliza diversas técnicas para su uso. Muchas de las personas tiene celular con teclado, por ejemplo: *“ocupo las teclas para marcar los números que están guardados.”*, o, *“tengo celular con teclas, es más fácil, y me sé las teclas para apagar y para prenderlo y contesta.”*, por ende se observa que este aparato celular, a pesar de su antigüedad, aun prima por sobre otros, ya que es más fácil para las personas identificar las teclas, ya sea para marcar, iniciar o cortar las llamadas.

Asimismo, algunas personas han instalado un programa llamado TALK: *“uso TALK y tengo esos teléfono antiguos, me dice quién me llamó y a qué hora”*, por lo cual este sintetizador representa una ayuda de voz importante, que indica qué es lo que se está haciendo en el celular. Además, algunas personas realizaron adaptaciones a su celular, ya sea colocando laminas táctiles en las teclas para poder discriminar entre una y otra.

Con respecto a los celulares con pantalla touch, algunas personas utilizan Iphone, para el cual es necesario activar la aplicación Voice Over, el cual permitirá acceder a todas las funciones del celular mediante este sintetizador de voz, por ejemplo: *“Con iOS, que me enseñó un amigo. Tengo mi correo, Skype, y también tengo algunas tiendas que también tienen sistema y poder ver las cuentas, todas esas cuestiones las uso, para llamar a los taxis, hay una gama intensa de cosas.”*, es mediante esta aplicación, que las personas pueden acceder no solo a llamar por teléfono, sino que también a participar en redes sociales u otras que Iphone tenga disponible.

Además, los smartphones tienen la posibilidad de ajustar la pantalla: *“Tengo uno que es nuevo y tiene una pantalla bien grande, entonces lo uso con el tamaño de letra más grande y ahí no tengo problema”*, por tanto las personas que presentan baja visión señalan como importante el poder maximizar el tamaño de la fuente de la pantalla del celular para poder utilizarlo con mayor comodidad y facilidad.

La gran mayoría de las personas tiene computador o notebook en su hogar, para el cual es necesario instalar diversos programas para su uso. La mayoría de las personas sabe y utiliza el software JAWS, por ejemplo: *“tiene puesto el JAWS lo utilizo para mandar e-mail, bajar libros, convertir mis libros, hablar por Skype con mis amigos, hacer CD y para leer.”*, o, *“es como una máquina de escribir. Lo uso con JAWS y reviso mi correo, bajo libros, veo documentales, me meto a YouTube, internet, bajo películas.”*, por ende es este software el que predomina entre las personas entrevistadas para realizar las diferentes actividades que se pueden llevar a cabo en un computador y/o notebook con o sin internet. También, algunas personas saben utilizar el software NVDA: *“yo hago mis clases, hago clases por internet, estudio, me entretengo etc., utilizo JAWS y NVDA.”*, el cual permite acceder a todas las funciones a realizar en el computador y/o notebook.

Por otra parte, algunas personas optan por utilizar el narrador de voz que viene integrado con Windows 8, por ejemplo: *“Tengo notebook, lo ocupo con teclado adicional por el que tiene es muy plano, y el Windows 8 trae narrador de voz incorporado”*.

Las personas que presentan baja visión, utilizan MAGIC's, como: *“Además sé usar NVDA y MAGIC's.”*, el cual permite acceder a las distintas actividades posibles de realizar en un computador, mediante la magnificación de la pantalla.

Referente al uso de dispositivos tecnológicos, la mayoría de las personas los utiliza, siendo el de mayor uso el reloj parlante: *“...el reloj de pulsera con voz...”*, el cual indica mediante voz la hora que es. Otras personas utilizan calculadoras parlantes: *“...tengo una calculadora parlante, pero no la uso...”*, las cuales indican mediante un sintetizador de voz lo que se está realizando. También, algunas personas utilizan la toma de presión arterial con sintetizador de voz, por ejemplo: *“uso un dispositivo para tomarme la presión, con parlante, porque soy hipertensa, se le aprieta la tecla del al medio y uno se la pone.”*, el cual a través de la voz permitirá a la persona tomarse la presión de forma autónoma, segura y eficaz.

No obstante, algunas personas han traído de fuera de Chile distintos dispositivos tecnológicos, como por ejemplo: *“Tengo además un termómetro con audio que me trajeron de EE.UU”*, por ende mediante el uso de este elemento la persona podrá preocuparse de su propia salud y la de su familia. Existe un dispositivo llamado COLORINO: *“...que va diciendo los colores aproximados de las prendas de vestir.”*, el cual logra identificar los colores de la ropa que la persona quiere usar o necesita saber.

6.- Cocina y preparación de alimentos

6.1.- Preparación de alimentos

La categoría de preparación de alimentos comprende una variedad de actividades básicas que se deben realizar, siendo la primera de éstas el pelar un alimento. Una gran cantidad de los entrevistados prefiere utilizar un cuchillo para pelar verduras y frutas: *“Pelo con cuchillo, y me voy guiando con el dedo, por ejemplo una papa en la mano derecha y con el dedo se nota cuando sacas la cascara porque queda una textura distinta”*; mientras que una pequeña parte de los adultos

especifica que esta herramienta debe ser pequeña, al igual que otro grupo agrega la característica de poseer buen filo en su hoja, lo cual facilita el deslizamiento del cuchillo por el alimento: *“Sólo con cuidado, tengo un cuchillo especial si, que es más pequeño y tiene harto filo, ahí con eso no me cuesta hacerlo”*.

En todas las alternativas anteriormente descritas los adultos realizan la actividad en su mano, lo cual les permite un mayor control del alimento al momento de ser pelado. La gran mayoría de los adultos reconoce a través del tacto si el alimento aún posee cáscara y si necesita ser reforzada la acción, siendo ésta una de las técnicas más utilizadas: *“Tocar, sólo tocar, se conoce la textura al tacto. Un sabe inmediatamente cuando una papa tiene cáscara aun, o cuando está con ojitos también”*. Un pequeño grupo de adultos, expresó ocupar un pelador específico en la mayoría de los alimentos: *“Tengo un pelador para todo, menos la manzana porque se resbala”*. Otro elemento importante a destacar es el movimiento que realizan los participantes al momento de pelar frutas y/o verduras, el cual tiende a rodear el alimento: *“Con un cuchillo pequeño pero con buen filo, voy por el borde parte superior le saco el bordecito con la punta del cuchillo superior e inferior de la manzana, en el borde que queda expuesto le saco la cáscara con el chuchillo muy despacito de la lado y voy girando la manzana”*, rescatando ésta como una técnica frecuente en esta área.

Una segunda actividad planteada en esta área es la de picar alimentos, donde una pequeña cantidad de participantes expresó de forma explícita utilizar como herramienta principal para esta, un cuchillo: *“Tengo un cuchillo con cierra, con dientecitos”*.

Una parte importante de los adultos utiliza como base una tabla para picar, lo cual les permite un soporte liso y estable al momento de llevar a cabo el corte de carnes o verduras de mayor tamaño como lo es el zapallo: *“La tabla, para todo uso la tabla porque para mí es mejor así no me corto, ahí apoyo mejor el zapallo, el choclo”*, también, *“Solo ocupo la tabla para la carne y para el zapallo”*.

Una de las técnicas expresadas en esta subcategoría es mantener la altura del cuchillo al momento de cortar en la tabla doblando los nudillos y rosando el cuchillo con éstos: *“Hay que doblar los dedos y que el cuchillo tope con los nudillos, así el cuchillo no se levanta tanto”*, lo cual aporta a disminuir accidentes en esta área.

Otra parte considerable de los participantes en la entrevista desarrolla esta actividad en su mano, lo cual les permite un mayor control del alimento y de la herramienta que utiliza para picar éste: *“En la mano, pico todo en la mano, es más seguro que picar en la tabla, porque en una de esas el corte llega al dedo, así que todo lo que es verdura, repollo, lechuga, cebolla, todo, todo en la mano”*.

Después de haber hecho las dos actividades anteriores, gran parte de los alimentos estos deben ser cocidos para su ingesta, siendo ésta una de las actividades que se ha incluido en la subcategoría de preparación de alimentos. Son variadas las técnicas que utilizan los adultos participantes de la investigación para saber cuándo un alimento ha llegado a su punto de cocción apropiado, lo que manifiesta como una de las preferidas el guiarse por el tiempo de cocción de cada alimento en particular, la cual han aprendido a través de la experiencia en la cocina: *“Tomando el tiempo nada más, uno sabe, tantos años cocinando te aprendes los tiempos”*.

A su vez, existe un grupo considerable que se asegura de la cocción del alimento, enterrándole un cuchillo o tenedor: *“Cuando la carne está cocida le meto el tenedor y si está bien cocida se va hacia dentro al igual que la papa que le entierro el cuchillo”*, técnica que a través de la resistencia que le impone el alimento les ayuda a reconocer si ya ha llegado a su punto de cocción. Otra técnica utilizada, pero en menor cantidad por los entrevistados, es el probar una pequeña cantidad del alimento para asegurar su cocción: *“Saco en un platito, con una cuchara y lo pruebo”*.

También, parte de los adultos expresaron controlar esta situación a través del sonido que produce la olla y otras con el olor característico que expelle el alimento

al estar cocido: *“Uno conoce el tiempo, aunque los sonidos de las ollas ayudan a darse cuenta”, “Me guió mucho por el olor, cuando por ejemplo, estoy haciendo una cazuela, y yo me doy cuenta cuando empieza a salir el olor a la cazuela, el olor a la carne”*. Dentro de las especificaciones que entregaron los participantes, se encuentra el recipiente u olla que utilizan para cocinar sus alimentos, declarando un pequeño grupo utilizar olla con difusor, para controlar la cantidad de vapor dentro de la olla: *“Tengo ollas con difusores arriba, entonces ahí yo sé si quiero con el vapor guardado o que vaya botando el vapor como con el arroz por ejemplo, entonces se abre la ventanita o se le cierra, así evito levantar la tapa y quemarme”*, lo cual les entrega mayor seguridad, ya que puede evitar quemaduras por vapor.

Otros participantes, pero en menor cantidad, utilizan una olla de mayor tamaño a la cantidad de lo que se está cocinando, para evitar accidentes por derrame: *“Siempre ocupo una olla más grande de lo que voy a cocer para no quemarme o para que no esté muy lleno con agua, se puede dar vuelta”*.

Por último, algunos adultos se guían por la textura y resistencia que se percibe en la olla con la cuchara de palo, al revolver los alimentos: *“También por la textura, con la cuchara de palo o la cuchara que sea, tú metes la cuchara a la olla y tú sientes los alimentos que están blanditos”*, textura y resistencia que cambia de forma considerable al estar con y sin cocción un alimento.

Una de las actividades comprendidas en esta subcategoría es freír, la cual debe hacerse en base a aceite y a una alta temperatura, por ende se necesitan mayores técnicas o resguardos de seguridad al momento de llevar a cabo esta actividad. Una gran parte de los adultos entrevistados expresó no realizar esta actividad, lo que la ubica dentro de las actividades que menos realizan los adultos entrevistados.

Dentro de los participantes que sí lo hacen, ellos dijeron utilizar un sartén de mayor tamaño y profundidad sin importar el tamaño del alimento a freír: *“El bistec, le pongo un poquito de aceite y generalmente uso sartenes grande por precaución*

para que no se me de vuelta, calculo que el aceite este caliente pongo el bistec y lo doy vuelta y lo mismo para la chuleta y la hamburguesa”, es así como los adultos evitan accidentes por derrame de aceite caliente o de los alimentos fritos.

También existen participantes que utilizan una olla para freír ciertos alimentos, lo cual les permite usar mayor cantidad de aceite dentro de ésta y resguardar su seguridad: *“Si quiero freír una empanada, en una olla con hartito aceite, el aceite tiene que estar calladito, cuando esta calladito es cuando es caliente, entonces desplazas la empanada con cuidadito para no quemarte y con espumero vas tocando y calculas tiempo también”.*

Además, un grupo de adultos participantes de la entrevista calcula el tiempo y percibe las señales sonoras de que el aceite está en una temperatura adecuada para freír, técnica que han adquirido en base a la experiencia de la repetición de la actividad. Parte de los participantes de la investigación cambia de posición y/o lado el alimento frito, una vez percibido su punto de cocción: *“Pongo el aceite un ratito y después voy echando de a poquito los bistec, calculo unos diez minutos y los voy dando vuelta con un tenedor y cuchillo”;*

A la vez, existen adultos que toman una muestra y prueban el alimento frito para reconocer si ya ha llegado a su punto de cocción: *“Cuando las papas están lista, les tomo la hora, las toco y la pruebo”,* lo cual les permite confirmar más aún lo ya percibido en algunas ocasiones por otras señales.

Una de las actividades que se considera y las técnicas que los adultos utilizan para su realización es el servir un líquido, ya sea frío o caliente, puesto que a diario se ha de consumir alimentos con este tipo de consistencia en los distintos horarios de comidas acordados convencionalmente.

Se observa que una gran parte de los adultos entrevistados posicionan su dedo al borde del recipiente (vaso o taza) para controlar el nivel de líquido vertido: *“Yo pongo el dedo por el borde no más”,* técnica que es más utilizada al servir líquidos fríos y no tan así en los calientes por evitar quemaduras: *“Uso el dedo, pero sólo en líquidos fríos”.*

Otro grupo importante calcula a través del peso y tamaño del vaso la cantidad que vierte en el recipiente: *“Calculando según la tasa o el vaso que ya los conozco”*, lo cual puede ser aplicado con recipientes que se conozcan y se utilicen con mayor frecuencia. Parte de los adultos utiliza un vaso pequeño para servir el líquido y luego lo vierte a uno de mayor tamaño: *“Cálculo nomás, por ejemplo, si voy a servir en un vaso grande, primero echo en un vaso chico y después lo paso al grande, y pongo mucha oreja”*, lo que implica una mayor utilización de elementos para servir un líquido, pero que a la vez asegura la cantidad y quizás no derramar éste al momento de ser servido.

Otra técnica identificada en la entrevista fue la de percibir la cantidad de agua caliente vertida en la taza, gracias a que la bolsa de té flota: *“Con los líquidos calientes con el té me doy cuenta, porque la bolsa flota”*. Uno de los elementos tecnológicos que se utiliza en esta actividad es el “Detector de líquidos”, el cual ayuda a reconocer la cantidad de líquido vertido: *“Uso esa cosa que les mostré a ustedes, esa cosita que le puse al borde de la taza”*, lo cual les permite mantener el control de servido de líquido, evitando a su vez los derrames, elemento práctico para líquidos calientes.

Otra parte de los adultos vierte una pequeña cantidad para evitar derrames: *“Prefiero echar poco, no me arriesgo a llenar porque sé que se me puede salir”*. Para evitar el exceso de agua hervida, un grupo pequeño de las personas entrevistadas vierte la cantidad de tazas que serán bebidas en el hervidor: *“Cuando tengo que hervir agua, trato de echar lo que usaré, por ejemplo, si voy a tomar sola, le echo una taza al hervidor”*, lo cual ayuda a mantener mayor control de la cantidad servida en una taza.

Igualmente existe una parte de los adultos que acercan la taza al lavaplatos y la ladean para que no se llene hasta el borde: *“Hacia el lavaplatos porque así no ensucias nada y no te vas a quemar, se pone la tasa como un poco más de lado, porque así no la llenas tanto”*, lo cual evita el derrame en mesones o lugares que aumenten el grado de riesgo de accidentes para sí mismos y para los demás.

Una de las últimas técnicas utilizadas y expresadas a través de la entrevista, es el acercar el hervidor o botella al borde de la taza o vaso al momento de verter un líquido, ya sea este frío o caliente.

Otra de las actividades que se incluyen en esta subcategoría es la de amasar, sin embargo, se aprecia que la gran mayoría de los entrevistados no realiza esta actividad, ya sea porque no tiene la necesidad o el interés y tiempo de realizarla.

Dentro de los adultos que sí la realizan, se comentan técnicas tales como la utilización de un recipiente hondo para mezclar y unir los ingredientes necesarios para formar la masa: *“Para hacer pan ocupo una olla grande y alta, en donde vacío la harina, le hago un hoyo y le echo sal, levadura y agua tibia, después de eso empiezo a mezclar. Lo hago así porque no boto la harina para cualquier parte”*, lo cual les permite mantener un mayor control de los alimentos en esta actividad.

También existe un grupo que prosigue con esta actividad luego de tener los ingredientes listos, en una base plana: *“En un bol hago la masa para hacer pan, pongo la harina, la materia grasa, la sal y después lo pongo el mesón para amasar.”*, para terminar con esta actividad y asegurar el estado correcto de la masa, según experiencia. Existen algunos adultos que mantienen ciertas condiciones de temperatura (media-alta) para evitar el endurecimiento de la masa o a la vez, mantener un ritmo de amasado.

Una última actividad incluida en esta subcategoría es el servir alimentos (líquidos o sólidos) en el plato y las técnicas que los adultos utilizan para realizarla. Dentro de los adultos que sí desarrolla esta actividad, un gran grupo prefiere utilizar un cucharón al momento de servir líquidos y sólidos, ya que a través de este utensilio, ellos pueden medir la cantidad de alimento que necesitan servir en el plato: *“Se miden por cucharones. Uno ya sabe cuántos cucharones le debe echar a cada plato que hay en la casa”*.

Otro grupo importante utiliza cucharas, con el mismo propósito anterior: *“Sí es seco, unas buenas cucharadas de arroz, por el peso de la cuchara se la cantidad*

de comida". Parte de los adultos también utiliza una taza para servir los alimentos sólidos, a modo de poder asegurar una adecuada porción: *"Para sólido por ejemplo, el arroz yo tengo una taza"*. A la vez, existe un grupo que utiliza elementos específicos para cada alimento: *"Lo líquidos siempre con cucharon, tengo unos chiquititos cortos, con esos sirvo los postres o líquidos no tan calientes, y para líquidos más calientes uno normal con el mango más largo, yo llevo el plato servido hacia la mesa. Y los sólidos uso una paleta que tengo y ahí voy echando la comida al plato"*, según le acomode a cada persona, lo cual es fundamental al momento de realizar cualquier actividad de las Habilidades de la Vida Diaria, ya que debe buscar la acomodación y/o adecuación de la técnica.

Otro grupo troza la carne para facilitar la acción de servirla: *"las carnes las cortos y la porciono ahí"*. En cuanto a los alimentos, específicamente líquidos y que complementa lo expresado por los adultos entrevistados, un pequeño grupo, prefiere llevar la olla al centro de la mesa para facilitar esta actividad, ya que permite que las personas que quieran comer el alimento, puedan servirse de forma independiente o si la persona en situación de discapacidad lo desea o deba realizar, pueda hacerlo sin tener que transportar el plato de un lugar a otro, evitando así el riesgo de derrames o accidentes: *"Si se trata de cazuela, pongo la, esa tabla de picar pongo en el medio y alrededor los platos, pero si son tallarines o charquicán, yo las sirvo allá, en el mueble de la cocina, las puedo llevar bien, solamente las sopas, se usa la técnica de poner los platos en la mesa."* Otra de las medidas tomadas por los adultos, es la de utilizar un plato hondo, para evitar aún más los derrames de comida.

En general para la mayoría de las actividades existe un pequeño grupo que no las realiza, sin expresar de forma explícita los motivos de esto.

6.2.- Uso de electrodomésticos y artefactos de cocina

En esta segunda subcategoría se incluyen el manejo de elementos propios de la cocina, como electrodomésticos y artefactos que a diario se utilizan en el hogar,

como la cocina, horno, y otros elementos que ayudan al desarrollo de ciertas actividades.

En una primera instancia los participantes de esta entrevista fueron entrevistados respecto de la técnica y elementos que utilizan para el encendido y apagado de la cocina a lo que éstos entregan una diversidad de aportes útiles en este punto.

Una de las técnicas utilizadas en general por los participantes, sin importar el elemento con el cual enciendan los quemadores de la cocina, es el memorizar el orden de las perillas de la cocina y reconocer el calor del fuego a través de la sensación térmica entregada por el tacto de su mano: *“Conozco las perillas y después dejo cortado el gas”, “Para saber si apague la cocina, doy vuelta la perrilla y paso la mano por encima, igual cuando lo prendo.”*, lo cual debe hacerse a una distancia de mínimo siete centímetros para evitar quemaduras.

Una gran parte de los adultos expresa utilizar chispero para encender los quemadores de la cocina: *“Uso chispero, es más seguro”*, lo cual evita posibles quemaduras por la distancia que mantienen las manos con los quemadores.

Un grupo importante utiliza cocina automática, lo que puede favorecer el desarrollo de la actividad por la eliminación del fuego, pero a su vez complejizarla por lo plano de su superficie: *“Mi cocina es eléctrica, así que no ocupo fósforos”*.

A la vez, existe una pequeña preferencia por métodos tradicionales de encendido de este artefacto, como lo es el fósforo: *“Lo hago con fósforos, primero ubico cual voy a prender, y ocupo siempre la misma porque los otros lados no sé cuáles son las perillas.”*, lo cual aumenta el riesgo de quemadura si se excede en el tiempo de permanencia en los dedos. Como ya se mencionó anteriormente, también existe una parte de los adultos que no realiza esta actividad.

Un elemento que la mayoría de las cocinas poseen es el horno, el cual debe ser encendido y apagado posteriormente, procedimiento que puede llegar a ser un tanto engorroso, por el difícil acceso a sus quemadores; pero que igualmente, es un artefacto que ha sufrido ciertas modificaciones, ya que si la cocina es eléctrica,

éste también lo es, o bien, existen hoy las llamadas encimeras donde se ha separado la cocina del horno, el cual se puede ubicar en la parte de la cocina que le sea más cómodo a la persona, en alto o más bajo, y al ser eléctricos facilitan su uso gracias a que las perillas o botones de encendido-apagado que se manejan por fuera.

Una gran mayoría de adultos no realiza esta actividad, pero los que sí lo hacen se aseguran de tener la situación totalmente controlada, conociendo la posición de los quemadores y perillas correspondientes: *“Pongo el fósforo, doy el gas, tengo listo todo abierto, enciendo, meto el fósforo y busco la primera que da el gas y muevo así las manos rápidas y así enciendo, siento el sonido, porque a veces no distingo, entonces el sonido, uno más detalla los sonidos también.”*, lo cual es importante al momento de utilizar fuego en el encendido del horno.

Un pequeño grupo de los participantes que realiza esta actividad al igual que para la cocina misma, utiliza chispero, expresando que este dispositivo es más seguro para poder encender el horno a gas: *“Lo enciendo con el chispero para asegurarme de que no salga tanto gas”*. En las respuestas de los adultos se hace evidente los beneficios que les ha traído la evolución que tecnológica del horno, ya que hay adultos que prefieren utilizar el horno eléctrico, o un horno de encendido automático de la cocina de su casa: *“Uso el horno eléctrico. Conozco las perillas que tengo que girar y suena cada click.”*, el cual es de un uso mucho más sencillo por la posición de sus perrillas y/o botones y el poder prescindir del fuego para su encendido, lo que permite un mayor control de la situación.

Una de las interrogantes que entregó una amplia variedad de respuesta fue sobre qué electrodomésticos utiliza y con qué técnica, ya que a diario las personas utilizan elementos que refuerzan y apoyan las distintas actividades que desarrollan dentro del hogar. Por lo que se aprecia que entre los electrodomésticos más utilizados por los participantes de la entrevista, se encuentra la juguera y el microondas. De forma específica, un grupo posee y prefiere una juguera con perilla, para medir y controlar lo triturado; como también otra parte utiliza una con botones de nivel de intensidad, con el mismo propósito

anterior: *“Ocupo la juguera como es con perillas es fácil usarla”, “La juguera tiene como 11 botones y ya sé que van de menor a mayor intensidad, y así le voy echando lo que necesito.”*

Otro electrodoméstico altamente nombrado es el microondas, preferentemente el que posee perillas, con las cuales poder guiarse en relación a las manillas del reloj para estimar los tiempos y temperaturas, siendo ésta, una estrategia utilizada por los entrevistados. De igual modo, una parte de los participantes se guían por teclas rotuladas en braille.

Existen adultos que sólo se guían con un cálculo mental del tiempo en este electrodoméstico: *“Microondas también uso, con perilla para poder usar esa misma técnica del reloj.”*, *“Microondas lo ocupo, identifico las teclas porque lo tengo rotulado en braille pero solo los números del microondas.”*. Un grupo de los adultos participantes dijeron utilizar la batidora, apoyándose en el uso de un recipiente hondo, para evitar salpicaduras al realizar el batido: *“La batidora tiene dos niveles y trato de ocupar un pocillo hondo para que no se salga nada”*.

Una mínima parte, pero no menos importante utiliza una cafetera eléctrica, la cual les permite utilizar agua fría y manipular sus componentes sin dificultad: *“uso la cafetera eléctrica también, tiene un jarrito y detrás tiene una tapa y ahí se le pone agua fría”*. Otro tanto ocupa un saca jugos con el elemento que empuja la fruta, resguardando la seguridad de sus manos: *“...uso máquinas de jugo este tiene un cosito para empujar la fruta ahí sale por un vaso y eso lo lavo porque todas esas cosas las aprendo a armar y desarmar...”*.

Dentro de los elementos que se han masificado en los hogares se encuentra el hervidor, ya que sólo basta con conectar éste a la electricidad, presionar el botón de encendido y esperar que hierva el agua; por lo los adultos participantes únicamente deben calcular la cantidad de agua vertida en éste a través del peso: *“al hervidor le echo agua y la calculo por el peso”*. Otro de los electrodomésticos que se utiliza con mayor frecuencia en los hogares de la actualidad es la aspiradora, la cual posee un solo botón de encendido y apagado en los modelos

descritos por los participantes, lo que facilita su uso en el aseo: *“La aspiradora tiene la tecla de encendido y apagado, nada más”*.

Por último con una misma frecuencia de uso que los electrodomésticos anteriores, se encuentra la Minipimer, la cual es utilizada por los adultos revolviendo con una cuchara liviana lo triturado, para asegurar que éste se haya realizado completamente y de forma uniforme para todo el alimento: *“Tengo una Minipimer, echo las cosas en el frasco, pongo la tapa, y después con una cuchara de madera revuelvo para ver si quedan muchos grumos o con el tacto me doy más cuenta.”*

En esta categoría se describe ampliamente las técnicas utilizadas por los adultos participantes de la entrevista en actividades que fueron dispuestas por su orden de ejecución en la cocina, así mismo el uso de herramientas propias del área. Es importante destacar que cada entrevistado expuso que las técnicas adquiridas fueron desarrolladas través de la experiencia o por un proceso paulatino de educación de las Habilidades de la Vida Diaria en el área de cocina y preparación de alimentos, al igual que las modificaciones que han realizado a éstas, según su realidad o contexto.

7.- Primeros Auxilios

7.1.- Elementos de primeros auxilios

Para reconocer los medicamentos, la mayoría de las personas lo hace a través de la identificación de su forma, es decir: *“Las pastillas lo mismo, separo siempre una que es más ovaladita y una que es redonda, entonces al tacto también se distingue cuál es cual”, o, “Las pastillas del calcio tiene un plaquita, y depende como las voy sacando es la pastillas que voy sacando. Las pastillas van derechitas para bajo, algunos son redondas u otras son largos, me tengo que acordar, me baso en eso.”*, por lo tanto mediante la discriminación táctil las personas logran identificar de forma sencilla entre las distintas pastillas.

Otras personas utilizan pastilleros: *“...ocupo pastilleros para organizarlas...”*, el cual permitirá reconocer qué pastillas deben ingerir mediante un orden previo. También hay personas que mantienen los medicamentos en las cajas correspondientes: *“...la forma y el tamaño de la caja del remedio...”*, ante lo que les es posible poder discriminar entre un medicamento y otro sólo por el tamaño y forma de la caja, sin la necesidad de revisar táctilmente la forma de la pastilla.

Asimismo, algunos de los entrevistados optan por guardar los medicamentos en distintos lugares de la casa: *“mis medicamentos los mantengo en una caja en el closet, entonces ya reconozco los tipos de cajas, entonces yo voy sacando las tiras y conozco los formatos, eso lo mantengo en un pocillo en la cocina, todo lo mantengo en tiras, y ahí voy tocando y se cuál es, y las guardo depende del horario que las voy a tomar, las que tomo en ayuna están en mi velador.”*, por ende mediante esta organización espacial de los medicamentos, la persona puede identificar qué medicamento usar y en qué horario.

Además, algunas personas realizan adaptaciones a sus medicamentos, ya sea utilizando elementos como *scotch* o rotulando con braille, como por ejemplo: *“Los marco por un lado, o les pongo cinta adhesiva, o le hago unos dobles, o los tengo en una posición, otro lo tengo metido en una bolsita.”*, por lo que realizar sus propias adaptaciones para el reconocimiento eficaz y autónomo de sus medicamentos, se ubica como una buena opción entre los entrevistados.

De acuerdo a los elementos de primeros auxilios, las personas indicaron que saben dónde están y cuáles son los elementos que utilizan, como por ejemplo: *“uso parche curita y algodón”*, o, *“uso parche curita a veces cuando me corto, y las gasas muy pocas veces me pongo.”*, lo cual indica que las personas logran realizar actividades de primeros auxilios de forma autónoma sin mayores complicaciones y aplicando técnicas sencillas.

Sin embargo, son pocas las personas que utilizan un botiquín con los principales elementos de primeros auxilios: *“...hay un botiquín que tiene de todo y sé dónde está en caso de cualquier cosa...”*, o, *“...esos están el otro lugar separado, algodón, gasa, no tengo problema para reconocerlos.”*, por ende, se muestra que

es necesario saber dónde están dichos elementos en situaciones que se de requieran utilizar. Además, se aprecia que algunas personas requieren de ayuda de otros, como es el caso de la toma de presión o el uso del termómetro: *“el termómetro, bajo sola la temperatura y cuando está listo le pregunto a alguien que lo vea.”*, ya que en Chile los dispositivos adaptados tienen un alto costo, las personas no logran realizar completamente autónoma dicha actividad con los implementos tradicionales que requieren del uso principal del componente visual, por lo que necesitan la ayuda de otros.

7.2.- Cuidado de enfermedades

Con respecto a las enfermedades crónicas y las consideraciones que las personas entrevistadas utilizan para sus cuidados, se encuentra un grupo importante que presenta glaucoma, la cual manejan a través del uso diario de gotas, y lágrimas artificiales en caso de que sea necesario.

Otro grupo considerable de personas padece como enfermedad crónica la diabetes, la cual tratan con medicamentos y en algunos casos con insulina, la cual en la mayoría de los casos inyectan con la ayuda de un tercero. Sin embargo una persona dijo poder hacerlo de forma independiente: *“Me preparo la insulina. Mido con mis dedos, cuánto se levanta el embolo es cuanto queda. Por ejemplo, en la noche me tengo que poner esto (muestra la medida usando parte de su dedo) y tengo que poner el embolo. Antes tenía otra forma, cortaba palos de fosforo con la medida.”*.

Dentro de las enfermedades crónicas predominantes entre los entrevistados, se aprecia también en un grupo de ellos la hipertensión, también tratada con medicamentos y midiendo su presión de forma recurrente, para lo cual en la mayoría de los casos requieren de un tercero para que los apoye en esta actividad. Una persona dijo tener un medidor de presión parlante: *“...tengo una máquina que me toma la presión, y esa habla...”*

Igualmente encontramos, aunque en menor cantidad un grupo afectado por hipotiroidismo, enfermedad que no requiere mayor cuidado que el uso de medicamentos y controles médicos periódicos.

Otro grupo menor, presenta algunos trastornos de tipo emocional por lo que mantiene un tratamiento de antidepresivos o estabilizadores del ánimo.

En casos más específicos, ha sido posible encontrar una persona que padece alergia al gluten y al yodo, por lo que debe poner especial cuidado en el consumo adecuado de alimentos que no contengan dichos componentes, esta persona manifiesta sólo mantener informada a las personas que frecuenta de su condición, y tener especial cuidado en preguntar cada vez que se le ofrece algo de comer, los ingredientes de las preparaciones: *“No puedo comer cosas con gluten porque soy intolerante, ni mariscos porque soy alérgica al yodo y ahí tengo que tener cuidado con los alimentos, debo preguntar los alimentos que me sirven”*.

En otros casos, un par de personas presentan resistencia a la insulina, algunos problemas gástricos y artrosis, las cuales tratan principalmente con medicamentos, haciendo ejercicio, cuidando la alimentación y con cremas y masajes en el caso de la artrosis.

8.- Cuidado de mascotas

8.1 Alimentación de la mascota

Esta subcategoría como su nombre lo dice, se refiere a la alimentación de la mascota, lo que incluye el manejo y orden de los elementos necesarios para realizar esta actividad. Los participantes que poseen mascotas, como gatos y perros prefieren mantener un lugar específico del o los platos del animal, como también de su bolsa de alimentos: *“Tengo la bolsa de alimento siempre donde mismo, platos y todo siempre donde mismo, agarro las porciones que necesito y listo.”*, orden que es fundamental para encontrar los elementos necesarios para desarrollar esta actividad para las personas en situación de discapacidad visual.

Algunos adultos expresan utilizar una taza para medir la cantidad de alimento vertido en los platos: *“Se le da una taza mediana o un tazón le doy a veces...”*, lo cual les permite mantener el control de la cantidad de comida que debe consumir la mascota.

Otro pequeño grupo mide el alimento en su mano a través de “puñados”: *“El perrito es de mi sobrino, y cuando le doy de su comida le echo con la mano porque la medida la dejan en cualquier lado”*.

Parte de los entrevistados prepara comida a sus animales: *“generalmente le doy un plato de comida de casa”*.

Según lo observado, la gran parte de los participantes de la entrevista no posee mascotas en su hogar o si la posee, no se encarga de su alimentación.

8.2.- Aseo de la mascota

Esta subcategoría abarca los cuidados de aseo de la mascota, cómo se desarrollan y qué elementos se utilizan. Se observa que la gran mayoría de los adultos participantes no realizan esta actividad, ya que se encuentra a cargo de ella otro integrante de la familia o un tercero: *“Eso lo hace mi hijo en realidad, o el jardinero cuando de repente va”*.

Dentro de las personas que sí realizan esta actividad, un grupo importante de ellas la desarrolla utilizando un recipiente amplio con agua y algún champú para mascotas. Mientras que el secado lo llevan a cabo a partir del uso de toallas o telas dispuesta para esto: *“Lo meto a la alteza, lo baño y compro un champú de perrito y lo meto adentro y lo lavo y él se deja como es chiquitito, lo baño bien bañadito y lo tiro para el patio.”*, *“Lo meto a una fuente, tengo unas sábanas viejas y lo seco, lo baño ahí con la manguera, pongo una fuente, un balde y le voy echando le agua, primero a uno, después lo seco y después el otro y así.”*.

En conclusión esta actividad suele estar fuera de las responsabilidades de los adultos entrevistados, ya que la mayoría delega esta actividad a otra persona.

4.3.- Construcción de Categorías cuestionario

Categoría	Número de pregunta
Aportes del Manual de AVD	1
Fortalezas del Manual de AVD	2
Debilidades del Manual de AVD	2
Respuesta a necesidades actuales del Manual de AVD	3
Lenguaje pertinente a los tiempos actuales	4
Sugerencias para actualizar el Manual de AVD	5

4.4.- Análisis de categorías cuestionario

1.- Aportes del Manual de AVD

De acuerdo a las respuestas plasmadas en los cuestionarios, los profesionales consideraron como principal **aporte en el Manual de Actividades de la Vida Diaria** al uso que se tiene de éste, puesto que es el único material referente al trabajo de las Habilidades de la Vida Diaria para personas en situación de discapacidad visual, como: *“me entregó la base que todo profesional que trabaja con personas ciegas o con baja visión, debe manejar para el entrenamiento en las actividades de la vida diaria”, o “creo que desde el comienzo de mi carrera ha sido la base de mi desempeño en el área.”*, *“el manual ha sido un apoyo al enfrentar la tarea de instruir en actividades de la vida diaria a personas con déficit visual.”*, y *“considero que fue un paso importante al reunir la información, ya que no es fácil*

encontrar un documento como éste llevado a nuestra realidad chilena.”, por lo tanto el Manual ha servido para los profesionales como base para el diverso trabajo de las Habilidades de la Vida Diaria, ya que no existe en Chile otro documento o material que especifique qué y cómo trabajar las distintas actividades. Además, consideran que: *“en lo personal me ha servido como instrumento de evaluación, y guía de contenidos.”*, o *“proporciona los lineamientos generales, para el trabajo de las AVD. Estos son importantísimos para la planificación individual o grupal.”*, y *“su contenido entrega una guía para llevar a cabo tales tareas, teniendo en cuenta la experiencia de otros profesionales del área, permitiendo flexibilizar la aplicación en cada caso de atención.”*, por ende, el Manual entrega una guía de contenidos y actividades que se pueden trabajar con las personas en situación de discapacidad, la cual favorece en la planificación de dichas actividades, respetando las necesidades o intereses de los adultos para la realización de las distintas actividades.

2.- Fortalezas del Manual de AVD

Para la mayoría de los profesionales, la principal **fortaleza** que presenta el manual es que considera todas las áreas básicas para el trabajo de las Habilidades de la Vida Diaria con personas en situación de discapacidad visual, como *“se trabajan las AVD básicas que toda persona con discapacidad visual debe manejar.”*, *“considera la mayoría de los aspectos de la vida diaria.”*, y *“trata todas las áreas de las AVD”*, por ende la fortaleza es que el Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995 integra todas áreas necesarias para el trabajo con la persona en situación de discapacidad. Asimismo, la gran mayoría considera que todas las áreas plasmadas en el manual describen detalladamente el cómo ejecutar la actividad o tarea, por ejemplo: *“describe detalladamente cómo realizar cada tarea.”*, *“entrega orientación detallada de los aspectos a tocar en cada una.”*, y *“la explicación paso a paso de cada una de las técnicas que se entregan en el manual.”*, por tanto el detallar específicamente cada técnica o sugerencia favorece en cómo trabajar con personas en situación de discapacidad visual. También, “La

adaptación de las técnicas, en el caso de la persona ciega y de la persona con baja visión.”, lo cual indica que si la persona lo requiere es necesario realizar diversas adaptaciones de acuerdo a sus características, necesidades o intereses.

Por otra parte, un profesional aprecia como **fortaleza** que el manual *“considera una pauta de Evaluación”*, la cual favorece en evidenciar y registrar los avances desde el inicio del trabajo hasta el cumplimiento o logro de los objetivos planteados. Además, otro profesional considera como **fortaleza** *“el hecho de que la autora del manual haya realizado cada una de las actividades con los ojos vendados, le dio el valor de la experiencia y la modificación de la técnica antes de llevarla al papel. Además de años de experiencia en el trabajo con personas ciegas y con baja visión.”*, ya que al empatizar en cómo vive una persona en situación de discapacidad visual, favoreció en cómo plantear el trabajo de las distintas técnicas para el desarrollo de las Habilidades para la Vida Diaria.

3.- Debilidades del Manual de AVD

En relación a las **debilidades** presentes en el Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995, los profesionales consideran como principal barrera el avance tecnológico existente, puesto que existen ayudas técnicas como detector de líquidos, toma de presión con sintetizador de voz o celulares con aplicaciones necesarias, los cuales favorecen en la ejecución de las tareas de la cotidianidad de las personas en situación de discapacidad visual, registrando sus respuestas como: *“Con el paso de los años todo ha ido cambiando y modernizándose, así como la forma de hacer las labores en el hogar e incluso las herramientas que utilizamos para realizarlas (electrodomésticos u otros utensilios).”, y “hoy se cuenta con variado tipo de tecnología que facilita la realización de ciertas AVD.”*

Por otro lado, consideraron diversas **debilidades** de acuerdo a las respuestas registradas, como *“falta apoyo visual. Requiere de una estructura gráfica que permita mayor claridad al lector.”*, por ende evidenciar gráficamente cómo ejecutar una tarea facilitará al educador o profesional el trabajo de ésta misma con la

persona. Además, *“no contempla un encabezamiento en la mayoría de los ítems.”*, lo cual dificulta al acceso de la información que el profesional requiere revisar o trabajar. También, indican que *“no jerarquiza los aprendizajes.”*, es decir, que en el Manual no indica qué actividades son más importantes de desarrollar o imprescindible a otras. Asimismo, consideran que *“en algunos casos falta descripción de la técnica.”*, ya que si bien se detallan cómo ejecutarlas en la gran mayoría de las tareas, falta describir actividades en algunas de las áreas planteadas en el manual. Otro profesional, indica que el manual *“considera principalmente a las personas adultas y no a la población infantil o adolescente.”*, puesto que no detalla cómo ejecutar algunas actividades que generalmente las personas que adquieren la discapacidad visual lo hacen por naturaleza, sin embargo un niño requiere de trabajo y refuerzo de dicha tarea o actividad.

Por último, una respuesta que engloba la información descrita anteriormente es *“si bien el Manual de AVD es la base fundamental en el inicio del trabajo en las actividades de la vida diaria, se hace evidente que su mayor debilidad, si no es que la única, es la falta de actualización del mismo.”*, por lo tanto al actualizar el manual considerando las sugerencias y debilidades del mismo, se enriquecerá el trabajo con y para las personas en situación de discapacidad visual.

4.- Respuesta a necesidades actuales del Manual de AVD

Los profesionales consideran que las técnicas planteadas en el manual responden a las necesidades básicas para el trabajo con personas en situación de discapacidad visual, sin embargo indican que *“podrían incorporarse aspectos relacionados, por ejemplo, con la tecnología touch, u otras emergentes.”*, puesto que son variados los elementos tecnológicos que facilitan en las distintas tareas a ejecutar por las personas en su cotidianidad.

Además, se indica que las técnicas planteadas en el manual *“deben ser consideradas sugerencias, las cuales pueden ser adaptadas de acuerdo a las necesidades y características de las personas con discapacidad visual.”*, ya que

todas las personas son diversas en características, requieren de adecuaciones a las técnicas planteadas en el manual.

5.- Lenguaje pertinente a los tiempos actuales

De acuerdo al lenguaje planteado en el Manual de 1995, la mayoría de los profesionales indica que es comprensible para cualquier persona que requiera de su uso, sin embargo es necesario actualizarlo de acuerdo a los nuevos términos que se están utilizando con el actual paradigma, como: *“si bien es cierto que emplea un lenguaje simple y fácil de entender, considerando al grupo de personas a la cual está orientado, se recomienda actualizar algunos términos que han evolucionado.”*, y *“el lenguaje que presenta el manual es comprensible, pero obviamente requiere de una actualización, ya que las actividades que se trabajan no son en su totalidad las que hoy se están llevando a cabo.”*

6.- Sugerencias para actualizar el Manual de AVD

La principal **sugerencia** entregada por los profesionales es *“incluir técnicas que faciliten el uso de herramientas, artefactos y utensilios que han aparecido con el paso del tiempo”*, por ende es necesario considerar en el manual el uso de la tecnología, ya sean elementos electrónicos, electrodomésticos y máquinas eléctricas. Además, se sugiere considerar *“el uso de tarjetas bancarias y cajeros automáticos.”*, ya que estas actividades no fueron planteadas en el Manual de 1995, pero actualmente son muchas las personas en situación de discapacidad visual que utilizan dichos elementos.

Otra **sugerencia** es *“incluir la explicación de las técnicas a través de imágenes que grafiquen paso a paso, sin la necesidad de tanta explicación escrita.”*, por tanto utilizar material de apoyo para el manual, ya sea un medio audiovisual o imágenes que grafiquen cómo ejecutar paso a paso la tarea o actividad.

Otro profesional consideró que es necesario *“modificar algunas técnicas que no estén acordes a los tiempos y situaciones actuales, pero sin perder la esencia de lo que logró Isabel en la realización de cada una paso a paso.”*, ya que de acuerdo a los tiempos actuales, algunas técnicas deben ser modificadas por los nuevos elementos tecnológicos.

Una **sugerencia** planteada por un profesional es *“modificar el lenguaje de acuerdo a nuestra realidad actual.”*, puesto que en la actualidad se utilizan términos diferentes acordes al paradigma actual. Además, se sugiere “actualizar periódicamente el manual (no más de una década).”, porque es necesario revisar cada cierto tiempo si es que las técnicas planteadas en el manual son las mismas que se utilizan en el día a día de acuerdo a los tiempos actuales.

Capítulo 5: CONCLUSIONES

La evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995, se ha desarrollado a partir de una revisión exhaustiva de su conformación, estructura y contenidos, para lo cual, se comprende como parte fundamental de apoyo y enriquecimiento al mejoramiento de este, la información recabada a partir de la aplicación de los instrumentos correspondientes al cuestionario para Profesionales que trabajan en el área de las Habilidades de la Vida Diaria y las entrevistas para adultos en situación de discapacidad visual, además del marco referencial realizado para la investigación.

El Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995 es utilizado por profesionales en el área de las HVD, como sustento bibliográfico para el trabajo con personas en situación de discapacidad visual, ya sea como guía de objetivos, estrategias metodológicas y actividades cotidianas para reforzar, desarrollar o potenciar Habilidades de la Vida Diaria. Este Manual fue planteado desde la experiencia de personas en situación de discapacidad visual, por lo que engloba los componentes necesarios del trabajo de las Habilidades de la Vida Diaria, siendo ésta una de las grandes fortalezas de este documento.

Sin embargo, un documento tan útil requiere de varias reformas que vayan de acuerdo a los tiempos actuales, ya que la tecnología ha avanzado sistemáticamente entregando mayores comodidades y facilidades que simplifican el diario vivir de todas las personas. Razones que hacen necesario incluir el manejo de aparatos tecnológicos que se utilizan cotidianamente. Tales avances, se encuentran principalmente en los electrodomésticos de cocina, como: hervidor, microondas, horno-eléctrico, batidora, juguera, tostadora y encimera eléctricas. Además, existen artefactos tecnológicos utilizados para facilitar la limpieza y su mantención en el hogar tales como, aspiradora, lavadora y secadora. En términos de cuidado personal, también es posible encontrar nuevas tecnologías como, secador, alisador y tintura para cabello, prestobarba, afeitadora eléctrica, cera depilatoria, pinzas y máquina depilatoria eléctrica.

Por último, se encuentra dentro del uso de la Tiflotecnología dispositivos como, ampliadores y lectores de pantalla para computadores, aplicaciones para accesibilidad a celulares smartphone y productos de ayuda como lo son los relojes parlantes, identificadores de colores, toma de presión parlante, entre otros.

Todos los adelantos tecnológicos anteriormente mencionados, no fueron considerados en el manual original, ya sea por el periodo en cual estos elementos se confeccionaron o por la realidad adquisitiva chilena de los años 90'.

Al integrar elementos tecnológicos dentro de la actualización del Manual de Actividades de la Vida Diaria se requiere, a la vez agregar un análisis detallado de la ejecución de las tareas de cada actividad e incluir fotos explicativas que apoyen gráficamente la acción.

Además, se ha identificado la necesidad de constituir o agregar un desglose de sub-áreas de las Actividades de la Vida Diaria, en favor de la organización del trabajo en el área; lo que a su vez debe ser complementada con una actualización de la pauta de evaluación existente en el manual. Por otro lado, se dispondrá de una pauta de organización de tareas, la cual permitirá estructurar las diferentes actividades del hogar según su área y frecuencia de ejecución a modo de apoyar el trabajo del profesional en el área de las Habilidades de la Vida Diaria.

La actualización del Manual de Actividades de la Vida Diaria ha recopilado sugerencias de técnicas, en donde a través del proceso de educación de una persona en situación de discapacidad visual ésta pueda escoger e interiorizar aquellas que se acomoden mayormente a sus propias necesidades e intereses. Además, favorece el hecho de que tales sugerencias de técnicas han sido proporcionadas por personas en situación de discapacidad visual quienes poseen un desempeño diario adecuado y autónomo en su cotidianidad.

Por otra parte, a través del análisis de la información entregada por las personas en situación de discapacidad visual acerca de las diferentes actividades y las técnicas que utilizan para realizarlas, es posible dar cuenta de que no todas aquellas actividades que una persona en situación de discapacidad visual realiza

durante un día representan un alto nivel de dificultad o requieren de aplicar una técnica muy elaborada, como lo son las tareas de autocuidado, donde se destaca el lavado de cabello, maquillaje, depilación y afeitado, altamente dominadas por los entrevistados y llevadas a cabo bajo el uso de técnicas bastante sencillas de aplicar; dentro de la vestimenta es el lavado, tendido y doblado de ropa los que no representan mayores desafíos entre los entrevistados. Otras actividades de manejo personal como los modales en la mesa y el manejo de dinero se ubican entre las que se dan con mayor facilidad.

De igual manera, hay otras en las que la gran mayoría de los entrevistados coincide, se manifiestan como más complejas de desarrollar a pesar de la técnica que se utilice para su desarrollo. Dentro de éstas, es posible encontrar la actividad del planchado, donde se aprecia que la mayoría de las personas entrevistadas no lo realiza por los peligros que implica, así como también todas las otras actividades que involucren mayores riesgos de accidentes, como los son aquellas que se realizan al interior de la cocina, el buen manejo de encendido y apagado de los quemadores, el uso de las ollas, y de igual forma todas aquellas actividades que involucren cortado, picado y pelado de alimentos representan un mayor desafío para muchas de las personas entrevistadas.

También encontramos otras actividades que se consideraron con dificultad pero en menor grado por los entrevistados, ya que involucren manejo de orientación espacial como lo son el barrido, limpieza de vidrios, o la mantención del jardín. Tales actividades pueden ser sencillas de trabajar con adecuado apoyo en la orientación tanto dentro de la casa como a nivel de mobiliario, conocimiento de las dimensiones de los espacios y las superficies, por lo que no implicaría un trabajo tan fraccionado en su desarrollo.

Ante esto, se considera que el trabajo dentro de la cocina debe ser uno de los prioritarios en la educación del adulto, puesto que es mayormente riesgoso y requiere de más tiempo en la adquisición de las técnicas adecuadas para poder realizar dichas actividades sin dificultad ni peligro, además su práctica debe ser lenta, constante y adecuada a cada persona en particular, ya que se debe trabajar

la confianza y seguridad de la persona que se encuentra aprendiendo las técnicas y poniendo en practicando la habilidad.

Ahora bien, de acuerdo a la investigación es necesario considerar el actual Modelo Social, ya que posiciona a la persona en situación de discapacidad como sujeto de derecho para la igualdad de oportunidades e inclusión social; por lo tanto, el uso del Manual de Actividades de la Vida Diaria con personas en situación de discapacidad visual favorecerá en la adquisición de herramientas que le permitan desenvolverse de forma integral frente a las exigencias del diario.

De igual manera, se ha considerado pertinente actualizar el lenguaje existente en el Manual de Actividades de la Vida Diaria, con la finalidad de incluir terminologías acorde al Modelo Social y familiarizarlo de mejor manera para las personas que requieran utilizarlo.

Para esta investigación fue necesario establecer dos conceptos claves, Actividades de la Vida Diaria y Habilidades de la Vida Diaria. Se entenderá Actividades de la Vida Diaria como: *“Actividades que realizan las personas cotidianamente referente en su autocuidado, aseo y mantención del hogar, cocina y preparación de alimentos, habilidades sociales, uso de Tiflotecnología, primeros auxilios y cuidado de otros, éstos sean niños o mascotas, para favorecer y/o desarrollar la autonomía e independencia.”* (Lagos, M., Lara, C., Silva, N., & Vargas, M). Asimismo, se entenderá como Habilidades de la Vida Diaria: *“Competencias que se desarrollan a través de la práctica constante de actividades en la vida diaria.”* (Lagos, M., Lara, C., Silva, N., & Vargas, M).

Finalmente, el término más acorde a la realidad educativa es Habilidades de la Vida Diaria, porque la habilidad está centrada en la persona misma, es el desarrollo de una habilidad lo que nos permite desempeñarnos de forma óptima en múltiples actividades; no obstante no es posible eliminar del todo el concepto actividad, pues es a través de su práctica reiterada la única forma de conseguir el desarrollo y perfeccionamiento de una habilidad. Es importante considerar que en las Actividades de la Vida Diaria se trabajan habilidades y/o destrezas necesarias para desarrollarse de forma competente en todas las áreas de la vida,

favoreciendo así el desenvolvimiento en el entorno. Es por esto, que estos dos conceptos no pueden ser excluyentes uno del otro, ya que el trabajo de la actividad es inherente al desarrollo de la habilidad.

Capítulo 6: SUGERENCIAS

Luego de reconocer el valor que posee actualmente el Manual de Actividades de la Vida Diaria de 1995 en el trabajo de las Habilidades de la Vida Diaria con personas en situación de discapacidad visual en su proceso educativo, y el avance de la tecnología en base a las necesidades de la sociedad, se hace evidente la actualización de las actividades desarrolladas en el presente manual que juega un rol fundamental en esta investigación. Modernización que no se valida si no es utilizado en el trabajo de la educación de los actores principales y propulsores de la existencia de nuevas estrategias, que son las personas en situación de discapacidad visual. Para poder concretar la ratificación es necesario que esta nueva formulación de técnicas se utilice de forma activa desde la formación de Profesores de Educación Diferencial, especialistas en Problemas de la Visión de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, ya que son las nuevas generaciones expertas, quienes deben mostrar propuestas innovadoras en áreas que aporten al desarrollo de las personas en situación de discapacidad visual, para el logro de su autonomía, participación social, cultural, recreativa, laboral, política etc., activa, ya que el desarrollo de las distintas Habilidades de la Vida Diaria permite el ejercicio de una diversidad de actividades.

Un paso fundamental para la publicación y masificación del “Manual de Actividades de la Vida Diaria para el desarrollo de Habilidades de la Vida Diaria para personas en situación de discapacidad visual”, es la real validación de esta herramienta metodológica y práctica, que a la vez puede ser consecuencia de su uso en los módulos “Optativo IV Educación del Adulto” y “Práctica del Adulto e Integración Laboral en Problemas de la Visión”, ya que al poner en práctica las técnicas descritas en el actual manual se podrá reconocer su efectiva eficiencia dentro del desarrollo de las habilidades planificadas. Sin embargo, la actualización del Manual de AVD de 1995 es considerado un insumo teórico, tanto para estudiantes como profesionales que trabajen en escuelas y centros de rehabilitación con personas en situación de discapacidad visual.

Además, para que el trabajo de esta investigación siga avanzando, es necesario que la institución, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, en

donde se realizó esta memoria, quede a cargo de la actualización del manual en un período de diez años como máximo, puesto que es la única entidad encargada de formar profesionales especialistas en Problemas de la Visión.

Un elemento que puede ser abordado por otro manual es el uso de la Tiflotecnología con personas en situación de discapacidad visual, ya que a pesar de estar considerada dentro de las Habilidades de la Vida Diaria porque las personas en la actualidad constantemente requieren estar informadas y comunicadas en su diario vivir, ya sea con computadores o celulares, es necesario abarcar esta área de forma específica y detallada mediante otro documento que considere la mayor cantidad de elementos y su uso en la Tiflotecnología.

Capítulo 7: BIBLIOGRAFÍA

- Accesibilidad. (s.f). En *VoiceOver para OS X. Una presentación que habla por sí sola*. Recuperado de <http://www.apple.com/es/accessibility/osx/voiceover/>
- Accesibilidad web. (s.f). En *Lectores de pantalla*. Recuperado de <http://accesibilidadweb.dlsi.ua.es/?menu=lectores>
- Bernhardt, I., González, I., Vega, P., Verdugo, X & Vila, I. (1995). *Manual de Actividades de la Vida Diaria*. Chile.
- Braille Chile. (s.f). En *tecnología*. Recuperado de <http://www.braillechile.cl/#!tecnologia-ciegos-/cnuq>
- Bull, K., Lind-Sinanian S., Martin, E. (2011). *Limpiar al Tacto: Tareas domésticas para adolescentes y jóvenes adultos con Discapacidades Visuales*. Recuperado en http://www.perkinsproducts.org/sites/default/files/assets/downloads/limpiar_al_tacto_traduccion_alta_calidad_fotos.pdf
- Cabrera Salceda, M. (2008). Discapacidad Visual. *Revista de Integración e Inclusión Educativa* (1), 1-14. Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacionarte/discapacidad_visual.pdf
- *Ciclo Vital, infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez*. Recuperado en <http://www.psicoargentinos.com.ar/ciclo.html>
- Chile. Fondo Nacional de Discapacidad, Instituto Nacional de Estadística. (2004). *Resultado Nacional, Prevalencia de Personas con Discapacidad en Chile*. Recuperado en http://www.ine.cl/canales/chile_estadistico/encuestas_discapacidad/pdf/presentacionresultadosedudionacionaldeladiscapacidad.pdf 25-08-2014 0:02
- Chile. Fondo Nacional de Discapacidad, Instituto Nacional de Estadística. (2004). *Resultado Nacional, Prevalencia de Personas con Discapacidad en Chile*. Recuperado en

http://www.ine.cl/canales/chile_estadistico/encuestas_discapacidad/pdf/reultados3.pdf

- Discapacidad. (2012). En R. López, *¿Qué es la discapacidad y cómo entenderla?*. Recuperado en <http://www.quioteca.com/discapacidad/que-es-la-discapacidad-y-como-entenderla/>
- Discapnet. (2009). En *Deficiencias Visuales*. <http://salud.discapnet.es/Castellano/Salud/Discapacidades/Deficiencias%20Visuales/Descripcion%20Deficiencias%20Visuales/Paginas/Descripcion.aspx>
- *Disminución de la Dependencia para Personas con Enfermedad Mental, “Actividades de la Vida Diaria”*. (s. f). Recuperado de <http://www.feafesgalicia.org/pdf/ACTIVIDADES%20DA%20VIDA%20DIARIA.pdf>
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona, España: Paidós.
- España. Ministerio de Educación, Instituto de Tecnologías Educativas. (s.f). *Educación Inclusiva: Discapacidad Visual. Módulo 6: Autonomía personal*. Recuperado de http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/129/cd/pdf/m6_dv.pdf
- *Etapas de Vida Adulta*. (s.f). Recuperado de http://www.tacna.minsa.gob.pe/uploads/desp/Adulto_1S08.pdf
- González, M. (2008, 11 de Noviembre). Magnificador de pantalla para la computación. [Entrada de blog]. Recuperado de <http://tecnologiaparaciegos.blogspot.cl/2008/11/magnificador-de-pantalla-para-la.html>
- Hernández Sampieri .R, Fernández Collado C., Baptista Lucio. P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (Quinta Edición). México D.F, México: Mc Graw Hill:

- Koning, G, & Silva, X. (2004). *Para que veas. Guía práctica para enseñar a los alumnos con baja visión*. Quito, Ecuador: [s.n].
- Latorre Beltrán, A., Rincón Igea, De., & Arnal, J. (1996). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona, España: Hurtado.
- Lopera Restrepo, G., Aguirre Patrone, A., Parada Ceballos, P., & Baquet Quiñones, J. (2000). *Manual técnico de servicios de rehabilitación integral para personas ciegas o con baja visión en América Latina*.
- López Justicia, D. (2004). *Aspectos evolutivos y educativos de la deficiencia visual*. Coruña, España: Netbiblio.
- Mary. (2009, 9 de Junio). Definición de Persona Adulta. [Entrada de blog]. Recuperado de <http://epamarikiya.blogspot.com/2009/06/definicion-de-persona-adulta.html> 24-08-2014 19:43
- Microsoft. (s.f). En *Uso de lupa para ver los elementos de la pantalla*. Recuperado de <http://windows.microsoft.com/es-cl/windows-8/use-magnifier-see-items>
- Microsoft. (s.f). En *Escuchar texto leído en voz alta con el narrador*. Recuperado de <http://windows.microsoft.com/es-cl/windows/hear-text-read-aloud-narrator#1TC=windows-7>
- Ministerio de Desarrollo Social, SENADIS. (2013). *Censo 2012 en Discapacidad revela que las Personas con Discapacidad son el principal grupo vulnerable en Chile*. Recuperado en http://www.senadis.gob.cl/sala_prensa/d/noticias/2990/censo-2012-en-discapacidad-revela-que-las-personas-con-discapacidad-son-el-principal-grupo-vulnerable-en-chile
- Ministerio de Educación. (2009). *DECRETO 170, Fija Normas para Determinar los Alumnos con Necesidades Educativas Especiales que serán Beneficiarios de las Subvenciones para Educación Especial*.

- Ministerio de Planificación. (2010). *LEY NÚM. 20.422, Establece Normas sobre Igualdad de Oportunidades e Inclusión Social de Personas con Discapacidad*.
- Ministerio Secretaria General de la Presidencia. (1980). *Constitución Política de la República de Chile*. Jurídica de Chile: Santiago.
- Moruno Miralles, P, & Romero Ayuso, D. (2006). *Actividades de la Vida Diaria*. Barcelona, España: Masson.
- Noguer, B., Alegría, M., Baixauli, C., Barrado, J., Bermúdez, A., Iriarte, J., Fernández, J., García, F., Gómez, P., Jáñez, J., Luengo, S., Martín, M., Muñoz, J., Navarrete, J., Rodríguez, A., Romañach, J., Romero, E., Ruiz, P., Sáinz, C., Vaquero, J., & Varela, E. (2004). *Tecnología y discapacidad visual. Necesidades tecnológicas y aplicaciones en la vida diaria de las personas con ceguera y deficiencia visual*. Recuperado de <http://sid.usal.es/libros/discapacidad/7033/8-1/tecnologia-y-discapacidad-visual-necesidades-tecnologicas-y-aplicaciones-en-la-vida-diaria-de-las-personas-con-ceguera-y-deficiencia-visual.aspx>
- Organización de Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. Naciones Unidas: Nueva York.
- Organización de los Estados Americanos (1969). *Convención Americana sobre Derechos Humanos*. Costa Rica, San José.
- Organización Mundial de la Salud., & Organización Panamericana de la Salud. (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud*. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43360/1/9241545445_spa.pdf
- Organización Nacional de Ciegos Españoles. (2011). *Discapacidad visual y autonomía personal. Enfoque práctico de la rehabilitación*. Recuperado de http://sid.usal.es/idsocs/F8/FDO26230/discap_visual.pdf

- Organización Nacional de Ciegos Españoles. *Discapacidad Visual*. Recuperado en <http://www.once.es/new/servicios-especializados-en-discapacidad-visual/discapacidad-visual-aspectos-generales>
- Organización Post-Polio México. (2005). En *Etapas de la Adaptación Psicológica a la Discapacidad*. Recuperado de <http://www.postpoliomexico.org/AdaptacionPsicologica.html>
- *Personas Adultas y Aprendizaje, El aprendizaje Adulto*. Recuperado en: http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/124/cd/unidad_1/u1_aprendi_adulto.htm
- Real Academia Española. *Diccionario de la Lengua Española, actividad*. Recuperado en <http://lema.rae.es/drae/?val=actividad>
- Real Academia Española. *Diccionario de la Lengua Española, habilidad*. Recuperado en <http://lema.rae.es/drae/?val=habilidad>
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Granada, España: Ediciones Aljibe.
- Samsung. (2013). En *TalkBack en smartphones, una ayuda a la discapacidad visual*. Recuperado de <http://www.samsung.com/es/article/talkback-en-smartphones-una-ayuda-a-la-discapacidad-visual>
- Sescovich, S. (s.f). *El aprendizaje: Proceso en los Adultos*. Recuperado en <http://www.conductahumana.com/articulos/gestion-de-recursos-humanos/el-proceso-de-aprendizaje-en-los-adultos>
- Tecnologías de la información y de la comunicación. (s.f). En *Tiflotecnología*. Recuperado en <http://www.once.es/new/servicios-especializados-en-discapacidad-visual/tecnologias-de-la-informacion-y-de-la-comunicacion/tiflotecnologia>

- Undurraga Infante, C. (2007). *¿Cómo aprenden los adultos? Una mirada Psicoeducativa*. (Segunda Edición). Santiago, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Universidad Alberto Hurtado. (s/f). *Investigación Cualitativa*. Recuperado de <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/267/Dise%C3%B1o%20Investigaci%C3%B3n%20Cualitativa.pdf>
- Warner, K., & Willis, L. (2003). *Psicología de la Edad Adulta y la Vejez*. (Quinta Edición). Madrid, España: Pearson Educación.
- Wikipedia. (s/f). Recuperado a las 18:00 de <https://es.wikipedia.org/wiki/Adulto>

Capítulo 8: ANEXOS



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Introducción

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Habilidades de la Vida Diaria que las personas adultas con Discapacidad Visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de HVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 1	
Edad: 53 años	Género: Femenino
Ocupación: Dueña de Casa	
Centro de Atención: CIDEVI	
Fecha: 19/01/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: La primera parte de la entrevista se trata de su rutina, en donde nos describa brevemente lo que realiza día a día. Por ejemplo un día lunes.

R: El día lunes me levanto como a las 6 de la mañana, tomo desayuno y me preparo para ir a CIVEVI o sea me baño y visto, y me pasa a buscar un compañero. De ahí nos vamos juntos y tomamos cualquier micro porque como él no ve el letrero, nos subimos a cualquiera, donde nos deje. De ahí llegamos a CIDEVI, tomamos la clase de braille, después de literatura. De ahí salimos a almorzar y nos venimos a la casa. Aquí conversamos en la tarde, de ahí tomamos once y mi marido va a dejar a mi compañero a la micro para que él se vaya a su casa. Bueno y yo después me voy a mi pieza, me acuesto y duermo. Esa es toda mi vida.

E: Esa es su rutina.

R: Esa es mi vida, no hago nada más. ¿qué más hago? Escuchar radio.

E: Ya, Gracias señora.

R: Es que yo no hago nada más en la casa

E: Pero nos sirve mucho saber todo lo que realiza.

R: También cuido a mis nietos, de guagua que los cuidados, lo mudo y muchas cosas más.

1.3 E: Eso nos sirve mucho que nos cuente más adelante como se preocupa de ellos. ¿Aquí en su casa ha hecho alguna adecuación o cambios?

R: No, aquí me cambian las cosas y ahí es donde me desoriento, aunque sea en esta pieza. Por ejemplo, para navidad cambian las cosas, choco y no sé dónde sentarme. Ahora me cambiaron las cosas, me cambiaron los muebles y me sacaron algunos. También los niños me dejan juguetes o los típicos correpasillos y eso me dificulta. Aquí me cambiaron la lavadora, y me manejaba con la anterior y con esta no puedo. Cuando yo veía, sabía dónde tenía las cosas y ahora por ejemplo no voy a la cocina porque no puedo, no encuentro las cosas; yo busco la sal donde debería estar y no está, donde tenía mis platos puestos tampoco existe. Entonces todo eso me desmotiva y no me meto en eso.

1.2 E: ¿Y qué cosas le son más difíciles de hacer en la casa?

R: Para mí lo más difícil es usar la lavadora y el refrigerador porque son nuevos, entonces no los conozco y no sé cómo usarlos. En la cocina no me meto mucho, a cocinar, porque no me dejan, aparte que me cambian todas las cosas de lugar y nunca las encuentro, entonces es muy peligroso para mí.

II.-Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: Ahora viene una parte que es referente al autocuidado. Para lavarse el pelo o cualquier otro cuidado, ¿usted tiene alguna técnica específica?

R: Para bañarme coloco una silla en la tina porque así es más fácil para bañarme y no resbalar. El pelo me lo lavo en una peluquería porque lo tengo muy largo y me cuesta. Para desenredarme el cabello no hay problema, de arriba hacia abajo, pero la trenza no me la puedo hacer, porque es muy largo mi cabello. Pero lo de la silla no es muy aconsejable porque cuando tenga que ir a otro lado me será más difícil.

2.2 E: ¿Y se maquilla de alguna forma?

R: Eso si me enseñaron en el colegio, pero no me maquillo porque me da alergia. Sólo ocupo crema.

E: ¿Pero qué técnicas le enseñaron para maquillarse en el colegio, por ejemplo cómo aplicarse labial?

R: Sí, las pestañas encresparlas con una cuchara. Los labios hay que pintarlos abajo primero y después arriba. Eso me acuerdo.

2.3 E: Para depilarse, ¿lo hace de alguna forma?

R: Antes me depilaba con cera, pero ahora tengo neuropatía entonces al tocarme las piernas y echarme algo caliente no sentiré, así que ahora uso la máquina de afeitar. Ocupo harto jabón, la paso de a poquito, de abajo hacia arriba, y me toco para saber si está bien.

2.4 E: Para el uso de la toalla higiénica, ¿tiene alguna técnica?

R: Sí, es que yo me daba cuenta que un lado era más largo que otro y lo colocaba en el calzón, guiándome con las costuras, colocaba el lado más largo hacia atrás. Pero ciega, no me gustaba mucho salir cuando estaba así porque me pasaron accidentes. También, en ocasiones me ponía calzoncillos porque estaba más cómoda porque me apretaba.

B) Vestimenta

2.5 E: Ahora viene otra categoría que tiene que ver con la vestimenta, ¿Cómo lo hace para lavar la ropa?

R: A mí me lavan toda la ropa, pero yo les enseñé a separar la ropa según el color. Entonces ellos separan la ropa y saben que los calcetines se lavan con otra ropa pero no junto con la ropa interior. Ya saben cómo tienen que hacerlo, como lavar los chalecos, así que no hay problema en eso.

2.6 E: ¿Para colgar la ropa tiene alguna técnica?

R: No, eso no lo hago porque no lavo

2.7 E: ¿Usted plancha?

R: No, o sea aunque lo he tenido que hacer.

E: ¿Y de qué forma lo hizo?

R: No lo hago, pero en el colegio me enseñaron que uno la deja parada, la busca rastreando con los dedos por la tabla y uno ya sabe cómo la deja. Una vez planché, cuando estaba con mi nieto, se orinó y para que no me retaran le pasé la plancha, pero igual se dieron cuenta porque quemé el pantalón.

2.8 E: ¿Cómo dobla la ropa?

R: No la doblo, eso me lo hacen.

2.9 E: ¿Cómo organizan su ropa?

R: Yo sé que mi ropa está en una parte, la ropa interior la tengo en una bolsa que yo sé, pero me enseñan donde están las cosas. Yo toco la ropa y sé qué polera es, también toco adelante y conozco los dibujos.

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: Ahora viene la parte de aseo y mantención del hogar, ¿tiene alguna técnica para barrer?

R: Yo no hago nada de eso, pero igual he tenido que barrer. Una vez que los niños entraron y dejaron lleno de barro lo hice antes que llegara mi marido, y tiré todo para la calle, fue la forma más fácil.

3.5 E: ¿Limpia vidrios o espejos?

R: No.

3.3 E: ¿Utiliza lustra mueble? ¿Cómo lo hace?

R: No eso no lo he hecho.

3.4 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: No aspiro.

3.6 E: ¿Cómo hace su cama?

R: Si tengo que hacerla, la hago pero igual en mi casa no me exigen.

E: Pero cuando tiene que hacerla, ¿Cómo la hace?

R: Tiro todo hacia atrás y voy subiendo una a una las tapas.

B) Jardín

3.7 E: ¿Realiza alguna actividad en su jardín?

R: No tengo jardín.

IV.- Cuidado de hijos pequeños

4.1 E: La siguiente categoría corresponde al cuidado de niños. ¿Usted alcanzó a cuidar a sus hijos o nietos?

R: Yo mudo a mi nieto, coloco una toalla y lo acuesto. Le paso un pedazo de confort primero y después le paso varias toallas húmedas, lo que importa es que quede limpio. También lo visto con hartito cuidado, le toco la ropa para no colocársela al revés.

4.4 E: ¿Y cómo lo hace para bañarlo?

R: No lo baño, lo hace su mamá. Aparte no se deja.

4.3 E: ¿Alguna comida le ha dado?

R: Si, ahora que está más grande.

4.3 E: ¿Cómo lo hace?

R: Le coloco la cuchara más o menos a la altura, calculo donde está y él solito abre la boca.

4.2 E: ¿Cómo lo hace para preparar la mamadera?

R: Me dejaban en unos pocillos plásticos las medidas listas y el agua hervida caliente y fría separadas para hacer la mamadera.

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1 E: Esta parte que viene ahora se trata de habilidades sociales. Por ejemplo, primero tenemos los modales en la mesa, ¿tiene alguna técnica para ubicar los elementos en la mesa?

R: Eso nos enseñan en el colegio, como un reloj. El plato al medio, el vaso a las 12. Para tomar el vaso, nunca levantar tanto la mano. Tenemos que usar la mano, rastreando con los dedos por la mesa para no botar el vaso por ejemplo, que esto me lo enseñó un amigo ciego para que no me cueste.

5.3 E: Para cortar carne, ¿Cómo lo hace?

R: A mí me costó mucho no poder usar el servicio, no usar el cuchillo porque como yo veía antes y cortaba pero después me daba vergüenza no poder cortar, pero ahora pido que me corten la carne o sino lo tomo con la mano. Pero por ejemplo, si salgo a otro lado pido que por favor me corten la carne.

5.2 E: ¿Cómo ubica los alimentos dentro del plato?

R: Cuando vamos a comer con gente del colegio, nos avisan donde están los alimentos, pero generalmente uno se da cuenta.

B) Manejo del dinero

5.3 E: La otra categoría es el manejo del dinero. ¿Tiene alguna técnica para conocer las monedas?

R: Las monedas las reconozco por el peso, igual las toco y sé cuáles son pero cuando me confundo trato de tomarles el peso. Como la de 500 que se puede confundir en la forma con la de 100 antiguas pero es más liviana.

5.3 E: ¿Y cómo identifica los billetes?

R: Yo conozco los billetes porque los mido y por el papel también. El de \$10000 y \$20000 tienen el papel distinto al de \$1000 \$2000 y \$5000. El de \$1000 uno lo nota de inmediato porque es más chico, más corto.

5.4 E: Para pagar en lugares comerciales, ¿Cómo lo hace?

R: Yo casi nunca pago, sé cuánta plata tengo pero le paso la plata a alguien para que pague.

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: ¿Usa teléfono de red fija? ¿Cómo lo hace?

R: Si, es fácil. Ubico el 5 para empezar al marcar.

6.2 E: ¿Usa celular y de qué forma lo usa?

R: No tengo.

6. 3 E: ¿Tiene computador y lo usa? ¿Cómo lo usa?

R: Uso el Jaws pero sólo en el colegio, acá en la casa no me meto al computador.

6.4 E: ¿Ocupa otro dispositivo tecnológico? Por ejemplo como el reloj parlante.

R: Yo tengo una calculadora que habla, pero no lo uso. De hecho sé que hay un toma presión y glicemia que habla pero son muy caros.

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: Ahora viene el área de preparación de alimentos ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: Yo ocupo un cuchillo, común y corriente pero con filo.

7.2 E: Para picar, ¿ocupa alguna técnica?

R: Sí, así como tapándose las yemas, colocando los nudillos.

7.3 E: ¿Cómo lo hace para conocer la cocción de alimentos?

R: Yo creo que uno ya sabe los tiempos, ya los conoce.

7.5 E: ¿Cómo lo hace para servir líquidos fríos y calientes?

R: Yo uso el dedo, pero sólo en líquidos fríos porque agua caliente no sirvo. Pero en casos extremos, me dijeron que usara una pelota de ping pong y que la colocara adentro, así me daría cuenta.

7. 4 E: ¿Fríe?

R: No, menos eso sí que no.

7.6 E: ¿Amasa? ¿Cómo lo hace?

R: Sí, nos enseñaron en el colegio. Se amasa rápido y que esté calentito para que no se coloque dura la masa.

7.7 E: ¿Cómo lo hace para medir los alimentos que va a servir en el plato?

R: Yo no sirvo nada que tenga que ver con líquidos calientes.

B) Uso de electrodomésticos y artefactos de cocina.

7.8 E: ¿Cómo lo hace para encender y apagar la cocina?

R: Yo no me meto a la cocina, pero cuando dejan algo cocinando yo corto el gas para asegurarme primero.

E: ¿Tiene microondas? ¿Cómo lo usa?

R: No lo uso.

7.9 E: ¿Usa el horno de la cocina?

R: No, no uso nada.

7.10 E: ¿Utiliza otro electrodoméstico que necesite de alguna técnica específica?

R: No, ninguno.

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: Esta parte tiene que ver con medicamentos y primeros auxilios ¿Cómo lo hace para reconocer medicamentos?

R: Yo los conozco por el porte.

8.2 E: ¿Utiliza elementos de primeros auxilios?

R: Si yo tuviese que tener un botiquín tendría que estar todo en braille porque no sabría qué es cada cosa.

8.3 E: ¿Tiene alguna enfermedad que requiera de algún cuidado específico?

R: Cuidarse, tengo que ponerme insulina sola porque el lápiz suena pero yo no lo hago, porque me falta el frasco para el lápiz, ya que es distinto a la otra insulina.

IX.- Cuidado de mascotas

E: ¿Tiene mascota? ¿Cómo se preocupa de su cuidado?

R: Yo sé cuándo está enfermo, porque lo toco y además siento olor. Cuando defeca lo sacan dos veces al día afuera.

9.1/ 9.2 E: ¿Lo alimento o limpia su excremento?

R: No, mis hijos o marido le dan alimento y lo sacan dos veces al día para hacer.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Introducción

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Habilidades de la Vida Diaria que las personas adultas con Discapacidad Visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de HVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 2	
Edad: 62 años	Género: Femenino
Ocupación: Dueña de casa	
Centro de Atención: CIDEVI	
Fecha: 19/01/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: Esta entrevista parte con que nos cuente brevemente que realiza durante el día, ya sea levantarse, bañarse.

R: Yo me levanto 5:40 AM porque yo vivo en Colina. Me levanto, me meto a la ducha y me visto, mientras mi hija me prepara la insulina porque yo sola no me la puedo inyectar, o sea medir la cantidad. Después tomamos desayuno, de ahí tomamos el auto porque mi hija me trae a CIDEVI y a veces llego bien a la hora y a veces no porque hay mucho taco en la carretera, sobre todo cuando hay accidentes porque hay que quedar así no más, ya no hay salida por los lados. Después llego a CIDEVI, voy a clases de braille. Después hago un poquito de literatura, de ahí me traslado a braille con otra profesora porque antes de eso estoy con otra profesora voluntaria, que ella nos enseña mejor que la otra profesora de CIDEVI, bueno a mi manera de parecer, porque no nos hace escribir, porque yo para escribir en regleta no sirvo para nada, no me dan los hoyitos, entonces por eso en ese sentido yo digo que es mejor porque es todo oral, para mí oral es más fácil que estar escribiendo en regleta porque con la otra profesora escribimos en regleta y para mí eso es un fracaso. De ahí tomamos desayuno, 9:40 salimos a desayunar, y después de eso trabajamos con la perkins (risa). Después salimos a almorzar, después de almuerzo espero para entrar a la clase de yoga, y yoga empezamos a las 15:00 y salimos a las 16:00. De ahí voy a dejar a un amigo a su departamento, y después me vengo a mi casa.

E: ¿Se devuelve en auto también?

R: No, en micro porque mi hija me lleva no más en la mañana porque ella trabaja en el auto. Ese trayecto de vuelta lo hago en la micro, me voy desde metro los héroes a estación central. En el terminal San Borja tomo una micro, que hasta me llevan a mi casa porque el chofer ya está acostumbrado. Cuando mi hija trabaja de tarde, ahí me responsabilizo yo de mis nietos, yo los cuido todavía, pero yo creo que ellos me cuidan a mí, como el mayor más que nada, él me ayuda para que tomemos once, cualquier cosa. Y eso es lo que hago en mi rutina. Y estudio los días lunes, miércoles y viernes cuando voy a CIDEVI. Después de eso me acuesto.

1.3 E: ¿Ha hecho alguna adecuación o cambios dentro de su casa?

R: En mi casa, entre mis hijas y mi ex marido remodelaron la cocina. Cambiaron la cocina a gas por una cocina eléctrica, porque fósforos en mi casa no hay, entonces en la cual yo me siento capacitada, lo hago, y sino enciendo la encimera. También hay reglas en mi casa, que hice yo con mi hija mayor para que yo pudiera movilizarme sin problemas. Primera regla, no cambiar nada dentro de la casa sin avisarme, si van a cambiar la ubicación de los muebles tiene que ser el fin de semana cuando ellas están para yo empezar a orientarme y guiarme si cambian los muebles, pero generalmente están donde mismo.

1.2 E: ¿Y qué cosas le son más difíciles de hacer en la casa?

R: El barrido, es el más difícil y salir a hacer las compras, ir a la feria; porque yo creo que la gente que ve, ve pero te sienten tu bastón e igual pasan de largo y te estrechan, y después dicen: “disculpe” pero eso no quita el dolor y por eso los bastones están chuecos La gente ya no siente respeto por uno, dicen: “ah, eres ciega. No me di cuenta, disculpa”, y eso es ser hiriente, yo digo: ¿por qué no pueden ser un poco más consciente con la gente que tenemos capacidades diferentes?, a lo mejor ellos son “coherentes”, pero les falta otras cosas porque algunos se creen normales y no es tan así. Entonces eso me gustaría que alguien nos respaldara, algún político que hiciera ver o crear conciencia, y hubiese una

propaganda en la tele que enseñe cómo respetar a los ciegos, porque nosotros sobre todo si salimos en el mes de diciembre, llego muy morada a la casa, en mi caso por ejemplo, ya que tengo que tengo que hacer ese trayecto hasta Estación Central y es muy difícil. Y lo otro, es que cuando uno pide ayuda la gente se asusta, como si uno le pegase la ceguera. Lo otro que debería haber es un pase para la gente de región, porque nos cobran el pasaje completo y uno gasta mucha plata en eso.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: Ahora viene la categoría de autocuidado, ¿tiene alguna técnica específica para lavárselo o peinarlo?

R: Yo prefiero bañarme en la mañana y en la tina hay pasamanos así no hay problemas. Los frascos de shampoo ya los reconozco, porque siempre compramos la misma marca, por ejemplo la parte que se abre del shampoo queda para arriba y el bálsamo queda para abajo. No me peino porque con la diabetes se cae el pelo entonces siempre lo mantengo corto.

2.2 E: ¿Usa maquillaje?

R: No me maquillo. Sólo uso crema de día y noche.

2.3 E: ¿Se depila? ¿Cómo lo hace?

R: No me depilo porque no tengo pelos, pero por ejemplo algunas partes de la cara lo hago con pinzas, siento dónde debo sacar los pelos y lo hago, pero mis hijas me revisan al final.

2.4 E: ¿Usted alcanzo a usar toalla higiénica?

R: No, cuando yo dejé de usar yo veía entonces no había problema.

B) Vestimenta

2.5 E: Esta parte tiene relación con la vestimenta, ¿De qué forma lava la ropa?

R: En mi casa lavan mis hijas porque a ella le gusta cómo se le enseñó a lavar. Uno siempre le enseña a los hijos como lavar la ropa, no mezclar tanto los colores porque sobre todo el blanco se percude mucho y los chalecos de lana que sean separados porque parece que la otra vez me echaron unos juntos y una chomba nueva blanca quedó llena de mota y no sé cómo sacársela.

E: ¿Y cómo lo hace para cuando tiene que hacerlo usted?

R: Como veo los colores me acerco la ropa a los ojos y separo lo blanco de la ropa de colores.

E: ¿Usa lavadora automática?

R: Sí y a los programas les pusimos lentejuelas de distintas formas y así me voy guiando.

2.6 E: ¿Para colgar la ropa tiene alguna técnica?

R: En cordel, la ropa interior y calcetines nunca los cuelgo afuera.

E: ¿Pero cómo lo hace para tender?

R: Por los pantalones los agarro de la pretina y los cuelgo. La poleras se colocan en colgadores.

2.7 E: ¿Usted plancha?

R: Yo antes planchaba aunque a veces por necesidad sí que lo hago.

E: ¿Y de qué forma lo hace?

R: Ninguna técnica, lo hago así no más porque no hay plancha para ciegos. ¿Que haya un técnica? tampoco hay técnica. No me gustan los planchadores, así que fuimos a una barraca con mi hija y compramos una tabla y una toalla especial para planchar, la cual se ubica en la mesa.

2.8 E: ¿Y usted cómo dobla la ropa?

R: Yo doblo todo en la mesa, porque toda la ropa la dejan en la mesa y les digo: “si quieren me separan toda la ropa y yo la doblo”. Las poleras no las doblo porque las tiendo en colgadores y quedan bien ahí. Doblo la ropa interior en la mesa, primero las partes de los lados hacia adentro y después la parte abajo hacia arriba. Los pantalones se doblan por la mitad desde el botan y de ahí se cuelgan.

2.9 E: ¿De qué forma organiza su ropa?

R: La guardo en el ropero, y siempre en el mismo lugar. Todo separado. Y conozco toda mi ropa al solo tocarla.

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: En la parte de aseo y mantención del hogar, ¿usted tiene alguna técnica para barrer?

R: Barro pero no sirve mucho porque después llegan con una escoba detrás barriendo lo que me quedó. Lo hago igual que antes. Lo que hago también es usar la aspiradora, se la robo al auto porque se la paso a las cortinas y en las esquinas.

3.2 E: ¿Cómo lo hace para trapear?

R: Eso no lo hago, lo hace mi hija.

3.5 E: ¿Limpia vidrios o espejos?

R: Eso lo hace la señora que me va a ayuda una vez a la semana con el aseo más fuerte. Yo no limpio vidrios porque son muchos los ventanales.

3.3 E: ¿Utiliza lustra mueble? ¿Cómo lo hace?

R: Sí, a mí me gusta eso. Saco todas las cosas que hay en el mueble y las dejo en la mesa, y después empieza de arriba para abajo para limpiar, soy más ordenada en ese sentido ahora.

3.4 E: ¿Cómo lo hace para aspirar?

R: Igual que una escoba, de un lado a otro pero es mucho más fácil.

3.6 E: ¿Cómo hace su cama, alguna técnica?

R: Igual que antes, no tiene técnica.

B) Jardín

3.7 E: ¿Realiza alguna actividad que requiera cuidados en su jardín?

R: No, es que mi jardín es muy grande. Va una persona a verlo a veces.

IV.- Cuidado de hijos pequeños

E: Ahora viene la parte de cuidado de niños. ¿Usted alcanzó a cuidar a sus hijos o nietos?

R: Sí, alcance a cuidar a mis nietos cuando pequeños.

4.1 E: ¿De qué forma los mudaba?

R: Colocaba una toalla, y lo limpiaba con toalla nova y luego muchas toallas húmedas hasta que no salga ningún olor.

4.4 E: ¿Cómo los bañaba?

R: A veces los bañaba pero eso lo hacía la mamá.

4.2 E: ¿Cómo lo hacía para preparar la mamadera?

R: Me dejaban unas medidas hechas, en unas cositas plásticas. Y en un termo me dejaban agua cocida caliente y en otra botella agua cocida fría, en esa disolvía la lecha, la batía y después echaba el agua del termo.

4.3 E: ¿Para darle la comida lo hacía de alguna forma?

R: Tenían una mesita y silla para comer y calculaba donde debía darles. Después los deje comer solitos, no importa que se ensuciaran porque estaban aprendiendo.

V.- Habilidades sociales

B) Modales en la mesa

5.1 E: Ahora viene una parte de habilidades sociales, en donde nos tiene que contar cómo ubica los elementos en una mesa.

R: Yo aprendí sola, busco mis manos pero despacito hasta encontrar lo que busco, el vaso, la servilleta, lo que sea.

5.3 E: ¿Cómo lo hace para cortar carne?

R: Uso generalmente la cuchara para comer, y el cuchillo con el tenedor para cortar carne los evito porque una vez estaba cortando y salió el pedazo para el plato del lado. Así que cuando salgo pido que me corten la carne.

5.2 E: ¿Cómo ubica los alimentos dentro del plato?

R: En mi casa yo ya sé dónde están los alimentos, pero en los restaurantes los garzones me dicen dónde está ubicada la comida. Además, si te colocan la ensalada en un plato aparte trato de hacer espacio en el mismo plato de la comida y luego vaciarla ahí.

B) Manejo del dinero

5.4 E: En relación al dinero ¿Tiene alguna técnica para conocer las monedas?

R: Sí, la moneda de 10 es entera con relieve y delgadita. La moneda de 50 es con unos cantitos. La moneda de 100 antigua es más grande que la de 50 y la de 100 nueva tiene un relieve, una cosa plana redondita y después otro relieve. La de 500 es entera con relieve en los costados.

5.4 E: ¿Y cómo identifica los billetes?

R: Yo los mido con mi identificador de billetes, y todos los tengo separados, porque si no la gente igual trata de engañarte. Una vez tome un colectivo, pagué con \$2000 y el caballero me dio \$500 de vuelto, y le dije: “¿subió el pasaje” y me dice: “No, vale \$500”, y ahí le dije: “ Le pasé \$2000, el espacio que yo abrí de mi cartera guardo los de \$2000 y de ahí te pasé yo, así que dame mis \$1000 pesos de vuelto”.

5.5 E: ¿Cómo lo hace para pagar en lugares comerciales?

R: Yo los guardo en distintos bolsillos de mi cartera, y los billetes grandes en la billetera. También uso mi cuenta rut sola, compro en distintas tiendas con mi tarjeta. Ya me aprendí las teclas de la maquina así que no ay problemas.

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: ¿Usa teléfono de red fija? ¿Cómo lo hace?

R: Por la tecla 5 que tiene un punto y de ahí uno ya se conoce los números.

6.2 E: ¿Usa celular y de qué forma lo usa?

R: Sí, ocupo las teclas para marcar los números que están guardados.

6.3 E: ¿Tiene computador? ¿Cómo lo usa?

R: No tengo computador en la casa pero en el colegio nos metemos y lo hacemos con el Jaws.

6.4 E: ¿Usa otro dispositivo tecnológico? Por ejemplo el medidor para líquidos.

R: Si, yo tengo el reloj.

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: Esta parte se trata de la preparación de alimentos. ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: Yo tengo un pelador, pelo todo menos la manzana porque se resbala y también lo ocupo para picar el repollo.

7.2 E: Para picar, ¿ocupa alguna técnica?

R: Uso la tabla para picar con un cuchillo grande, cuidando siempre mis dedos.

7.3 E: ¿Cómo lo hace para conocer la cocción de alimentos?

R: Uno conoce el tiempo, aunque los sonidos de las ollas ayudan a darse cuenta.

7.5 E: ¿Cómo lo hace para servir líquidos fríos y calientes?

R: Me lavo las manos y pongo mi dedo dentro del vaso para servir líquidos fríos, pero para servir líquidos calientes lo hago calculando, a veces le hecho menos agua o a veces mucho y se me cae.

7.4 E: ¿Usted fríe?

R: No, que me regaloneen.

7.6 E: ¿Usted amasa? ¿Cómo lo hace?

R: Yo para hacer pan ocupo una olla grande y alta, en donde vacío la harina, le hago un hoyo y le echo sal, levadura y agua tibia, después de eso empiezo a mezclar. Lo hago así porque no boto la harina para cualquier parte.

7.7 E: ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato?

R: Se miden por cucharones. Uno ya sabe cuántos cucharones le debe echar a cada plato que hay en la casa.

B) Uso de electrodomésticos y artefactos de cocina

7.8 E: ¿Cómo lo hace para encender y apagar la cocina?

R: En mi casa cambiaron la cocina, tengo encendido automático, aunque también tengo una eléctrica pero como a veces se corta la luz ocupo la otra. Pero me gusta más la eléctrica porque la llama es directa hacia arriba, en cambio la de gas es hacia el lado y me da más miedo quemarme.

E: ¿Tiene microondas? ¿Cómo lo usa?

R: Sí. Lo marqué con lentejuelas

7.9 E: ¿Usa el horno de la cocina?

R: Cuando está mi hija lo uso, aunque se prende automáticamente no lo uso porque es muy grande y me puedo quemar.

7.10 E: ¿Utiliza otro electrodoméstico que necesite de alguna técnica específica?

R: Yo ocupo harto la juguera como es con perillas es fácil usarla. Lo otro que uso es la batidora, porque me gusta hacer tortas diabéticas y ocupo un pocillo muy hondo.

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: En relación a los medicamentos y primeros auxilios ¿Cómo reconoce los medicamentos?

R: Ocupo pastilleros para organizarlas y así no se me olvida tomarlas.

8.2 E: ¿Utiliza elementos de primeros auxilios?

R: En mi casa hay un botiquín que tiene de todo y sé dónde está en caso de cualquier cosa.

**8.3 E: ¿Tiene alguna enfermedad que requiera de algún cuidado específico?
¿Cuáles?**

R: No comer cosas dulces.

IX.- Cuidado de mascotas

9.1 E: ¿Tiene mascotas?

R: No



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Introducción

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Habilidades de la Vida Diaria que las personas adultas con Discapacidad Visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de HVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 3	
Edad: 64 años	Género: Masculino
Ocupación: Portero y maestro gasfiter	
Centro de Atención: CIDEVI	
Fecha: 19/01/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: Para comenzar queremos que nos cuente qué realiza en su rutina diaria. Descríbanos brevemente lo que hace en un día normal.

R: Yo me levanto tipo 6:00 am, me baño, me hago desayuno, después del desayuno hago un poco de aseo en mi casa. Cuando son 6:50 am tomo la micro, que es la única que pasa por arriba donde estoy yo y me deja en el hospital Joaquín Aguirre. De ahí me vengo caminando, paso a buscar a la Rosita, después nos echan en la micro y llegamos al colegio. Entramos a la clase de braille, después la clase de literatura, termina la clase de literatura tipo 13:00 hrs. y de ahí nos vamos a almorzar. Después en la tarde hacia la casa de Rosita y en la tarde me echan en la micro porque como pasan muchas micros no alcanzo a ver. De ahí llego en la casa, ahí yo hago aseo, pesco mi ropa que ando en el día y la lavo, dejo la ropa tendida y me pongo a hacer aseo en el jardín o en la cocina. Y así va pasando el día lunes y los otros días es casi el mismo proceso, pero a veces me toca ir a la cancha, tengo un trabajo porque soy portero, por el ruido de los vehículos sé que viene entrando uno, me paro y los autos paran al lado mía para cobrar la entrada. Otros días, los compañeros tienen problemas de llaves filtrando, una llave que está corriendo, voy a la casa de ellos y les arreglo el problema. Siempre estoy prestado para ayudar a los compañeros, si es que quieren ir a comprar los acompaño, como yo a algunos les hago bastón porque yo tengo el cartón de monitor, pero no me ofrezco delante de todos porque cuando me necesitan los puedo ayudar, y les hago bastoneo y les enseño el terreno, todo el sistema de bastoneo. Esa es mi rutina.

1.3 E: ¿Ha hecho alguna adecuación o cambios dentro de su casa?

R: No, ningún cambio. Todo está igual.

1.2 E: ¿Y qué cosas le son más difíciles de hacer en la casa?

R: No nada, es que todo es fácil en la casa porque uno ya se la conoce, sabe dónde está todo, pero lo que no hago y podría decir que me cuesta es freír, eso no lo hago.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: En relación al autocuidado, ¿tiene alguna técnica para peinarlo, lavarlo u otro?

R: Yo no tengo problema porque tengo buen tacto, toco las cosas y me acostumbre. Me echo el shampoo primero, después agua y luego el bálsamo. También me doy cuenta con el shampoo o bálsamo en la mano, gracias al tacto, ya que uno es más aceitoso.

2.3 E: ¿Cuál es su técnica para afeitarse?

R: Yo ocupo un frasco con agua, meto la preta barba al vaso y me la paso. Parto de arriba hacia abajo y después al revés, porque a veces quedan cosas, las mejillas primero, después la pera y al final los bigotes. Siempre me guio con la otra mano bajo la preta barba para ir avanzando.

B) Vestimenta

2.5 E: ¿Cómo lo hace para lavar la ropa?

R: Yo no tengo problemas porque las poleras, los calzoncillos y calcetines los lavo a mano pero separados. Por ejemplo, en la mañana los dejo lavado y los cuelgo, después cuando están secos los separo en bolsas, una para los calcetines y otra

para los calzoncillos y las poleras dobladas. Además, tengo una lavadora antigua entonces lava y enjuaga, y después la paso a la centrífuga, son fáciles de usar porque a las dos les mande a poner un interruptor para no desenchufarlas y que me dé la corriente cuando meta las manos. Lo que si me ha pasado dos veces, es que me he puesto zapatos y zapatillas cambiadas; un día llegué al consultorio, me siento en el dentista y la secretaria se reía y me dice: “Don José, tiene las zapatillas cambiadas”, y yo le dije: “Sí, no se preocupe. Tengo otro par igual en la casa, una azul y uno blanca”, pero después me fui con vergüenza de ahí. Con los zapatos también me pasó, pero como uno era café y el otro negro no se notaba mucho. Y la ropa también me la he puesto al revés porque no me miro al espejo, pero una vez me dijeron: “oiga que raro su polerón” y era porque tenía las costuras hacia afuera.

2.6 E: ¿Para tender la ropa tiene alguna técnica?

R: Yo ocupo perritos para colgar la ropa, tomo desde la partecita de arriba de la ropa y la cuelgo.

2.8 E: ¿Cómo dobla la ropa?

R: Cuando uno dobla no hay problema porque uno se da cuenta de los botones y junta las mangas primero y de ahí empieza a doblar por la mitad. Los pantalones primero abrocho el botón y los voy tocando hasta abajo cosa que queden parejitos, y después lo doblo en dos partes, la mitad y después otra mitad.

E: ¿Cómo lo hace? ¿Sobre usted, la mesa u otra cosa?

R: Las doblo sobre mí, y ocupo mi pera para algunas partes cuando voy doblando.

2.7 E: ¿Usted plancha?

R: No, no plancho. Pero trato de dejar bien estirada la ropa, y los pantalones los cuelgo un poco mojados entonces así no quedan arrugados.

2.9 E: ¿Cómo organizan su ropa?

R: Yo en un lado dejo las poleras, camisas, pantalones y polerones. Los calzoncillos los dejo en una bolsa. Los colores los identifico por alguna cosa o identificación que tenga la ropa, las toco y ya sé cuál es cual.

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: En el aseo y mantención de su hogar, ¿qué técnica tiene para barrer?

R: Uno ya conoce su casa entonces no es tan difícil, aparte que yo tengo cerámica así que primero barro y después trapeo, y en el trapeo uno va sacando piedrecitas que trajo con los zapatos. A veces también me saco los zapatos y siento piedrecitas.

E: ¿Trata de partir siempre del mismo lugar?

R: Parto del living, y siempre lo hago de forma ordenada, o sea de un lado hacia otro.

3.2 E: ¿Y el trapeo como lo realiza?

R: Tengo un balde con agua y un poco de detergente, entonces le voy echando al paño que está puesto en la escoba y así trapeo. También lo hago de un lado a otro lado como cuando barro.

3.5 E: ¿Limpia vidrios o espejos?

R: Primero paso un trapito con agua, después con detergente y luego con agua para sacarle el detergente. Cuando termino no sé cómo quedo pero sé que están limpios. Con la mano reconozco donde quedó sucio, soy bien minucioso.

3.3 E: ¿Utiliza lustra mueble? ¿Cómo lo hace?

R: Yo lo hago de forma ordenada, de un lado hacia otro. Le echo la crema al paño y lo paso en los muebles, aunque antes desocupo el lugar donde hay que limpiar.

3.4 E: ¿Tiene aspiradora?

R: No tenemos aspiradora en la casa.

3.6 E: ¿Cómo hace la cama?

R: Primero tiro todo para atrás y después voy subiendo una a una las tapas. Y como tengo buen tacto siento las costuras.

B) Jardín

3.7 E: ¿Realiza alguna actividad que requiera de cuidados específicos en su jardín? ¿Cuáles?

R: En mi casa hago el jardín, por ejemplo para separar el jardín del cobertizo le hice una reja para poder pasearme por ahí. Usted no me va a creer, pero yo corto las tablas y pongo los clavos; yo pongo el clavo y le pego el martillazo, lo sujeto y le pego, aunque de repente igual me he pegado, pero ya sé que hasta donde llega mi martillo y hasta donde el clavo. También yo puse el cielo de mi casa, aunque me quedaron unas cabecitas afuera, pero no falta la persona que diga: oiga, ahí se ven feos esos clavos; pero yo digo: se hace lo que se puede porque no puedo hacer más.

E: Ha realizado varias actividades de arreglo en su casa, en relación a su jardín, ¿usted lo riega, poda o algo similar?

R: Yo en mi jardín riego primero, después echo un balde con cloro por todo el patio y por la vereda para el olor.

E: ¿Cómo lo hace para regar?

R: Tengo tarros de pintura donde están las plantas, pongo la manguera y cuento: 1, 2, 3, 4 y paso para el otro. A las palmeras cuento 8 veces, así cuento.

E: ¿Poda las plantas o corta el pasto?

R: No tengo pasto pero las plantas las podó, lo hago con la mano no más.

E: ¿Pero cómo se da cuenta que debe hacerlo, por alguna fecha?

R: Por ejemplo toco el tiesto, tomo la planta, y la corto a cierta altura. En mayo podo las rosas y las otras plantas en junio. Antes tenía ligustrinas y usaba una máquina, ahí ponía un alambre de un lado a otro y afirmaba la máquina, entonces me quedaba parejo.

V.- Habilidades sociales

B) Modales en la mesa

5.1 E: En habilidades sociales. ¿Tiene alguna técnica para ubicar los elementos en la mesa?

R: Yo enseño un poco a manejarse, todo lo hago con el dorso de mi mano. Para cuidar mis manos, las yemas y también la fuerza es más suave entonces no boto nada. Lo que yo trato es de no ir a fiestas porque todos están pendientes de uno. Y lo que más uso es la cuchara para comer porque es más fácil, llega con más comida a la boca.

5.3 E: Para cortar, ¿Cómo lo hace?

R: La carne la como con la mano, o sino pido que me la piquen cuando voy a alguna parte.

5.2 E: ¿Para reconocer los alimentos en el plato?

R: Con la misma cuchara uno va buscando, sino uno pregunta y le dicen dónde están para ubicarlos más fácil.

B) Manejo del dinero

5.4 E: ¿Y cómo reconoce las monedas?

R: Tengo buen tacto, las toco y ya las conozco, sé cómo son cada una. Por ejemplo, por su forma y el tamaño.

5.4 E: ¿Y cómo identifica los billetes?

R: Por los tamaño y el papel. Los de 10000 y 20000 son de distinto papel al resto. Aunque también me los acerco a los ojos y se cuales son.

5.5 E: Para pagar en lugares comerciales, ¿Cómo lo hace?

R: Uno cuenta todo antes de irse, pero cuando voy al banco ahí pido que me separen los billetes, entonces me dicen hay tanto de tantos y les colocan elásticos.

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: ¿Usa teléfono de red fija? ¿Cómo lo hace?

R: Sí, ya sé dónde están los números, pero primero ubico el 5.

6.2 E: ¿Usa celular y de qué forma lo usa?

R: Tengo pero lo ocupo con las teclas igual.

6.3 E: ¿Tiene computador? ¿Cómo lo usa?

R: En el colegio nos hicieron unos cursos y ahí aprendí con el Jaws pero en la casa no tengo computador así que no puedo usarlo.

6.4 E: ¿Ocupa otro dispositivo tecnológico? Por ejemplo como el reloj parlante.

R: Yo tengo el reloj, eso uso.

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: Al preparar alimentos ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: Con un cuchillo con filo y después con el tacto me doy cuenta si pele bien. Por ejemplo, en las papas uno siente los ojos.

7.2 E: ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: Yo pico en la mano, ya estoy acostumbrado a hacerlo así.

7.3 E: - ¿Cómo lo hace para conocer la cocción de alimentos?

R: Yo ya me sé los tiempos, por ejemplo el huevo a la copa que me queda rico, uno cuenta 60 segundos de cuando comienza a hervir y ya está listo, me queda muy rico. En general tolo lo hago con tiempo, así me es más fácil.

7.5 E: ¿Cómo sirve líquidos fríos y calientes?

R: Yo cuando intento no usar el dedo se me sube, así que la mayoría de las veces lo uso. Y con los líquidos calientes con el té me doy cuenta, porque la bolsa flota.

7.4 E: ¿Usted fríe?

R: No

7.6 E: ¿Amasa? ¿Cómo lo hace?

R: Sí, en el colegio nos hacen amasar harto. Se mezclan los ingredientes en un pocillo y después se pasa a alguna mesa para comenzar a amasar hasta que la masa quede blandita.

7.7 E: ¿Cómo lo hace para servir alimentos dentro del plato?

R: Yo ocupo cucharones, por ejemplo el plato hondo usa tres cucharones. Lo demás es más fácil, el arroz lo sirvo a cucharadas, entonces es fácil, si lo que cuesta son los líquidos y ya sé cuánto echar.

B) Uso de electrodomésticos y artefactos de cocina

7.8 E: ¿Cómo enciende y apaga la cocina?

R: Es fácil, en mi cocina no tengo problemas. Conozco las perillas y después dejo cortado el gas. Además ocupo chispero, lo coloco cerca del quemador y giro la perilla.

E: ¿Tiene microondas?

R: No lo uso, porque me confundo con las perillas y todas esas cosas.

7.9 E: ¿Usa el horno de la cocina?

R: Si, lo enciendo con el chispero para asegurarme de que no salga tanto gas. Además cuando tengo que sacar lo que está en el horno espero un poco para que baje el calor. Lo agarro con un paño o manga y lo saco con mucho cuidado.

E: ¿Tiene horno eléctrico?

R: No, no tengo de eso en la casa.

7.10 E: ¿Utiliza otro electrodoméstico que necesite de alguna técnica específica?

R: Utilizo la juguera con perillas, entonces es bien fácil. Pero por ejemplo, para batir prefiero hacerlo todo a mano, uso un tenedor y un pocillo o plato dependiendo de cuánto y lo que haga.

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: En relación a los medicamentos y primeros auxilios ¿Cómo reconoce medicamentos?

R: Es fácil porque solo ocupo tres pastillas y las tengo separadas, además son de tamaños distintas.

8.2 E: ¿Utiliza elementos de primeros auxilios?

R: Si tengo un botiquín con las cosas más importantes con parches, gasa.

8.3 E: ¿Tiene alguna enfermedad que requiera de cuidados específicos?

R: No, solo tomarme las pastillas

IX.- Cuidado de mascotas

E: ¿Tiene mascotas?

R: No



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Introducción

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Habilidades de la Vida Diaria que las personas adultas con Discapacidad Visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de HVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 4	
Edad: 63 años	Género: Femenino
Ocupación: Dueña de casa	
Centro de Atención: CIDEVI	
Fecha: 22/01/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: La primera parte es la Rutina que tiene. Nos puede describir brevemente cuál es su rutina diaria.

R: Me levanto, como soy diabética me tengo que poner la insulina, que es lo primero que hago. Me baño, me visto. Si tengo que ir a CIDEVI me voy para allá, salgo a tomar la micro a la avenida central, que me queda a dos pasajes; luego me bajo en la alameda con general Velásquez, tomo otra micro hasta los héroes y atravieso por abajo del metro porque por arriba me da susto, y de ahí llego a CIDEVI. Para mi ese camino es una rutina y me la sé bien, aunque ahora que están pavimentando un pasaje acá, a veces me van a dejar o yo pido ayuda porque está complicado. Entonces me quedo en CIDEVI, hago lo que tengo que hacer allá, a veces almuerzo en el colegio o me voy a la biblioteca para ciegos en Rafael cañas, en donde hago cursos. También es rutina para mi tener que ir al policlínico a controles, a retiro de remedios tanto del policlínico como del hospital también, pero al hospital me tienen que llevar porque hay que caminar mucho y además el doctor me reta porque no debería andar sola en la calle por la ceguera y la edad.

E: ¿Pero usted todavía se siente capaz de hacerlo sola?

R: Si, cuando ando un poco fregada de las piernas me cuesta porque tengo neuropatía diabética, me cuesta, pero acompañada igual porque de todas maneras me duelen las piernas. Desde el primer día hasta hoy, yo salgo de la reja y me pongo nerviosa porque de verdad que tú puedes salir a la calle y saber bien

el camino, pero de un día para otro te puedes encontrar con algo, entonces ese temor está presente, pero para eso ando lento cosa que el bastón toque primero.

E: ¿Y cómo a qué hora llega a su casa?

R: Depende de donde ande porque hago hartas actividades, por ejemplo tengo un compañero que quedo ciego y vive cerca, entonces lo vamos a ver, también tengo una amiga ciega que tiene el esposo enfermo y la acompaño al hospital. Además, pertenezco a un grupo de folclore en CIDEVI y soy cuentacuentos de fundación mustakis, en donde salgo hartos a jardines infantiles y colegios. Después llego a la casa, ordeno un poco mi pieza, que está más o menos, leo bastante, escucho radio, lavo la loza.

1.2 E: Y dentro de las actividades que realiza dentro de su casa. ¿Cuál diría usted que es la que presenta mayor dificultad de realizar?

R: Ya no puedo freír y usar el horno de la cocina porque le tengo miedo a la llama. Al principio yo veía la llama, entonces podía acomodar bien las ollas. De hecho puedo cocinar, me cocino para mí pero no para mi hija porque me apura mucho. Cuando recién quedé ciega quedé traumada, estaba esperando a mi nieta y dije: “voy a cocer unas papas, para hacer ensalada fría”, las eché a cocer pero no me di cuenta que había puesto mal la olla, así que cuando la fui a sacar se me dio vuelta al suelo, entonces se me cayeron las papas al suelo, por suerte no me quemé, pero gateé buscando las papas y hasta le quebré loza a mi hija.

1.3 E: Aquí dentro de su casa, ¿ha hecho alguna adecuación o algún cambio? Por ejemplo, puede ser no cambiar la posición de los muebles.

R: No, ningún problema con eso, mi hija puede cambiar los muebles cuando quiera, aunque me avisan para no chocar. Me gustaría hacer un cambio eso sí, como por ejemplo que no me cambien las cosas de lugar. El otro día estuve buscando toda la mañana la escoba por todos lados y nunca la encontré.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: Esta parte es de autocuidado. ¿Usted utiliza alguna técnica para el cuidado de su cabello? Ya sea lavarlo, peinarlo, ente otros.

R: Bueno, lo mismo de siempre, lavarlo y teñirlo, que eso tengo que hacerlo, pero lo hago del mismo de antes. Mi nieta ahora me echa esas cosas nuevas como aceite. Pero me lavo el pelo en la ducha, me hecho shampoo y bálsamo.

E: ¿Cómo diferencia el shampoo del acondicionador?

R: Bueno, lo sé porque uno tiene la tapa para arriba y otro para abajo, y también trato de dejarlo siempre en el mismo lugar.

E: ¿Usted se peina sola y como lo hace?

R: Igual que antes, solo que ahora no me veo.

E: ¿Usted se tiñe el pelo o se lo hace en otro lugar?

R: Yo me lo hago porque uno gana muy poco para ir a la peluquería.

E: Eso nos gustaría que nos contara, por favor.

R: Bueno, primero preparo la mezcla en un pocillo, y lo hago en el baño porque es más fácil de limpiar. Lo que hago es que me lo hecho como shampoo con guantes, masajeo y después paso el cepillo, luego espero un tiempo para posteriormente enjuagarlo. Una vez me lo tiño mi nieta, pero no me gusta molestar porque tiene otras cosas que hacer.

2.2 E: ¿Usted se maquilla? ¿Cómo lo hace?

R: La verdad es que si me puedo maquillar sola, pero decidí que mientras no me ponga los dientes no lo haré.

E: Pero cuando se maquillaba, ¿Cómo lo hacía?

R: Es que aprendí cuando trabajaba, porque me pintaba en la micro con delineador y sin espejo, estaba acostumbrada. Aunque ahora yo creo que me va a costar porque hace tiempo que no me maquillo, pero tengo de todo para hacerlo. Además, como me gusta participar de bailes y esas cosas, tengo que tener mis pinturas.

E: ¿De qué forma se delineaba los ojos?

R: Bueno, me delineaba la parte de abajo del ojo, entonces agarraba con un dedo el parpado de abajo y me pasaba el lápiz de derecha a izquierda desde el centro del ojo.

2.3 E: ¿Usted se depila?

R: A dios gracias, ya que cuando uno llega a vieja se le caen los pelos. Lo que sí me saco algunos pelos en la cara, los voy tocando, sé dónde están de memoria y me los saco con pinzas. Aunque a veces me ayudan mis nietos o mis hijas. Ese sí que es un problema, los pelos, según lo que me cuentan mis compañeras. En las axilas me paso máquina, presto, con crema y lo hago después de bañarme. Como aproximadamente una vez a la semana.

E: ¿Se pinta las uñas?

R: No, pero me las limo. No me las sé pintar, pero las mantengo cortitas, porque no sé si me quedaron bien limpias y ando incomoda porque como te ayudan en la calle, trato de andar bien limpia.

B) Vestimenta

2.5 E: La otra categoría es con respecto a su vestimenta. ¿Usted tiene alguna técnica para lavar su ropa?

R: No, lo hago en la lavadora. Ocupo el programa de rutina, la prendo y coloco el tiempo, como ya está programada es fácil porque ya me sé los botones. También como ya me conozco mi ropa, sé cuál es la blanca y la de color.

E: ¿Lava solo su ropa o la de todos?

R: No, solo lavo mi ropa. No me lavan mi ropa y ni lavo ropa de otros.

E: ¿Y la ropa cómo la reconoce o diferencia?

R: Buena pregunta, porque en CIDEVI cada profesor nos ha enseñado una forma. Empezaron diciéndonos que les colocáramos botones, pero para los colores primarios no hay problema, pero ¿qué pasa cuando hay una ropa floreada? Entonces yo opte por memorizarla, ya sea por los botones, por los cuellos, la textura. Pero tengo el problema de que una prima me regala la ropa, entonces ella me dice cómo es cada prenda y yo comienzo a tocarla y ya la conozco. Y cuando me confundo pregunto a mi nieta o hija y si no están no me lo pongo. Y además separo la ropa de acuerdo a lo que combina, para que se me sea más fácil al momento de vestirme, en donde generalmente la ordeno un día antes de salir.

2.6 E: Para tender la ropa, ¿lo hace de alguna forma?

R: Con pinzas, pero ahora tendré problemas porque pusieron una piscina, entonces cambiaran los cordeles.

2.7 E: ¿Usted plancha?

R: Sí, si plancho. No le gusta a mi hija que planche, pero lo sé hacer. Trato de no planchar cuando estoy sola y plancho lo mínimo.

E: ¿Y cómo lo hace para planchar?

R: Si plancho donde mi hija de atrás uso la tabla, si no acá en mi cama coloco una toalla y ahí plancho. Como las planchas ahora se regulan, no hay problema de que se recalienten. Intento doblar por ejemplo un pantalón, para marcar las líneas. Por lo menos hasta ahora no he quemado nada, pero me quemé en el colegio porque

nos enseñaron a dejarla de lado y yo estoy acostumbrada a dejarla parada, entonces al buscarla me quemé un poco.

2.8 E: Para doblar la ropa, ¿lo hace de alguna forma?

R: Las poleras las doblo, y lo hago sobre mí. Junto cada manga y las doblo por la mitad y luego otra mitad. Lo demás lo cuelgo todo, las blusas y pantalones.

2.9 E: ¿Cómo organiza su closet? Nos contaba que lo hacía por tenidas.

R: Una cosa así, pero le achunto a la ropa que quiero.

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: Ahora pasamos al aseo y mantención del hogar. ¿Usted tiene alguna técnica para barrer?

R: No, porque me queda mal. Lo hago de vez en cuando pero siempre me dicen que no lo hago donde dejo basura que no veo. Yo creo que voy ordenada barriendo, de un lado hacia otro. Para usar la pala, reviso la basura por si es que se va algo importante en la basura.

3.2 E: Para trapear, ¿Cómo lo hace?

R: Trato de no hacerlo porque me queda mal, pero lo hago de un lugar a otro con un punto de referencia.

E: ¿Utiliza un traperero o algún paño?

R: Mi hija tiene un traperero, entonces le echo agua y el limpiador al balde y luego meto la escoba, o sea el traperero. Y eso es, lo paso de un lado a otro.

3.3 E: ¿Utiliza lustramueble?

R: Sí, pero poco.

E: ¿Y cómo lo hace?

R: Utilizo un paño, le hecho un poco de lustramueble y lo paso de un lado a otro en forma ordenada. Lo hago bien poco, porque me da rabia no ver si queda limpio o no.

3.4 E: ¿Usted aspira?

R: No, no tenemos aspiradora.

3.5 E: ¿Usted limpia vidrios o espejos?

R: Si puedo hacerlo, lo que limpio es la tapa de la cocina que es vidrio. Le hecho el líquido al paño porque así me aseguro de echar bien y después le paso toalla nova.

3.6 E: Para hacer la cama, ¿lo hace de alguna forma?

R: No, es que como yo veía antes lo hago de la misma forma. Sé cuáles son las sabanas que van abajo, ya que siempre tienen elástico, y las que van arriba son lisas, esas también tienen una parte ancha que queda en parte de arriba de la cama. Tiro la ropa de cama hacia atrás, sacudo la de abajo y hago la cama.

B) Jardín

3.7 E: En su jardín, ¿usted realiza algún cuidado específico?

R: No, me divorcie de todo lo que es planta. No puedo ni regar porque la llave está entremedio de una rosa y me clavaba, también dejé de barrer la calle. En eso soy bien floja.

V.- Habilidades sociales

B) Modales en la mesa

5.1 E: Ahora viene la categoría de habilidades sociales. Lo primero son los modales en la mesa, ¿Cómo ubica los elementos dentro de la mesa? Por ejemplo, los servicios, vaso, entre otros.

R: En la casa no hay problema porque yo me sirvo o si me sirve mi hija le digo que lo haga en un plato hondo que es más cómodo. Si son cosas chicas como con cuchara, porque andar pillándolas con un tenedor es difícil. Y en otro lugar una pregunta, en un restaurant a veces se te cae una papa frita pero después uno se acostumbra. Además, nos enseñan en el colegio a buscar los elementos rastreando, no hay que buscarlos por encima porque se pueden pasar a llevar algunas cosas.

5.2 E: ¿Cómo lo hace para ubicar los alimentos dentro del plato?

R: Eso lo pregunto, por ejemplo cuando voy a alguna parte y no sé lo que hay, pregunto: ¿qué es lo que voy a comer? Y si me dicen arroz con carne, digo: ¿Dónde está el arroz y la carne? Y ahí me dicen dónde están ubicados.

5.3 E: ¿Y cómo lo hace para cortar la carne?

R: Me como la presa con la mano acá en mi casa y en la de mis amigos ciegos también. Pero cuando salgo siempre pido que me corten la carne porque uno bota cosas. Yo puedo cortar, de verdad que se puede, pero tendría que usar un plato muy grande para no botar lo que está en el plato.

B) Manejo del dinero

5.4 E: En el manejo del dinero, ¿usted tiene alguna técnica para reconocer las monedas o billetes?

R: Si, las conozco por el perímetro, por la orilla y el tamaño

5.4 E: ¿Y para reconocer las billetes?

R: Los mido unos con otros y así sé cuáles son. El billete de \$2000 trato de no tenerlo porque es el que más se me confunde, ya que entre el de \$1000 y \$5000 es muy poca la diferencia.

5.5 E: ¿Organiza antes su dinero cuando tiene que pagar?

R: Si, trato de llevar la plata con la que voy a comprar, aunque compro poco.

E: Cuando le dan el vuelto, ¿usted lo guarda inmediatamente organizado o qué hace con él?

R: La verdad es que lo cuento pero no lo organizo. Lo guardo en otro lugar y en la casa llego a ordenarlos

E: ¿Y los billetes los tiene separados en su billetera?

R: Sí, antes de que me la robaran sí. Tenía los billetes de \$5000. \$10.000 y \$1000 en distintas partes.

VI.- Uso de Tiflotecnología

6. 1 E: Ahora viene la parte del uso de Tiflotecnología. ¿Usted usa teléfono de red fija?

R: No

6.2 E: ¿Usa celular?

R: Sí.

E: ¿Nos podría contar cómo lo usa?

R: El que tengo ahora es con voz, es un Nokia que tiene el programa talk y me enseñaron a usarlo. Me va diciendo todo lo que tengo que hacer y ya me aprendí las teclas de memoria. Las letras del celular eso sí que no las uso aún porque no he aprendido a escribir, no las necesito aun. Este celular es nuevo porque antes tenía otro, se salvó de un incendio y me lo dieron a mí. Vale aproximadamente \$70.000 y es el más barato, salen bien caros estos celulares con programas.

6.3 E: ¿Tiene computador?

R: Sí, tengo un notebook.

E: ¿Y qué programa usa? ¿El Jaws?

R: Sí con el Jaws, aunque sé usar otros como el NVDA y MAGIC pero con el Jaws me es más fácil aunque los comandos igual van cambiando.

E: ¿Y qué es lo que hace en su computador?

R: Recién me estoy metiendo a internet, tengo correo, uso Skype y tengo Facebook, aunque no los domino bien. El Word, Excel y Power Point los manejo bastante bien

6.4 E: ¿Tiene otro dispositivo tecnológico como un reloj?

R: Sí, tengo el reloj con voz. Por ejemplo, lo que debería tener y no puedo, es el lápiz para la insulina o el instrumento para tomarse la presión, son muy caros. Imagínese, la misma máquina de escribir, la perkins, sale \$600.000, igual se pueden encontrar más baratos pero no existe quien las repare.

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: La siguiente categoría es cocina y preparación de alimentos. Para pelar, ¿utiliza alguna técnica?

R: Uso cuchillo. Corto el pan en la mesa, nunca cortarlo en la mano. Las papas y otros alimentos las voy tocando porque así sé si las pelé bien, y siempre empiezo de la parte de arriba.

E: ¿Utiliza cualquier cuchillo?

R: La verdad es que prefiero utilizar cuchillos chicos que tengan bastante filo, pero que no sean grandes porque me asustan, pero eso ha sido desde siempre.

7.2 E: Para picar alimentos, ¿Cómo lo hace?

R: Cuando hay que picar mucho lo hago en una tabla sino en la mano.

E: ¿Tiene alguna forma de cómo ubicar las manos si es que utiliza la tabla?

R: Lo que me enseñó mi mamá, hay que doblar los dedos y que el cuchillo tope con los nudillos, así el cuchillo no se levanta tanto.

7.3 E: ¿Cómo lo hace para cocer alimentos?

R: En una olla, tomando el tiempo y poniéndole los aliños que uno quiere. Hago arroz, fideos, pollo al jugo.

E: ¿Trata de usar los platos de atrás de la cocina o los de adelante?

R: La verdad es que si me voy a quemar, me voy a quemar igual. El horno de mi hija no lo prenderé jamás porque tiene muchas posiciones.

7.4 E: ¿Usted fríe?

R: No, eso no lo hago. No frío porque con mi régimen no debo comer fritura. Y también para qué me voy a arriesgar, si alguien quiere comer eso que lo haga.

7.5 E: Para servir líquidos, ¿tiene alguna técnica?

R: Me sirvo para mí y simplemente le meto el dedo.

E: ¿Eso lo hace para líquidos fríos y calientes?

R: Sí, para fríos y calientes. Para calcular trato de usar la misma taza. Cuando tengo que hervir agua, trato de echar lo que usaré, por ejemplo, si voy a tomar sola, le echo una taza al hervidor.

7.6 E: ¿Usted amasa?

R: No amaso, ni ahora ni nunca.

7.7 E: ¿Cómo lo hace para servir alimentos en el plato?

R: Si me sirvo sopa, trato de tomar en taza grande porque me sale más cómodo. Si estoy acompañada me sirven, pero sola hago más cosas que cuando estoy con alguien, porque así no me pongo nerviosa y me concentro para hacer las cosas bien, porque si me hablan de repente me asusto donde estoy tan concentrada cocinando. Trato de usar platos hondos porque así no se me cae nada.

B) Uso de electrodomésticos y artefactos de cocina

7.8 E: En el uso de electrodomésticos o artefactos de cocina. ¿De qué forma enciende la cocina?

R: Tiene encendido automático y me doy cuenta por el sonido.

7.9 E: ¿Utiliza horno?

R: Sí, pero uso el eléctrico, en el de la cocina no me meto. Ya lo conozco bien por las perillas, en donde tengo que girar y suena cada click, así que no me da susto porque también es más pequeño.

7.10 E: ¿Utiliza otro electrodoméstico, por ejemplo la juguera?

R: Sí juguera y batidora. La juguera es antigua, tiene como 11 botones y ya sé que van de menor a mayor intensidad, y así le voy echando lo que necesito. La batidora tiene dos niveles y trato de ocupar un pocillo hondo para que no se salga nada.

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: En la parte de primeros auxilios, ¿Cómo lo hace para reconocer los medicamentos?

R: Me los sé de memoria porque tengo que tomar muchos. Normalmente cuando retiro los medicamentos, que son varios, ya sea para la salud mental, diabetes, colesterol e hipertensión. Los conozco por el formato y la cantidad, en donde los tengo en un estuche y los guardo en los mismos sobres que me los dan. Cuando se me confunden, le pregunto a mi nieta y después los corto y cambio de cartucho. También me preparo la insulina, pero de preferencia lo hace mi hija o nieta.

8.3 E: ¿Y cómo lo hace para ponerse la insulina?

R: Mido con mis dedos, cuanto se levanta el embolo es cuanto queda. Por ejemplo en la noche me tengo que poner esto (muestra la medida usando parte de su dedo) y tengo que poner el embolo. Quizás no saldría tan justo pero es

aproximado. Antes tenía otra forma pero no resulto, cortaba palos de fosforo pero se me perdían.

8.2 E: ¿Utiliza elementos de primeros auxilios?

R: Parche curitas, la crema para los pies que me dan. La temperatura y la presión me la toman.

IX.- Cuidado de mascotas

E: Esto sería lo último, ¿tiene mascota?

R: Sí, son de mi hija los gatos pero yo también los cuido. No los dejo entrar a la pieza porque me dejan pelos y como no veo quedará sucio.

9.1 E: ¿Cómo lo hace para servirle comida?

R: Ellos tienen sus platos y una bolsa en donde le guardan el alimento, entonces saco con una taza y les hecho en el plato.

9.2 E: ¿El aseo se lo hace usted?

R: No, eso no lo hago.

E: ¿Algo más que nos quiera contar que considere importante dentro de sus actividades diarias y no hayamos preguntado?

R: Acá en mi casa nada, lo importante está en la parte externa. Que se enseñara a la gente como ayudarnos, a veces ayudan mucho o nada, pero es muy poca la gente que sabe cómo abordarte o que no se moleste cuando uno le dice que no me tome de tal manera y piensan que no quiero que me ayuden.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Introducción

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Ericka Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 5	
Edad: 48	Género: Femenino
Ocupación: Dueña de casa	
Centro de Atención: FUNDALURP	
Fecha: 27/01/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: La primera parte con que comienza la entrevista es sobre la rutina del adulto, usted nos podría describir brevemente y en general la rutina que realiza durante un día normal de semana

R: A ver, despierto un cuarto para las seis de la mañana, lo primero que hago desde que me levanto, voy al baño, me ducho, los medicamentos, he tenido accidentes con los medicamentos, se me arrancan, no los encuentro; bueno de ahí vestirme, después me maquillo, cuando tengo tiempo me maquillo porque en realidad ya he dejado de maquillarme mucho como a mi me gusta. Entonces, después de eso tomo desayuno, que es mi fruta con un té y de ahí, depende si es el tiempo de colegio es llevar a Benjamín al colegio, claro prepararlo a él, llevarlo; ahora en vacaciones no, o sea, estamos en actividades de piscina, hago otras actividades; después llego cocino, ahora estoy haciendo el cocinar para dos días, ya no cocino todos los días a mi me gusta cocinar, me gusta hacer cosas, pero no puedo porque me corto, no veo, ahora di vuelta el vaso y alcancé a reaccionar de atraparlo, son cosas con las que uno va lidiando todos los días. Los golpes en las piernas que ya se me pierden ahora hasta los lentes. Bueno después, almorzar, lavar la loza y me pongo a hacer mis trabajos, mis tejidos, eso me relaja mucho, mucho, mucho, estar tejiendo, moviendo las manos porque soy hiperactiva entonces tengo que estar haciendo algo porque la maquinita trabaja a full por eso, eso es lo que más me cuesta, el dejar de hacer cosas, no poderlas hacer, eso de repente me complica un poco.

Sí después la once, preparar once, luego escuchar más que nada las noticias porque en la televisión los movimientos rápidos tampoco puedo verlos, me

marean, pierdo el enfoque, he perdido bastante más la vista y también es complicado eso, a veces ya salgo y uso mi bastón. Me acuesto como a la una o dos de la mañana todos los días.

E: Duerme poquito entonces...

R: Muy poco, muy poco, a veces me pilla la máquina y tengo que tomarme alguna pastillita para poder relajarme y duermo profundo y eso me pone las pilas otra vez.

1.2 E: Y dentro de las actividades de la casa, netamente, ¿cuál es la que le resulta con mayor dificultad?

R: El cortar, picar, no ver los cuchillos, ahí es donde tengo las diferencias con mi suegra que me pone lo cuchillos al revés, me cambia las posiciones y me corto ahí, pero es porfiada, o sea no hay nada que hacer, y bueno eso.

1.3 E: Bueno y acá dentro de la casa ¿han realizado adecuaciones?

R: Está todo hecho, es cosa de que usted vea los espacios nomás, cachureos chicos no tengo y el espacio está bastante libre para circular. Mucha luz por todos lados, ahí en el living nada más hay seiscientos watts, más todo lo que hay en la cocina trescientos, más lo que está arriba, lo que hay en los muebles, mi marido ha puesto harta luz, lo que necesite.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: Bueno en el área de autocuidado tenemos la parte de aseo e higiene. Primero, si usted ¿utiliza alguna técnica para le cuidado del cabello, o sea lavado, peinado?

R: En la tina, siempre lo que es el shampoo está en un lugar, y busco, como todavía yo veo, los colores, no es el mismo el del shampoo, por ejemplo ahora el envase del shampoo es rojo y el bálsamo es blanco; así diferencio los envases

porque cuando son iguales me equivoco, entonces qué pasa, a veces tengo que echarme en la mano y tocarlo porque la textura es diferente.

E: ¿Tiene una barra?

R: Sí, en la tina hay una barra y con esa me afirmo porque también pierdo el enfoque y me he resbalado ya dos veces.

E: ¿El lavado y peinado es igual que siempre?

R: Sí todo normal

E: ¿La tintura? ¿Se tiñe usted el cabello?

R: No, voy a la peluquería

2.2 E: Y para maquillarse, ¿Tiene alguna técnica?

R: Sí, tengo un espejo grande, es como una lupa, con aumentos. Mi marido me regaló dos con harto aumento, entonces con eso cuando me maquillo mejor porque ando con más tiempo o tengo algún evento ahí me preocupo de ponerme la base, de usar un poquito de sombra, ahora ya uso una sombra o uso solamente el lápiz, no todo como a mi me gustaba maquillarme. Entonces cuando tengo más tiempo, qué hago, me pongo una sombra y me pongo un lápiz arriba, ahora me recomendaron un lápiz que uno se delinea y es como tinta tipo plumón, así es que mi hija me compró dos, uno gris y no negro

E: ¿Le es más fácil?

R: Sí, mucho más fácil. Bueno eso es en el maquillaje, en los aros por ejemplo siempre se me pierden los tornillos ya ahí me complica así que tengo una bolsita con tornillos a parte.

E: Las uñas ¿se las pinta?

R: Sí, pero con dificultad. Bueno bajo la luz, una lámpara, en la noche cuando estoy sola y nadie me molesta, entonces me empiezo a pintar ahí, con los lentes. Me cuesta si, y los pies no puedo, no me veo las uñas de los pies, tengo que ir a una podóloga y bueno ahí la Carola me las pinta

2.3 E: ¿Y para depilarse, cuál es la técnica que utiliza?

R: *No tengo, me depilan. Sí todo me depilan, todo en la peluquería porque tampoco puedo así que obligada a pagar*

2.4 ¿Tiene alguna técnica para el uso de toallas higiénica?

R: *No, cuando usaba tenía más visión*

B) Vestimenta

2.5 E: En el área de vestimenta, para el lavado de las prendas de vestir, ¿tiene alguna técnica?

R: *Es que separo todo por color, todavía diviso, claro los colores, no me confunde la ropa negra la separo, la ropa interior separada, sí todo bien separado*

2.6 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para tender la ropa?

R: *No, no tengo problema, con perritos, normal. Donde tengo dificultades muchas veces es en vestirme, porque me pongo la ropa al revés, de repente me doy cuenta porque me toco nomás, las costuras o la etiqueta*

2.7 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para planchar la ropa?

R: *No, no plancho, me quemo. No lo hago yo*

2.8 E: Y en doblar la ropa, para guardarla, ¿usa alguna técnica?

R: *Por lo general la dobla mi suegra, ella es la que la dobla y los niños se la llevan cada uno sus cosas a sus dormitorios, a sus cajones y yo me preocupo de la mía. Y si tengo que doblar bueno, doblo lo que puedo nada más, y lo que no como los calcetines oscuros por ejemplo, eso tienen que verlo ellos, yo muchas veces no distingo los colores negros de los azules*

2.9 E: Para organizar la ropa dentro del closet, su ropa principalmente, para reconocerla, etc. alguna forma de organización especial, distinta, ¿utiliza alguna técnica?

R: *Bueno las poleras de manga corta, manga larga, chalecos, tengo todo separado*

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1E: En la parte de aseo y mantención del hogar, en el aseo general ¿tiene alguna técnica para barrer?)

R: *Es que he dejado de barrer, pongo la aspiradora, entre que los vaya a picar una araña por barrer mal, prefiero aspirar, además ahora tengo una persona que viene ahora dos veces a la semana, porque me complica, o sea igual puedo barrer, pero lo que dice mi suegra “miré dejó un perro muerto” me dice, entonces le digo “barra usted”, entonces a veces es más fácil la aspiradora, se empieza por una parte, después sigue la otra y unos sabe que va chupando la basura, entonces yo hago aseo, lo hago parejo y se que no va a quedar nada, esa es como la técnica*

3.2E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: *Es lo mismo, sí, es lo mismo el trapeo, hacer como un barrido, como una secuencia*

3.3 E: Y para aplicar el lustra muebles, ¿usa alguna técnica especial?

R: *No lo hago, limpia vidrios tampoco lo hago, no porque me golpeo en las mesas*

3.4E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: *Se usan los diferentes adaptadores, hay que hacerlo de forma ordenada, siguiendo una secuencia de un lado a otro*

3.5E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: *No lo hago*

3.6E: Para hacer la cama, ¿tiene alguna técnica?

R: *No, no tengo problema, lo hago igual que siempre*

B) Jardín

3.7E: Dentro de la mantención del jardín, o sea si tiene jardín que requiera cuidados especiales, o para regar, podar ¿tiene alguna técnica?

R: *Bueno, yo tenía una colección de cuarenta cactus, los eliminé todos los que tenían espinas, corté por lo sano, y también tengo claro que si el día de mañana no me la puedo, saco todos los maceteros, regalo todo y dejo el poco pasto que está a fuera y nada más. Esas cosas hay que ir las pensando igual, yo antes decía bueno “pucha, es que mis plantitas”, pero al final uno se da cuenta de que tiene que ir tomando decisiones por salud*

IV.- Cuidado de hijos pequeños

E: La siguiente parte es sobre el cuidado de niños pequeños

R: *No tengo problema con el Benjamín, porque está criado igual que los mas grandotes, es autosuficiente, entonces no tengo mayores problemas, y claro, cuando él era más bebé usted también tenía más visión, era distinto*

E: Si porque abarca también sobre el mudado, alimentación y ese tipo de cosas, lo que nos sirve más con personas que ya no tengan visión y estén criando o al cuidado de niños. Porque ellos ocupan técnicas específicas

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1 E: En el área de habilidades sociales, partiendo con modales en la mesa. ¿Usted tiene por ejemplo alguna técnica que utilice para ubicar los elementos en la mesa?

R: Bueno el servicio siempre va a la derecha, el vaso por lo general lo pongo al centro, y bueno ustedes vieron, lo vasos de colores, que todavía eso me ayuda, pero igual tengo dificultades. El servicio, bueno el servicio a veces se me pierde en la mesa a mí, yo a veces no lo veo, no lo encuentro, al ser metálico visualmente el brillo dificulta

E: Si verdad, y con las manos ubicarlo por ejemplo trata de ir con la mano más cerca de la mesa que en el aire para ubicar los elementos

R: Cuando no los ubico simplemente trato de mirar y busco y trato de tomarlos

5.2 E: En los alimentos dentro del plato, ¿utiliza alguna técnica para ubicarlos?

R: Todavía los ubico

5.3 E: Lo mismo, para cortar los alimentos, la carne por ejemplo, ¿tiene alguna técnica?

R: No, todavía no tengo problema. Si salgo a fuera, a cenar a fuera a otra casa o a un restauran, ahí si yo tengo dificultades serias, porque está más oscuro, la luz es distinta en otras casas que la gente usa “luz de vela”, no usa luz normal y en restaurantes igual, entonces qué hago yo, bueno siempre ando con Jorge mi esposo y el me sienta, entonces yo toco, me quedó ahí como señorita, de pituca (risa), de cómoda, porque no hago nada, y ahí Jorge me dice, “Adrianita está ahí el servicio en tal parte o me toma la mano y me dice ahí está la copa, me ubica, y si está oscuro el me pica la carne.

B) Manejo del dinero

5.4 E: En el manejo de dinero, ¿tiene alguna técnica que use para reconocerlo y aun no presenta dificultad?

R: *Con las monedas tengo dificultad, con las monedas todo el tiempo me engañan. Trato de reconocerlas táctilmente, pero de repente igual, porque cuando dan el vuelto por ejemplo ciento veinte pesos y puras monedas de diez entre medio uno confía que están bien*

E: ¿Con los billetes?

R: *No, todavía no porque esos son colores más fuertes y son más grandes entonces*

5.5 E: ¿Para pagar no tiene ninguna dificultad o usa alguna técnica?

R: *No, ni el vuelto el las monedas, como le digo yo después las recibo y llego a la casa y las reviso, las mantengo todas juntas*

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: En el uso de tiflotecnología, ¿si tiene teléfono de red fija, usa alguna técnica con éste?

R: *Me cuesta ver los números, tengo más memoria de donde están para ubicarlos.*

6.2 E: Y con el celular, ¿lo utiliza con algún software de voz u otro programa?

R: *No, Jorge me regaló este celular (teléfono pantalla táctil de tamaño grande), sólo lo uso con el tamaño de fuente más grande para poder leer y con eso me las arreglo.*

6.3E: ¿utiliza computador o notebook con algún software de apoyo?

R: *No, he utilizado y conozco estos programas que amplían la pantalla etc., pero no lo uso, por tiempo y porque no lo necesito para las cosas que hago generalmente*

6.4 E: ¿Utiliza otros dispositivos tecnológicos? ¿Cuáles y cómo?

R: *No*

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: Continuamos con el área de cocina y preparación de alimentos, ¿utiliza usted alguna técnica para pelar? Ya sean papas, tomates, etc.

R: *Lo hago igual que siempre sólo que ahora trato de utilizar más luz en el espacio donde estoy pelando y con un cuchillo más pequeño para tener mejor manejo*

7.2E: En el picado igualmente, ¿usa alguna técnica especial?

R: *Sólo siempre pico en una tabla para seguridad, y con las uñas por delante para proteger la mano de los cortes*

7.3 E: En la cocción de alimentos, ¿tiene alguna técnica?

R: *Tomando el tiempo nada más, uno sabe, tantos años cocinando te aprendes los tiempos*

7.4E: ¿Usted fríe?, ¿utiliza alguna técnica?

R: *No, no frío*

7.5 E: Para servir líquidos, fríos y calientes, ¿utiliza alguna técnica?

R: *Calculando según la tasa o el vaso que ya los conozco y con lo que aun veo no tengo problema*

7.6 E: ¿Usted amasa?, ¿tiene alguna técnica?

R: No, cero amasar, no lo hago

7.7 E: Para servir los alimentos en el plato, ¿tiene alguna técnica que le acomode más para servir tanto líquidos como sólidos?

R: Bueno los sólidos no me cuesta tanto, pero las sopas y ese tipo de cosas prefiero llevar directamente la olla a la mesa y ahí servir cada uno, también porque me va ayudando, además con el cucharón ya se cual es la medida que alcanza bien

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8E: Ahora e la parte de uso de electrodomésticos y artefactos de cocina, por ejemplo en el encendido y apagado de la cocina, ¿utiliza alguna técnica?

R: No, no tengo problema con eso, además que es automático el encendido así que es bien seguro y fácil de hacer

7.9E: ¿Y con el horno?

R: Lo mismo, también es automático

7.10 E: Ahora con otros electrodomésticos que utilice, ¿tiene alguna técnica para usarlos?

R: No ninguna, aun veo las teclas del microondas por ejemplo, además me las se

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: La siguiente sección es sobre primeros auxilios, ¿tiene usted alguna técnica para reconocer medicamentos

R: Sí, bueno los míos los tengo separados en una cajita y los reconozco por la posición en que van, también al tacto por la forma y por las cajas, pero como los tengo separados y ordenados así tampoco me confundo

8.2 E: ¿Y utiliza algún elemento de primeros auxilios?

R: Las típicas cosas, parches curitas, povidona, alcohol, todo eso está separado en una caja aparte.

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1 E: Y finalmente llegamos al área de cuidado de mascotas, ¿tiene mascota, utiliza alguna técnica para su cuidado?

R: No, no tenemos mascota



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Introducción

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 6	
Edad: 59 años	Género: Femenino
Ocupación: Comerciante	
Centro de Atención: OFUCIMA	
Fecha: 12/02/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: La primera parte de la entrevista consta de tres preguntas que son sobre la rutina del adulto, la primera es si usted nos puede describir de forma breve la rutina que realiza durante el día por ejemplo en un día de semana desde que se levanta hasta que se acuesta

R: Bueno la actividad mía es laboral en cuanto a lo que es ventas acá, me levanto, hago mis cosas de aseo personal y de la casa, llego a mi trabajo, veo lo que se necesita de comprar, la chica lo puede hacer. Los martes y los jueves estoy haciendo una actividad que es gimnasia, porque esto como es sedentario tengo que lograr de moverme un poco, así que hago bicicleta y caminadora, y cuando se da la oportunidad natación también practico, y también por salud, para mantenerme más o menos en estado físico, para poder trasladarme y todo eso, el resto de los días paso en el trabajo hasta la noche que llego a mi casa, paso a comprar algo y ya como, escucho las noticias y me acuesto

1.2 E: Y dentro de las actividades en la casa principalmente, no acá ni en la calle o en el centro, ¿cuál es la que le presenta mayor dificultad? ¿por qué?

R: Lo que me ha estado complicado este último tiempo un poquito cuando llego a mi casa en el antejardín es regar, barrer, esas son como las cosas más difíciles claro, salir a comprar también, eso no lo hago prácticamente, sólo lo hago a la pasada cuando estoy llegando y hay algún lugar porque justo el paradero de la micro me queda cerca y ahí a la pasadita hay un negocio, entonces en esa misma pasadita aprovecho de comprar y llegar a mi casa con lo que necesito. Y en cuanto a dentro de la casa no, no me es tanto problema porque uno se ubica bien

con sus muebles, y evito los peligros si en cuanto a lo que es cocina, al prenderla pongo la mano si es que se prendió para que quede el gas no dado, y cuando hay algo caliente si necesito de servir una tasa o algo me pongo hacia el lavaplatos para que así no vaya a caer nada encima de uno ni nada

E: ¿Regar le cuesta por qué?

R: Para ubicarme, de repente como que te desorienta un poco, eso más que nada. Y el barrer es obvio porque uno no tiene la línea cuando está dentro de lo normal, barrer en forma pareja o ver lo que hay, claro uno cree que lo está haciendo re bien, pero uno sabe que no está como corresponde pero trata uno de no evitar esas cosas, las hace igual de alguna manera

E: ¿Usted acá a su trabajo cómo llega?

R: Bueno el bastón es lo que a mi me ayuda, y como ya estoy años en esto entonces las calles ya me son familiares, pero cuando tengo que venirme de Maipú hacia acá tengo que tomar la micro, el Transantiago y después convino como con un taxi eso es lo que más me facilita, el taxi como para llegar de forma más directa y rápida, no con tanto traslado de cruzar muchas calles y todo eso

1.3 E: Y señora Anita, dentro de su casa usted ¿ha hecho alguna adecuación? que sea por ejemplo para poder circular mejor, no mover los muebles, tener espacios despejados, mantener la organización, o en el baño a veces ponen barandas para la ducha

R: No en realidad no hay ese tipo de precauciones en cuanto a lo que es el baño, pero lo que sí, uno trata de que estén los espacios más o menos despejados para no tener el problema de tropezarse ni nada, mantener los espacios y los lugares ordenados de las cosas que son las que uno necesita más. El tema es cuando va gente de a fuer a la casa, que ahí como que las cosas te las cambian de lugar, entonces yo lo que es en mi pieza yo se donde tengo mis medicamentos, tengo qué se yo, en la cocina donde tengo la loza, todo eso uno lo hace ya como en forma autónoma sin tanta desorientación, pero cuando te llega alguien y te cambia no se, los vasos, un rallador o algo ahí te complicas entera porque no sabes

dónde, dónde está. Eso es lo que uno trata siempre de tener como precaución de que no cambien las cosas de lugar

E: ¿Vive con mucha gente usted?

R: No, en este momento estoy sola, pero no falta de repente que te llega un familiar, como los niños chicos que son medios hurguete, te cambian las cosas, por eso yo por lo general cierro la puerta de mi pieza para que eso no ocurra

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: La segunda parte, es sobre autocuidado, la primer pregunta es sobre si usted ¿tiene alguna técnica que utilice para el cuidado del cabello?, ya se lavarlo, peinarlo, teñirlo, esas cosas

R: No por lo general pocas veces me lo hago yo, por lo general me voy a una peluquería porque me gusta más el alisado, entonces ahí te lavan y te dejan en condiciones para la semana, ahí como que te acomoda ese sistema. Y cuando no, me lo hago yo misma en la ducha con precaución y no, no tengo drama en eso

E: ¿La tintura?

R: Eso tengo que hacerlo en peluquería, hace rato que me lo dejé de hacer yo porque uno ya no se está viendo

E: ¿y ahí por ejemplo para reconocer el shampoo, el bálsamo, diferenciarlos?

R: Hay dos sistemas ahí, lo que es el acondicionador por lo general tiene la tapa hacia abajo y el shampoo hacia arriba, entonces por esa parte uno como que se maneja.

2.2E: Para maquillarse, ¿tiene alguna técnica?

R: Sólo al tacto, con el labial y el rimel que de repente me puedo ayudar, pero no más que eso

2.3E: ¿Y para depilarse?

R: *La afeitadora, lo más práctico*

E: ¿En la ducha?

R: *Sí, yo creo que lo hacemos todos, esa es la salvadora*

2.4E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el uso de toallas higiénicas?

R: *No uso, cuando usaba veía*

B) Vestimenta

2.5E: Dentro de la vestimenta, ¿cuál es la técnica que usted utiliza para el lavado de la ropa?

R: *El lavado de la ropa, es como que uno lo tiene de muchos años, lo que es la ropa interior y después la ropa más de vestir separado*

E: ¿Usa lavadora o a mano?

R: *Sí, automática*

E: ¿Y ahí va reconociendo con los botones u otras cosas?

R: *Sí, si me voy guiando si no puedo con los colores, los coloco en ganchos en el closet y con el tacto me doy cuenta de lo que estamos hablando*

2.6E: ¿Para tender la ropa tiene alguna técnica?

R: *No, no es problema, no es problema porque lo tengo justo a la salida de la cocina entonces la puedo tender sin problema.*

2.7E: Para planchar, ¿tiene alguna técnica?

R: *Nunca he planchado en mi vida, no conozco las técnicas (risa) ni las conocí nunca*

2.8E: Y para doblar la ropa, ¿tiene alguna técnica?

R: *Es que es muy poca la que se dobla, casi toda se cuelga en el closet nomás, sí*

2.9E: Y eso mismo, dentro del closet, ¿cómo organiza su ropa?

R: *Por el tacto me guío por los colores, tengo que tener una tenida café o una azul, o como una negra la coloco así como separadita en gancho*

E: ¿Los colores los reconoce sólo por el tacto?

Por el tacto, porque de repente o tiene algún detalle que te sirva, una hebillita o algo que te va haciendo la diferencia

E: ¿Ahí las reconoce y se acuerda cuál era de qué color?

Sí

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1E: La siguiente parte es sobre aseo y mantención del hogar, en el aseo general ¿para barrer utiliza alguna técnica?

R: *Dentro de la casa barro, porque es poco lo que se ensucia donde estoy sola, barro, paso pañito para el polvo, y eso. Y una señora que es la que me ayuda cada diez días con el tema del aseo general, entonces yo trato de mantener nomás*

E: ¿Pero cuando barre por ejemplo lo trata de hacer desde un lugar de forma ordenada se podría decir?

R: *Sí, siempre uno tiene como un punto de partida donde empieza la pieza obviamente o el lugar hasta donde uno cree que está el término, con una pala se ayuda y una bolsita que mantiene colgada en un lugar*

3.2 E: Para el trapeado ¿también es el mismo tipo de técnica?

R: *Sí, en la cocina y en el baño se trapea con la escoba, y después uno eso lo mantiene siempre en el mismo lugar. Y que no se te pierda el escobillón porque ahí que se rabea*

3.3 E: ¿Y utiliza alguna técnica para aplicar lustramuebles?

R: *Sabes lo que pasa que ahí no me meto mucho porque es poco lo que paso en la casa, entonces la señora que hace el aseo que te cuento, ella se dedica a todo eso, entonces es el polvito nomás que de repente tu le pasas a un mueble, y si tengo que ponerle lustramuebles, le pongo lustramuebles, le tiro la crema y después le paso el paño*

E: ¿Lo echa directo al paño o al mueble?

R: *Al mueble sí*

3.4 E: ¿Para aspirar tiene alguna técnica?

R: *No eso no lo hago, y no me interesa tampoco*

3.5 E: ¿Para limpiar espejos y vidrios, tiene alguna técnica?

R: *No, no estoy en eso, ni en el planchado ni en el espejo ni en ninguna cuestión*

3.6 E: ¿Y utiliza alguna técnica para hacer la cama?

R: *Ahí sí, eso lo hago con cuidado, aunque mi cama igual es grande, la sacudo bien y como no tengo apuro la hago dentro de lo que creo que está bien, lo más prolijo que pueda*

E: ¿Ahí por ejemplo para poner las sábanas cómo se guía?

R: *Sí, por el revés y el derecho de las costuras justamente, no es problema eso*

B) Jardín

3.7E: En la parte del jardín que es la que usted nos decía que le costaba más también, ¿qué cuidados requiere su jardín y qué técnica utiliza para eso?

R: No solamente el riego, porque hay una persona que va a cortar el pasto, entonces él se preocupa de mantener esa parte, y yo trato solamente de echarle su agüita, ahora con los calores en las tardes cuando llego, creo que lo estoy haciendo en forma bien pero no se, de repente quizás no es tan bien, pero que quede por lo menos un riego

IV.- Cuidado de hijos pequeños

4.1 E: La siguiente parte es sobre el cuidado de hijos pequeños, ¿usted tiene nietos o niños que tenga a veces a su cuidado que requieran el uso de técnicas?

R: La verdad es yo tengo poco contacto con los niños, solamente cuando van a mi casa, pero tengo el cuidado de no pasarles yo misma a llevar, porque ellos de repente se atraviesan pero nunca me quedo yo sola con ellos o he estado a cargo de ellos y mis hijos cuando yo los crié aun tenía visión

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1E: Continuamos con la quinta parte que es sobre habilidades sociales, de los modales en la mesa, ¿cuál es la técnica que usted utiliza para encontrar los elementos en la mesa?

R: en general tengo como hartito tino, de hecho todavía no me he mandado ninguna embarradita así como dar vuelta un vaso con bebida o con algo, no, más que nada rastrear, al frente el vaso siempre, y a los costados el servicio siempre, siempre a la derecha el tenedor y la cuchara, y el cuchillo a la izquierda

5.2E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los alimentos dentro del plato?

R: *Tengo mucho tino digamos de yo tocar a mi derecha lo que necesito y apoyarme con un cuchillo del otro para que no se salga del borde del plato, porque eso es lo que uno no está como viendo cuando se te salen las cosas de la orilla, y lo otros es que hacia mi siempre me protejo con algo para no ensuciarme ni mancharme la ropa, siempre con una servilleta adelante, y harto tacto nomás*

5.3 E: ¿Corta la carne dentro del plato?, ¿qué técnica utiliza para cortar?

R: *Sí, si lo puedo hacer, o si no tomarlo con la mano nomás (risa), apoyo el tenedor en la carne, y dentro de lo que puedo corto, unos más grandes otros más chicos*

B) Manejo del dinero

5.4 E: En el manejo del dinero, para reconocer billetes y monedas, ¿tiene alguna técnica?

R: *Sí, puro tacto, sólo tacto, las monedas chicas ya me las conozco, y acá se trabaja con eso constantemente. Me habían pasado una vez un “Compaq”, que parece que tenía un sistema de cómo conocer el billete, no se nunca lo practiqué en realidad, no tuve la, como se dice, la oportunidad de que me enseñaran como era eso, pero como yo ya tenía mi sistema, separo los billetes más grandes, y los que estoy ocupando más en el momento los dejo como más a la mano*

E: Eso, cuando los tiene que ocupar ¿los guarda separados?

R: *Sí, siempre el sencillo adelante y lo otro que es menos lo que se ocupa un poquito más en orden. Pero bien, en ese sentido no tengo problema*

5.5E: ¿Para pagar cuando va a comprar o por ejemplo acá dar el vuelto?

R: *Lo mismo, como ya los tengo separados, entonces voy pasando el que me interesa de pasar, porque ya le tengo la ubicación*

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1E: La parte que sigue es sobre el uso de tiflotecnología, que son todos tecnológicos, electrónicos que le sirven de ayuda para adecuar otros elementos, por ejemplo, ¿teléfono de red fija uste tiene en su casa?, ¿y tiene alguna técnica para utilizarlo?

R: *Sí, ese teléfono tiene un sistema, que en el número cinco tiene un realce, entonces tu ahí te ubicas con las numeraciones, a partir del número cinco para arriba tienes el dos, a la izquierda tienes el cuatro y a la derecha el seis, y abajo tienes el ocho, entonces ahí como que te manejas bien*

6.2E: ¿Y el teléfono celular, cómo lo utiliza y con qué técnica?

R: El celular, como siempre son dos las teclas para contestar y colgar, una a la izquierda y otra a la derecha, pero para marcar tengo que pedir que me lo marquen, no tengo con voz ni con memoria, no, sólo con teclas

6.3E: ¿Computador utiliza?

R: *No, pero me interesaría eso sí*

6.4E: ¿Y algún otro dispositivo que utilice, el reloj parlante por ejemplo, u otro?

R: *He escuchado de eso pero no me llama la atención, me las arreglo con la radio nomás*

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: La siguiente parte es sobre cocina y preparación de alimentos, ¿para pelar usted utiliza alguna técnica?

R: *El tacto solamente, bien lo que es papas, lo que es tomates, lo que es zanahorias, no, no tengo problemas*

E: ¿Usa cuchillo o pelador?

R: *Cuchillo, sólo cuchillo*

E: ¿Uno que no tenga tanto filo?

R: *Justamente, siempre he tenido harto de no pasarme a llevar, en ese sentido ni antes ni ahora*

7.2E: Para picar ¿tiene alguna técnica?

R: *no, lo hago en el aire. No soy muy amiga de las tablas*

7.3 Para cocer alimentos, ¿utiliza alguna técnica?

R: *Claro, eso por decirle cuando hago por ejemplo unos fideos, qué se yo, el hervor del agua más o menos tiene su tiempo, entonces tu le vas a echar el fideo, y el aceite, la sal y todo eso, le das como más o menos el tiempo que se necesita la cocción. No tengo digamos alguna técnica en especial sino que la de siempre, que es calcular el tiempo.*

7.4 E: Y para freír, ¿tiene alguna técnica?

R: *No, eso no lo hago*

7.5 E: ¿Utiliza alguna técnica para servir líquidos?

R: *Lo que te contaba, hacia el lavaplatos porque así no ensucias nada y no te vas a quemar*

E: ¿Frío y caliente lo hace de la misma forma?

R: *Sí, por lo general eso, si me paso un poco lo boté nomás, qué tanto (risa), se pone la tasa como un poco más de lado, porque así no la llenas tanto*

7.6E: ¿Usted amasa y tiene alguna técnica?

R: *¿Para amasar?, no, no lo hago*

7.7E: Y para servir los alimentos en el plato, la sopa, sólidos, ¿utiliza alguna técnica?

R: *Para la sopa, tengo un cucharón de una medida que es como la ideal, que con dos cucharones te queda el plato bien, no al borde. Y los sólidos tengo también una compota, y ahí puedo calcular lo que es el fideo y lo que es el arroz, eso más o menos me ayuda*

E: ¿Cuándo va gente a su casa usted sirve y lo lleva a la mesa?

R: *No, no me preocupa mucho porque siempre me dan como ayuda, entonces me desconecto, solamente cuando estoy sola con otra persona, una más, ahí lo puedo hacer, pero cuando es mucha ahí no.*

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8E: En el uso de electrodomésticos y los artefactos de la cocina, ¿qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: *El chispero, cuando toco el plato y le acerco el chispero, pongo la mano para ver que esté prendido*

7.9E: Y para el horno, ¿utiliza alguna técnica?

R: *No eso no uso*

7.10 E: ¿Otros electrodomésticos utiliza, horno eléctrico por ejemplo?

R: *No, solamente el microondas, calculo el tiempo que es como siempre lo mismo para calentar algo*

E: ¿Las teclas ya las conoce?

R: *Es que es con perilla, giran no tiene necesidad de teclear. Juguera también uso, esa si es con teclas, tampoco tengo tanto problema con eso, y la batidora, eso lo dejé como de lado, ya no lo ocupo hace tiempo*

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: En el área de primeros auxilios, ¿hay alguna técnica que utilice para reconocer medicamentos?

R: Mis medicamentos, que son los que tengo que saber tomarme a diario y unas gotitas que me tengo que colocar, cuando estoy con alguien y estoy segura de lo que me están diciendo, lo que me tengo que colocar, a ese franquito por ejemplo, le coloco algún scotch, entonces después al tacto me doy cuenta que es la gota que necesito aplicar, así lo diferencio. Las pastillas lo mismo, separo siempre una que es más ovaladita y una que es redonda, entonces al tacto también se distingue cuál es cual

8.2 E: ¿Y utiliza algún elemento de primeros auxilios, así como gasas, termómetro, parche curita, etc.?

R: Parche curita en caso de algo, pero muy poco casi nada, más que nada por precaución los tengo pero no porque lo necesite siempre

E: ¿Los tiene ubicados en algún lugar especial?

R: Sí, tengo un estuche, un cosmetiquero que ahí es donde manejo mi tema de gotas, parche curitas, todo lo que necesite, está todo ahí mismo, y mis medicamentos los tengo a parte

8.3 E: Usted a parte de su glaucoma, ¿tiene alguna enfermedad que se sea crónica, que requiera de algún cuidado especial?

R: Bueno lo que me estoy tratando siempre es la hipertensión, eso es como algo crónico, con medicamentos solamente que no requiere gran cuidado

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1 E: La última parte es sobre el cuidado de mascotas, ¿usted tiene alguna mascota, y tiene alguna técnica para alimentarlo?

R: *Sí, hay una mascota, no es tan de cuidado para mi, porque ella me ayuda con su alimento, porque le enseñé a traerme el plato, entonces es increíble eso, le enseñé cuando no tenía problemas con mi visión se lo enseñe y ahora me ha servido más que mucho. Yo le digo “Saly el plato” y le muestro para una u otra dirección, y ella entonces sabe que está para allá, y me lo trae, entonces se me mueve al lado y yo se que lo tiene y ahí se lo arretrato, le doy la comida, lo bajo con una pala para no llegar yo al suelo coloco el plato en la pala. Como ese sistema para no llegar al suelo mismo que ella se me puede atravesar y todo eso, entonces ahí nos entendemos re bien las dos*

E: ¿Para el agua la tiene siempre en un mismo lugar?

R: *Sí al costado de su casa*

9.2 E: ¿Para el aseo tiene alguna técnica?

R: *Eso lo hace mi hijo en realidad, o el jardinero cuando de repente va, recoge sus lulos por ahí*

E: ¿Para bañarla tiene alguna técnica?

R: *Mi hijo también se encarga de eso*



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Introducción

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 7	
Edad: 60 años	Género: Femenino
Ocupación: Dueña de casa	
Centro de Atención: OFUCIMA	
Fecha: 13/02/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: Nos puede contar brevemente la rutina que realiza durante el día, por ejemplo en un día normal de semana que es más rutinario

R: *Ya, generalmente me levanto, me coloco mis gotas que tengo que colocarme en la mañana para la vista, me tomo mis medicamentos es lo primero que hago, le doy gracias a dios y a la virgen por el nuevo día. Después me preparo mi desayuno, veo un poco la tele, hago el aseo, cocino cada dos días. Al principio me daba pena almorzar sola o desayunar, mi hijo por ejemplo toma el desayuno bien rápido, a penas toma, y se va, me da un beso, me dice “cuídate, no hagas fuerza” y se va, y ahí me quedo yo tomando el desayuno, veo la tele, después ya del almuerzo me pongo a tejer y ver alguna teleserie. Hay días que voy a cuidar a mi mami también, a ofucima voy los días martes, una amiga me inscribió en un asusto de la tercera edad y ahí voy también a veces*

1.2 E: Y aquí dentro de las actividades que hace en la casa, ¿hay alguna que le presente mayor grado de dificultad? ¿Por qué?

R: *No ninguna, sólo por ejemplo, ya no tengo alfombras porque para variar sufro de rinitis, tengo una rinitis que me dura todo el año, además por trabajo.*

1.3 E: ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar? ¿Cuáles?

R: *Tratamos de tener menos cosas porque yo choco y todo eso, por eso tratamos de mantener las cosas en el mismo lugar, saber yo donde están las tasas, los cuchillos, todas esas cosas donde yo las pueda ver, en la cocina tener bien*

separadas la sal y el azúcar, que yo sepa bien cuál es cual porque al principio me equivoqué varias veces, una vez le puse a la comida azúcar, pero uno va aprendiendo, que se corta también por ejemplo, me he cortado varias veces por no ver

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: En el área de autocuidado ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello? (lavado/peinado)

R: Sí me lo cuido, hoy por ejemplo me lo tengo que teñir porque ya se están notando las canitas, una niña de aquí cerca me lo tiñe, porque yo no me lo puedo teñir ya, el lavado es igual que siempre porque aun reconozco las botellas de shampoo y bálsamo porque tienen colores distintos, también para peinarlo no me cuesta porque como lo uso corto con una pasada del cepillo quedo bien

2.2 E: ¿Para maquillarse, utiliza alguna técnica?

R: De memoria nomás, la sombra me la echo así al tacto solamente después me miro en un espejo grande que tengo y ahí me paso el lápiz, de repente me pinto los labios, también mirándome al mismo espejo, no uso rimel porque me puede hacer mal para los ojos cuando se corre

E: ¿Las uñas se las pinta usted?

R: Sí, todavía veo, las de los pies me cuesta un poco más pero lo hago con una banca, pongo el pie sobre esa banca y ahí de cerca voy pintándome, me pongo a fuera cuando hay más luz y lo hago

2.3 E: ¿Y para depilarse, utiliza alguna técnica?

R: Cuando me baño, con la gillette, es muy poco lo que es así que con eso ando bien, con jabón líquido y listo.

B) Vestimenta

2.4 E: En la vestimenta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: En la lavadora, lo blanco primero, lo de color a parte y la ropa interior a mano, ahí no tengo problema porque distingo bien los colores para lavar

2.5 E: ¿Para el tendido de ropa, tiene alguna técnica?

R: En los cordeles y en ganchitos que es más fácil porque la ropa queda con forma al tiro, en los cordeles la pongo con perritos, por la parte de la pretina las faldas y pantalones, con las poleras, los chalecos lo hago por los hombros

2.6 E: ¿Tiene alguna técnica que utilice para planchar la ropa?

R: Bueno hay cosas que plancho y otras que no, porque a veces me quemo, lo hago en una tabla, con temperatura media estirando bien la ropa para que no se me pase ninguna arruga

2.7 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: Encima de la cama, la extendiendo ahí y la voy doblando y apilando

2.8 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: Las toallas por ejemplo en un lado, todo separado para no equivocarme y así se donde está cada cosa, separo por colores las partes de arriba y los pantalones y faldas van colgados en otra parte del closet

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: La siguiente área es sobre el aseo y mantención del hogar, ¿usted tiene alguna técnica que utilice para barrer?

R: Barro primero y después trapeo, cada tres días barro y limpio bien y paso el trapeo, y lo que trato es de partir desde una esquina y de ahí voy por orden, por eso trato de tener pocas cosas así no me cuesta correrlas y se junta menos polvos

3.2 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: Lo mismo que para barrer, mojo bien el paño en la cocina y después lo paso también por orden

3.3 E: ¿Utiliza alguna técnica para aplicar lustra muebles?

R: Lo aplico directamente en el pañito, porque de repente me sale mucho o si lo echo en el mueble se me puede ir una parte, en cambio en el paño se aprovecha toda la crema que uno echa, y ahí voy por orden también, uno aprende eso, que teniendo un orden es más fácil de hacer las cosas, entonces antes de pasar el lustramuebles opte por pasar el plumero, así tampoco me tengo que subir al banco, y el plumero alcanza el alto, eso es todos los días y el lustramuebles una vez por semana

3.4 E: ¿Si usted aspira, cuál es la técnica que utiliza para hacerlo?

R: Bueno lo hago para los sillones, las esquinas, las piezas también, para todas esas cosas, ahí no tengo problema la paso de forma normal

3.5 E: ¿Y para limpiar vidrios y espejos, qué técnica utiliza?

R: Sí, eso me cuesta un poco, porque no alcanzo a ver si me quedan con manchas, me pongo en una banquita y así llego hasta arriba, ya no me hago problema si no quedan perfectos, porque yo era muy detallista, así que lo hago con el limpiavidrios en spray y tengo una paletita de goma que me resulta mejor que el paño, y después paso una toalla que tengo especial para los vidrios

3.6 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: Bueno al tacto uno va reconociendo las costuras y sabe en qué dirección se ponen, entonces trato de verlas bien y reconocerlas con las manos, de esa forma no me equivoco y puedo hacerla bien

C) Jardín

3.7 E: En el cuidado del jardín ¿Tiene usted un jardín, el cual requiera de cuidados?, ¿Qué técnicas utiliza para su cuidado?, regar, podar, cortar pasto

R: Antes yo cortaba el pasto, pero ahora ya no puedo, así que empezó a venir un jardinero. Para podar aun puedo hacerlo yo, tengo mis tijeras, uso guantes para no cortarme ni pincharme, además que me gusta hacerlo, como vieron ustedes tengo los arbustos con forma y todo eso. En la noche riego, ahí me distraigo y me relajo, a parte que no tengo problemas para eso

IV.- Cuidado de hijos pequeños

4.1 E: La siguiente parte es sobre cuidado de hijos pequeños, ¿usted tiene nietos o niños que estén a su cuidado?

R: Tengo nietos pero no viven acá en Chile, entonces no los veo mucho, así que no tengo mucho contacto con niños, y a mis hijos cuando los crié no tenía bastante más visión

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1 E: A continuación está la parte de habilidades sociales, partiendo por los modales en la mesa, ¿Cuál es la técnica que usted utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa, cubiertos, vasos, etc.?

R: Sí, abro bien las cortinas, es lo que más me importa, tengo que tener harta luz, también para poner la mesa siempre poner las cosas en el mismo lugar, lo único que teniendo harta luz no me cuesta ver la cosas, en el invierno se me complica más porque está más oscuro, pero ahí uso más luz eléctrica nomás

5.2 E: ¿Para ubicar los alimentos dentro del plato, utiliza alguna técnica?

R: *No, no tengo problema con eso*

5.3 E: ¿Y cuál es la técnica que usa para cortar alimentos?

R: *No, nada tampoco me cuesta aun*

B) Manejo del dinero

5.3 E: En el manejo del dinero ¿Utiliza usted alguna técnica para reconocer billetes y monedas?

R: *A no ahí si que yo creo que tengo algunos problemas. Para reconocerlos lo hago por el color, a veces se me complicaba al principio un poco el de veinte con el de cinco porque son muy parecidos. Las monedas las logro distinguir bien, tengo que acercármelas bien a los ojos nomás*

5.4 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: *Cuando voy a la feria por ejemplo, llevo una cantidad justa, además que los billetes se pegan y muchas veces paso dinero demás*

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: En el uso de tiflotecnología ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *Me agacho bien para marcar, porque como no veo, ahí bien cerca alcanzo a ver*

6.2 E: ¿Tiene teléfono celular y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *Bueno ahí tengo uno que es nuevo y tiene una pantalla bien grande, entonces lo uso con el tamaño de letra más grande y ahí no tengo problema*

6.3 E: ¿Usted tiene o usa computador, y tiene alguna técnica utiliza para su uso?

R: *No, me gustaría aprender más, tengo dificultad para ver pero se que se puede agrandar la letra*

6.4 E: ¿Y usa algún otro dispositivo tecnológico? ¿Cuáles y cómo?

R: No, ni reloj tengo, aquí con el celular me las arreglo

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: En el área de cocina y preparación de alimentos, ¿Para pelar utiliza alguna técnica?

R: Sólo con cuidado, tengo un cuchillo especial si, que es más pequeño y tiene harto filo, ahí con eso no me cuesta hacerlo

7.2 E: ¿Para picar tiene alguna técnica?

R: La tabla, para todo uso la tabla porque para mi es mejor así no me corto, ahí apoyo mejor el zapallo, el choclo

7.3 E: ¿Qué técnica utiliza para cocer un alimento?

R: Cocino siempre con la luz prendida, a cualquier hora, así que ahí veo mejor, y todas las cocciones tienen su tiempo así que uno usa la memoria

7.4 E: ¿Usted fríe, qué técnica utiliza para hacerlo?

R: No, porque me quemo

7.5 E: ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?

R: Aquí mismo en la mesa por eso tenemos el hervidor ahí en una mesita cerca de la mesa

7.6 E: ¿Tiene alguna técnica que utilice para amasar?

R: Era buena para hacer cosas pero no ya no hago, compro las masas hechas

7.7E: ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato? Líquidos y sólidos

R: *En pocillo las sopas, para mi es más cómodo y más seguro, tengo un cucharón que es la medida justa y acerco el plato a la olla por si se chorrea algo.*

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8 E: En el uso de electrodomésticos y artefactos de cocina ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: *Uso chispero, es más seguro*

7.9 E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: *Del mismo modo, con el chispero, me cuesta un poco más porque es oscuro, así que tengo una lamparita que está al nivel del horno y con eso alumbro*

7.10 E: ¿Qué otros electrodomésticos usa y con qué técnica?

R: *La juguera, la batidora a veces, usando siempre un tiesto hondo*

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: Esta área es sobre primeros auxilios, ¿Tiene usted alguna técnica que utilice para reconocer medicamentos?

R: *A bueno todos mis medicamentos tengo una cajita, y en mi velador tengo una cajita donde pongo los que tengo que tomar en la mañana, para la tiroides y otro para el ánimo, ahí los reconozco por la forma de cada pastilla es diferente, y las gotitas son tres tipos y las diferencio por su cajita que son de otro color*

8.2 E: ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza? (gasa-desinfectante, termómetro, parches curitas, etc.)

R: *Esos están el otro lugar separado, algodón, gasa, no tengo problema para reconocerlos*

8.3 E: ¿Presenta alguna enfermedad crónica que requiera de alguna técnica específica? ¿Qué técnica utiliza?

R: Bueno tengo hipotiroidismos pero eso me lo trato sólo con una pastilla, y el glaucoma que son las gotitas, no hay mayor tratamiento.

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1 E: La última parte es sobre el cuidado de mascotas, ¿Usted tiene mascota y qué técnica utiliza para alimentarla?

R: Tengo un gato, que es de mi hijo, pero está siempre en el patio, sólo entra en la mañana, mi hijo le compra la comida y le sirve, yo no me hago cargo de eso

9.2 E: ¿Qué técnica utiliza para el aseo del gato?

R: Ella tiene su lugar donde hace sus necesidades, pero mi hijo lo limpia también.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Introducción

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 8	
Edad: 60 años	Género: Femenino
Ocupación: Dueña de casa	
Centro de Atención: OFUSIMA	
Fecha: 16/02/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: La primer parte o categoría de la entrevista es sobre la rutina del adulto, usted nos podría contar de forma resumida cuál es su rutina diaria, o lo más común que hace, en la semana por ejemplo

R: Bueno yo lo tengo dividido por áreas, porque me he ido embarcando en muchas actividades, de las cuales la principal es ser la presidenta de la organización de ciegos acá en Maipú, entonces eso me lleva harto tiempo, porque hay que estar en varias partes del municipio, fuera de la comuna también, se reciben muchas invitaciones donde uno tiene que ir a colaborar y prestar su experiencia, los días martes yo me levanto temprano, hago mis labores de casa primero, porque yo dejando la olla con comida salgo tranquila, esa parte de la cocina y todavía me manejo bien y no se la entrego a nadie. El día martes y jueves voy a nadar a la caja los andes, hace ocho años que estoy yendo a la caja los andes a nadar, el día jueves en la tarde, a las siete de la tarde voy a un ensayo de coro, hace diez años, bueno me reintegré porque siempre he cantado en coro, pero hace diez años que me reintegré al coro de la empresa GoodYear, y eso es todos los días jueves, esas son como las cosas establecidas que tengo

1.2 E: Dentro de las actividades que realiza en su hogar, ¿Cuáles presentan mayor grado de dificultad? ¿Por qué?

R: El mayor grado de dificultad es todo lo que es detalle, como sacudir los muebles, ir sacando las cosas, todo lo que es micro. Las cosas grandes no me dificultan porque con la aspiradora uno hace todo, limpia los muebles, barre el piso. Pero eso es lo que más me dificulta, bueno yo me he ido haciendo técnicas,

lo que me costaba era seleccionar mi ropa, en el momento para cuando yo estuviera sola, pero también me he hecho mis técnicas para irlas seleccionando por color, pero ya se en qué parte están mis cosas claras, oscuras, etc. Pero en realidad sería como eso, las cosas pequeñas de detalle, por miedo a botar algo, a destruir algo, pero en general no tengo otra dificultad

1.3 E: Y dentro de la casa, ¿usted ha realizado alguna adecuación, algún cambio desde que ya tiene menos visión?

R: O sea, primero el tratar de mantener las cosas en su lugar siempre, bueno yo soy sumamente ordenada, si ustedes han entrevistado a más personas esa es la queja de todos, cuando les cambian las cosas de lugar, pero como yo soy la dueña de casa, entonces yo soy la que dispongo donde van a estar las cosas, les guste o no, tienen que estar ahí donde se dejan. En la organización de los muebles, eso lo manejo yo, la casa se amplió, no tanto por mi problema de visión, sino que por necesidad, pero eso también me ha ayudado a que los espacios estén más libres, pero eso más que nada, en general todo lo demás se ha mantenido igual en la casa. Cuando recién perdí la visión, esta casa era un caos, no encontraba nada, todo se me perdía, y ahí entré en una depresión, porque me sentía desesperada, mi casa era un campo minado, estuvimos todos en psicólogo, y ahí empezamos a trabajar eso, entonces acordamos donde yo quería que se guardaran las diferentes cosas, y ahí mi hija se encargó de hacer ese trabajo, se le ponía a la tijera por ejemplo, una cinta que decía, “guárdame en el primer cajón de la cómoda”, y así mi familia se acostumbró a que las cosas de donde las sacaran ahí tenía que volver, mi hija marcó todo lo que era más de lo común, porque mis cosas yo siempre las manejé, el problema era con lo que usábamos todos.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: En el área de autocuidado, ¿usted utiliza alguna técnica especial para el cuidado del cabello, lavado, peinado, etc.?

R: No, todo igual. Lo único es que no me lavo el pelo en la ducha porque como me operaron de glaucoma tengo un drenaje abierto, una cánula, entonces no me puede caer agua y menos shampoo, además que en la ducha es un lavado muy rápido y soy muy minuciosa para lavarme el pelo, entonces me lo lavo yo misma pero en el lavamanos. Y el teñido de pelo por ejemplo, me lo hace mi hija o hasta mi marido de repente.

E: ¿Cómo reconoce el shampoo y el acondicionador u otras cremas?

R: En una parte especial guardo todas mis cosas personales, y si es necesario le pongo alguna marca, cuando las veía aun, al acondicionador le ponía con un esmalte de uña una marca, pero ya después no, le ponía unos ticket que me mandó una prima de Estados Unidos, que son unos marcadores adhesivos en forma de bolitas en relieve y son de distinto tamaño, entonces eso yo se lo puse al equipo de música, en algún momento se lo puse a la lavadora y también para diferenciar al shampoo del bálsamo a uno de los dos le ponía esos marcadores. Pero ahora no, ahora ya opté por guardar en un lugar determinado mis cosas.

2.2 E: ¿Para maquillarse, utiliza alguna técnica?

R: Técnica específica no, de todos modos cuando uno está en rehabilitación en los institutos siempre enseñan que se usen colores que sean muy cercanos al color de piel de uno para no caer en el exceso. Y bueno como a mi siempre me gustó comprar esas cosas, se qué colores son los que me quedan o me gustan más, y como tampoco me maquillo mucho sino que solo uso un polvo que me cubra toda la cara y labial. En caso de ocasiones especiales me maquillan mis hijas .

E: ¿Las uñas se las pinta?

R: *Sí, pero mi marido es al que le toca siempre hacerlo. Aunque también me lo enseñaron técnicas para pintarme las uñas, que es con un algodón echarse crema en todo el contorno de la uña, entonces después no importa que se salga del margen de la uña, porque como eso está encremado se sale igual después. Igual yo pienso que a parte de todas esas técnicas, hay que involucrar a la familia un poquito también, porque sino uno se haces después tan independiente, que al final va quedando sola, por eso es importante involucrar el trabajo con la familia.*

2.3 E: ¿Utiliza alguna técnica para depilarse?

R: *No, sólo uso la depiladota eléctrica porque sólo me depilo la axila y la mitad de la de la pierna para abajo, la pantorrilla, y con eso no tengo problema.*

B) Vestimenta

2.4 E: Para el lavado de las prendas de vestir, ¿utiliza alguna técnica o de qué forma lo realiza?

R: *Bueno como a mí me gusta elegir mi ropa, y la conozco bien cuál es cual porque tengo muy buena memoria, entonces se de qué color es cada prenda y por textura también, entonces las selecciono así y no me gusta que me laven la ropa porque la echan revuelta con todo, por eso yo pongo los programas delicados con cierto tipo de prenda, la ropa interior la lavo a mano, así que no tengo técnicas como muy especiales. Y como la lavadora es automática y digital, ya me conozco los programas que uso yo siempre, me los aprendí y no tengo problema para lavar con eso.*

2.5 E: Para tender la ropa ¿tiene alguna técnica, alguna forma especial de hacerlo?

R: *No, igual como lo hacía antes, sólo hay cierta ropa que gusta ponerla en colgadores o sino desde la parte de abajo las poleras con las pinzas o perritos, o sino las tiendo en ganchos y los pantalones de la pretina*

2.6 E: ¿Usted plancha, utiliza alguna técnica para planchar la ropa?

R: *Sí y me sale muy bien, Pongo la prenda estirada en una tabla de planchar de esas antiguas que se puede meter la falda, después que está bien estirada, las toco bien, siempre rastreando la tela para que no quede un pliegue y después aplico la plancha, siempre con una temperatura media dependiendo de la tela igual porque algunas necesitan más temperatura*

2.7 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: *No, no tengo problema, lo hago sobre la cama, la estiro y ahí las voy doblando. Porque generalmente la ropa de vestir nunca la he puesto en los cajones, siempre en el closet colgada; lo que va en los cajones es la ropa interior y las poleras, esas cosas, pero las blusas, pantalón, falda, todo va colgado*

2.8 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: *Si, Tengo el closet dividido en dos sectores, la ropa de casa a la izquierda y la ropa de salir a la derecha colgada, la ropa interior la tengo en cajitas, no dentro de la cómoda, sino que la tengo en una de esas cajitas organizadoras, en una caja la ropa blanca, en otra la beige, sostenes y calzón todo por color. Los zapatos igual, en cajas de izquierda a derecha por abecedario, los azules, blancos, café, así. Y porque los conozco también por la hebilla o alguna traba que tengan; a veces también uno tiene dos pares iguales pero de distinto color, o unos muy parecidos, entonces por eso los guardo por abecedario así no me confundo*

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: En el área de aseo general, ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: *Yo barro con la aspiradora, yo barrían antes cuando veía, tenía baja visión, me hice una técnica que me la preguntó una profesora cómo era que yo barría, lo que*

yo hacía era picar harto papel blanco y esparzo por todo el espacio que iba a barrer, entonces ese papel sobre el suelo, obvio que lo veía entonces donde iba el papel picado iba la tierra y así no se me perdía, además donde todavía quedaba papel, ahí faltaba por barrer. Después cuando ya no me empezó a servir lo del papel, ya simplemente comencé a usar la aspiradora, como tiene para todo, para rincones y otros espacios como las alfombras

3.2 E: ¿Para trapear tiene alguna técnica que utilice?

R: Sí trapeo, con un traperito húmedo como los dormitorios tienen piso flotante es poquito lo que se debe mojar, no como en la cerámica, y trato de hacerme un ponto de referencia en el espacio que voy a trapear, de ahí ir avanzando para cubrirlo todo. Siempre hay una persona que viene y me ayuda a hacer el aseo general también y que se encarga de hacer lo que es más profundo

3.3 E: ¿Para el aplicado de lustra muebles, tiene alguna técnica?

R: cuando tenía más baja visión lo hacía por sector, dividía el mueble en dos partes y ahí me ordenaba para ir pasando el paño y que no me faltara ningún lugar, también iba aplicando la crema en el paño cosa que no quedara restos en el mismo mueble que se fueran, también le pasaba dos veces, primero el paño con crema y luego el paño solo para asegurar que no quede nada. Ahora ya no lo hago tanto porque he ido delegando, además que tengo muchas actividades fuera de la casa, entonces es poco el tiempo que tengo acá

3.4 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: Eso es cosa de ir la pasando con los diferentes adaptadores según el lugar que se va a aspirar, también se sigue un orden para evitar que se pase un espacio o por lo menos limpiar lo más posible, los rincones sobre todo que es donde se juntan polvo y bichos, con el adaptador se resuelve todo

3.5 E: ¿Usted limpia vidrios y espejo?, ¿tiene alguna técnica que le ayude a realizarlo?

R: Lo hago yo, con n pañito seco saco el polvo primero, después con el spray que tiene el envase del limpiavidrios y generalmente con toalla nova de forma ordenada, de esquina a esquina para que no se marque la aureola ni quede ningún espacio mojado, y también igual que con el lustramuebles se pasa después una toalla seca sin limpiavidrios para sacar cualquier resto, de ahí siempre si es que hay alguien pregunto como quedaron

3.6 E: ¿Y para hacer la cama utiliza alguna técnica?

R: Para darme cuenta en qué posición se pone, cuál va arriba y abajo es con el tacto simplemente porque la que va abajo acá en la casa son todas con elástico en las esquinas así que es fácil reconocerlas, y la de arriba siempre tiene un borde más grueso que te indica qué parte va hacia la cabecera y la costura para saber cuál de las caras va hacia abajo. Lo que si hago también con la ropa de cama y las toallas por ejemplo, las voy poniendo por orden de llegada, o sea, según se vayan lavando en esas cajas organizadoras que se llaman, que van debajo de la cama, entonces voy poniendo la que llega última debajo, y voy sacando la que queda encima, así por turno, y las guardo una de baño al medio la de mano y otra más encima, entonces se sacan por juego, las tres juntas

B) Jardín

3.7 E: En el cuidado del jardín, ¿Tiene usted un jardín, el cual requiera de cuidados?, ¿Qué técnicas utiliza para su cuidado? (Regar, podar, cortar pasto)

R: Ahí no ya no entro mucho meterme, prefiero no saber y tampoco me fijo mucho, prefiero no hacerlo porque tengo muchas plantas que tienen espinas y me ha pasado que me he enterrado una, entonces por seguridad, así que viene un jardinero cada cierto tiempo a ver eso y ahí se mantiene bien

IV.- Cuidado de hijos pequeños

4.1 E: En la parte de cuidado de niños pequeños, ¿usted tiene nietos o algún otro niño que se haga cargo o le toque cuidar de vez en cuando que requiera de técnicas para utilizar?

R: No, mis nietos están grandecitos ya, ahora viene en camino un bebé si, en mayo, pero yo nunca me he tenido que hacer cargo de ellos ahora, y cuando eran más pequeños o cuando mis hijos estaban pequeños yo aun tenía bastante visión, así es que no he incursionado mucho en eso

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: Claro, por ejemplo trato de usar siempre la técnica del reloj, es más fácil para mi porque como generalmente soy yo la que pongo la mesa, y lo hago de acuerdo a como para mi sea más fácil. También nunca buscar las cosas por alto, siempre rastreando la mesa, y cuando no estoy en mi casa las pido, pregunto porque la gente se olvida, entonces lo ven a uno independiente y no se acuerdan de darte indicaciones, porque cuando uno sirve obviamente sabes lo que está en la mesa, pero en otro lados no es así

5.2 E: ¿Y dentro del plato, utiliza alguna técnica para ubicar los alimentos?

R: Eso me cuesta más, pero empiezo con el tenedor a explorar lo que hay, que para la derecha está la carne por ejemplo, o el arroz a la izquierda, entonces ahí voy reconociendo, y una vez que se bien donde está cada cosa, ahí ya puedo empezar a comer, y con la sopa no es problema obviamente

5.3 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar alimentos?

R: *No, no tengo problema, una vez que ubico el trozo, ya ahí puedo cortar sin problema, se entierra el tenedor y ahí con el cuchillo se busca el tenedor y cuando quedan paralelos se hace el corte*

B) Manejo del dinero

5.4 E: En el manejo de dinero, ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: *Para reconocerlos, el identificador de billetes es más fácil pero trato de no usarlo mucho porque se me pierde, así que los guardo por orden de valor, tengo dos billeteras, para guardar los billetes de veinte y los de a diez, se que los de a veinte son un poquito más grande que los de diez, un poquito, todos van por tamaño, y la textura del papel también; la del billete de veinte y de a diez es más papel que los de a cinco que es más plástico, los de dos y los de mil esos si son plásticos, así que por las texturas también los ubico. Pero para guardarlos, los guardo de diferente manera, en esa billetera que te digo yo, los de veinte los mantengo siempre estirados, y los de diez doblados a la mitad, eso los billetes grandes; los chicos también tengo un depósito para los de cinco que van estirados, los de dos los pongo esquinados y los de mil varios doblados juntitos, diez, quince, los que tenga, y ahí voy sacando el molido que digo yo*

5.5 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: *Cuando salgo trato de llevar sólo lo que voy a gastar, ando trayendo siempre como sencillo, puros billetes de mil, monedas trato de no usar, para empezar a rastrearlas ahí mientras pago y el vendedor esperándome, entonces si menos de mil pesos, pago con mil, para que él me de el vuelto a mi, y ahí voy contando; si son mil novecientos, pago con dos mil, y así, sólo por hacer la cosa más ágil, uno pasa el billete y le dan el vuelto y así no haces esperar a la demás gente que también va a pagar*

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: En el uso de tiflotecnología ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnicas utiliza para su uso?

R: Por el cinco nada más, por el punto de referencia del cinco, con eso me guío y ando de los más bien

6.2 E: ¿Usa celular y qué técnicas utiliza para su uso?

R: Sí, tengo uno con teclas pero que tiene un sistema de voz y con ese ando bien, mi hijo me enseñó a usarlo

6.3 E: ¿Usted tiene computador de escritorio y/o notebook, y qué técnica utiliza para su uso?

R: Hubo un tiempo que usé harto computador, para mandar mensajes y ese tipo de cosas, la dactilografía la recuerdo perfecto, y algo del Jaws que vi en esa época, pero ahora más que nada por tiempo lo dejé de usar, entre la casa, la calle, todas las cosas que tengo que hacer, hace dos años me eligieron como representantes de discapacidad de Maipú en el concejo de la comuna, me mandaron a estudiar a la universidad también, Central, estuve ocho meses estudiando administración pública, entonces imagínate no me queda tiempo para el computador, a qué hora, así que ya lo dejé de lado

6.4 E: ¿Utiliza algún otro dispositivo tecnológico? ¿Cuáles y cómo?

R: Tengo un reloj sonoro, pero no es digital, me lo trajeron de Estados Unidos también, ese lo ocupo a veces, se le aprieta un botón que tiene al lado y te dice la hora, bien sencillo. Tengo además un termómetro con audio y una calculadora con audio, pero no los uso mucho

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1E: ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: *Tocar, sólo tocar, se conoce la textura al tacto. Un sabe inmediatamente cuando una papa tiene cáscara aun, o cuando está con ojitos también*

7.2 E: ¿Y para picar, qué técnica utiliza?

R: *En la mano, pico todo el la mano, es más seguro que picar en la tabla, porque en una de esas el corte llega al dedo, así que todo lo que es verdura, repollo, lechuga, cebolla, todo, todo en la mano*

7.3 E: ¿Qué técnica utiliza para cocer un alimento?

R: *Yo tengo tantos años de experiencia, que calculo. Tengo ollas con difusores arriba, entonces ahí yo se si quiero con el vapor guardado o que vaya botando el vapor como con el arroz por ejemplo, entonces se abre la ventanita o se le cierra, así evito levantar la tapa y quemarme*

7.4 E: Señora Nancy, ¿usted fríe?

R: *No, ahí si que no, yo no frío, yo me revelé desde un principio cuando me decían en el instituto de ciegos, “mañana vamos a freír”,yo decía al tiro “yo no voy a freír”, es peligroso, y para qué si la fritura no es una cosa de primera necesidad, es una cosa nociva, además ahora hay freidoras y esas cosas así que obsoleto eso de freír en el sartén*

7.5 E: ¿Y para servir los líquidos, fríos o calientes, utiliza alguna técnica?

R: *Cálculo nomás, por ejemplo, si voy a servir en un vaso grande, primero echo en un vaso chico y después lo paso al grande, y pongo mucha oreja. Líquidos calientes también por cálculo pero sin el vaso chico, sólo escuchando*

7.6 E: Para amasar, ¿amasa usted?

R: *No, amasé pero cuando veía, ahora ya no lo hago, aparte viene todo hecho ahora, uno puede evitarse el amasar*

7.7 E: Para servir los alimentos en el plato, Líquidos y sólidos, ¿Qué técnica utiliza?

R: Mira lo único que me cuesta a mi servir, es la cazuela, pero cómo lo hago ahora, armo todo en la olla, la carne, el zapallo, etc. y las papas las cuezo a parte, aprendí de los ciegos diabéticos que a la papa se le debe dar dos cocciones, primero dar una precocción, se dejan un rato remojando para que suelte el almidón, después cuando están a medio cocer se le bota esa agua y se le pone otra, y eso no se puede hacer en la cazuela, una porque el almidón de la papa queda en el caldo. Bueno y también tengo mis cucharones de distinto tamaño, entonces por eso yo me guío para servir sobre todo las sopas, el sólido no es problema porque uno sabe las porciones que caben en el plato

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8 E: En el uso de artefactos de cocina, ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: Tiene encendido automático, además es una cocina con válvula de seguridad, que si viene un niño y da vuelta la perilla el gas no va a salir, porque hay que tenerla unos segundos presionada y ahí empieza a salir el gas recién, pero si se gira la perilla sola no sale el gas

7.9 E: ¿Y qué técnica usa para encender y apagar el horno?

R: Lo mismo, también es automático, así que no hay problema con eso

7.10 E: ¿Qué otros electrodomésticos utiliza y con qué técnica?

R: Horno eléctrico son muy prácticos, porque sirven para pocas personas, ahí para usarlo también me guío con la orientación del reloj, se que si pongo la perilla en le tres, por ejemplo, sería media hora. Microondas también uso, con perilla para poder usar esa misma técnica del reloj, es mucho más sencillo para una persona que no ve orientarse así, que con las cosas digitales que hay ahora. Tostador eléctrico también uso, que eso es súper sencillo porque es solo bajar las palanquitas y cuando está listo se siente por el ruido que hace.

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: En el área de primeros auxilios ¿Qué técnica utiliza para reconocer medicamentos?

R: *Sí, mis medicamentos los mantengo en una caja en el closet, entonces ya reconozco los tipos de cajas, la caja mas gorda es la del glafornil, entonces yo voy sacando las tiras y conozco los formatos, el calcio por ejemplo es una cápsula de silicona, entonces los voy sacando por tiras y eso lo mantengo en un pocillo en la cocina, todo lo mantengo en tiras, y ahí voy tocando y se cuál es, y las guardo depende del horario que las voy a tomar, las que tomo en ayuna están en mi velador, entonces despierto y los tomo al tiro, las de la noche está en la cocina en ese pocillo, y así me ordeno.*

8.2 E: ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza, dónde los maneja? (gasa-desinfectante, termómetro, parches curitas, etc.)

R: *Eso está todo en una maletita chiquitita, el termómetro está en mi velador si.*

8.3 E: ¿Presenta alguna enfermedad crónica que requiera de alguna técnica específica? ¿Qué técnica utiliza? (diabetes, hipertensión)

R: *No, sólo la resistencia a la insulina, pero la llevo bien manejado, y eso sólo tomarse el medicamento y bueno hacer deporte y todas esas cosas.*

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1 E: ¿Usted tiene mascota y qué técnica utiliza para alimentarla?

R: *tenía una gatita, me duró dieciocho años, estaba viejita y ciega también así que chocábamos, murió hace como cinco años ya, pero ahí me ayudaban a alimentarla y todo así que yo no tenía que hacer tanto.*

9.2 E: ¿Qué técnica utiliza para el aseo de su mascota?

R: *ahí también se hacía cargo la familia, además que tenía su caja y ahí sabía donde había que limpiar, no como un perro que hace en cualquier lado, así que po ese lado era más fácil.*



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Introducción

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Ericka Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 9	
Edad: 53 años	Género: Femenino
Ocupación: Dueña de casa	
Centro de Atención: FUNDALURP	
Fecha: 20/01/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1. E: Describa brevemente la rutina que realiza durante el día.

R: *En la mañana me levanto, tomo desayuno, hago todo el aseo, hago mis cosas y de la casa, en la tarde voy donde mi mamá le ayudo hacer las cosas, tomamos once, lavo la loza y después ya acostarse.*

1.2. E: Dentro de las actividades que realiza en su hogar, ¿Cuáles presentan mayor grado de dificultad? ¿Por qué?

R: *En la cocina como freír, porque me da miedo a que se pueda dar vuelta el sartén o quemarme porque me he quemado, el horno no manipulo no lo sé prender pero cocino en el horno pero yo no lo prendo.*

1.3. E: ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar? ¿Cuáles?

R: *El microondas las tengo con algunas cosas marcadas, como por ejemplo la sal con el azúcar y algunas cosas de uso personal más que nada para distinguirlo, el teléfono de casa lo tengo marcado con silicona porque es plano, todas las cosas que sean planas las tengo que adecuar las que se digitan. Mis cremas, esmalte, perfumes los tengo separados al igual que los remedios.*

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello?

R: Me lavo en la ducha, en la ducha tengo una repisa donde está el shampoo, bálsamo, todas las cosas ahí, escobillas. Que está ubicado hacia el lado de las llaves. Y los distingos por los envases, son diferentes. Las peinetas están en un canastito aparte, me peino yo si tengo que salir me pongo tubos y laca.

2.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para maquillarse?

R: no uso maquillaje, o sea solo brillo labial, me pongo en el labio de arriba y después apretó los labios y listo.

2.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para depilarse?

R: Antes ocupaba maquina pero ahora no la tengo así que uso presto barba, puedo ocupar las dos, mi hija me enseñó a usar la máquina. Me paso la presto barba en la axilas y las piernas, me la paso suavcito, con una mano me voy guiando, y ahí veo por donde pasar la presto barba, me echo jabón y listo.

2.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el uso de toallas higiénicas?

R: Ocupaba las que tenía con alas, lo ponía en el calzón y listo. Calculaba más o menos el largo de la toalla y ahí lo ponía en el calzón, me cambiaba a cada rato sobre todo en verano, por lo menos unas 5 veces al día.

B) Vestimenta

2.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: Por ejemplo todo lo de color lo pongo en una carga, y la ropa blanca en otra, cuando no sé le pregunto a Carlos (marido) qué color es, pero lo blanco aparte, las toallas y sabanas las lavo aparte, y la ropa polera y camisa que son claras aparte, las separo por grupos. Sé los colores porque cuando me compró ropa pregunto de qué color es y por la hechura de la ropa las identifico. La ropa de mi marido le pregunto de qué color es su ropa, y los jeans son todos del mismo todo es fácil.

2.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para tender la ropa?

R: Tengo colgador, alambres en el patio, lo cuelgo con los perros de ropa, tengo colgadores pequeños para colgar la ropa interior y los alambres la demás ropa.

2.7. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para planchar la ropa?

R: *Pongo la tabla de planchar, la plancha que tiene vapor, Carlos le pone el agua, y yo sé cómo se usa así que cuando necesito el vapor apreté el vapor, con una mano plancho y la otra mano la paso para ver si queda estirada.*

2.8. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: *La doblo en la misma tabla de planchar, por ejemplo si doblo una polera la voy ahí mismo en la tabla y después la dejo en la mesa con toda la otra ropa doblada. Las poleras la doblo como en la tienda, las camisas en colgadores y los pantalones sin rayas, todo lo que se puede doblar se dobla.*

2.9. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: *Yo tengo mi lado de closet para mí y mi marido para él. Y en mi lado guardo la ropa toda doblada y lo que hay que colgar queda colgado, las camisas, blusas, falda, pantalones, y lo demás chaleco, poleras, short doblado y guardado. Reconozco las prendas porque las tengo clasificadas por ejemplo las poleras de manga larga y en otro lado están las que tienen cuello, así las diferencio.*

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: *Por ejemplo barro la cocina y el baño, y afuera el jardín amonto las hojas voy por un orden, por ejemplo barro por el lado derecho y sigo hasta el lado izquierdo, voy amontonando las hojas y después que amonto todo después recojo. En la cocina barro de dentro hacia fuera hasta la puerta, el baño también, la basura la recojo con la pala.*

3.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: *en un escobillón pongo un trapero y empiezo de dentro hacia fuera, baño, cocina igual.*

3.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar lustra muebles?

R: *ocupo lustra muebles en aerosol en los muebles que tengo toco con la mano el mueble y con la otra le echo lustra mueble y con un paño voy haciendo en círculos y va quedando limpio.*

3.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: *Primero limpio la aspiradora, sé manipularla, paso la aspiradora primero por el comedor corro todo lo que este en ese espacio y aspiro, después el living, corro todo y luego pongo todo en su lugar, además con la mano toco para ver si queda todo bien aspirado, los sillones también aspiro, los cojines y los rincones. También enchufó la aspiradora en el enchufe del baño y me alcanza el cable para todo.*

3.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: *uso limpia vidrio, echo el limpia vidrio en el vidrio y con una toalla nova voy limpiando y con la otra mano voy tocando para ver si queda limpio y seco.*

3.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: *echo todo para atrás, sacudo todo, voy estirando por sabana por sabana, y voy moviéndome por la cama, mi cama está al centro de la pieza. Entonces para mi es fácil, me doy dando la vuelta y voy acomodando las sabanas de abajo, sigo con la otra, después sigo con la frazada, después el cubre cama los cojines. Para que queden bien nivelado las sabanas voy midiendo con las manos y ahí me queda derecha.*

B) Jardín

3.7. ¿Tiene usted un jardín, el cual requiera de cuidados?, ¿Qué técnicas utiliza para su cuidado? (Regar, podar, cortar pasto)

R: *Tengo jardín, riego, limpio, acomodo las plantas, trasplanto plantas, planto plantas, corto ramas con tijeras de podar. Para podar calculo más o menos, cuando ramas del árbol están más bajitas las toco y calculo que las ramas queden*

arriba de mi cabeza y las corto con la tijera, igual que las plantas, si hay remitas que sobresalen o molestan, las voy tocando y las corto. No uso guantes, porque me siento inútil siento que no voy tocando las cosas que debo hacer. Y para recoger las hojas las barro con un rastrillo y la recojo con la pala, cuando son grandes con la mano, y vuelvo a repasar el rastrillo por si quedo algo. Para regar yo hago como pocitas y yo ya tengo el cálculo de mi jardín, se el espacio que hay y se los espacio donde hay que regar.

IV.- Cuidado de hijos pequeños

4.1. E: ¿Qué técnica utiliza para mudar a su bebé?

R: a mi nieta cada cierta hora la cambiaba, estuviera mojada o no, le sacaba el pañal, después la llevaba al baño para lavarle todo su potito con agua tibia, siempre en el lava mano, en todas sus mudas. La secaba con la toalla de ella, y después colocaba el pañal en la cama después a ella, acomodaba el pañal lo centraba, se lo ponía y después toda su ropa. No usaba toallas húmedas.

4.2. E: ¿Qué técnica utiliza para preparar la mamadera?

R: hervía primero el agua, después dejaba que se entibiara dentro de la misma mamadera después le agregaba la leche, azúcar y el cereal y eso lo batía con la misma mamadera. Las dosis se leche, azúcar y cereal lo echaba con un medidor de leche que traen.

4.3. E: ¿Qué técnica utiliza para la alimentación del bebé en el plato?

R: fue complicado, no pude darle la comida a mi nieta, porque le ensuciaba la boca, la nariz, la cara, y con la cuchara no tienes la nivelación si iba derecha y se me caía la comida.

4.4. E: ¿Qué técnica utiliza para bañar a su bebé?

R: no la bañe por temor, porque le tenía miedo a que se me cayera, se refalaba. Pero cuando creció pude bañarla en la ducha con la ducha teléfono, porque ella se sentaba o se paraba entonces era más fácil. Para secarla la envolvía en una toalla, sentada en el baño con otra toalla la iba secando dentro del baño

4.5. E: ¿Qué técnica utiliza para enseñarle a su hijo (a) el lavado de dientes?

R: *nosotros cuando chica nuestra hija le pasamos un cepillo chico para que se lo lavara, igual la veía pero le enseñamos los movimientos. Pero mi marido se preocupaba más de esa parte de lavarle los dientes.*

4.6. E: ¿Qué técnica utiliza para enseñar el uso del WC a su hijo (a)?

R: *yo con mi hija, la empecé a sentar wc porque no le gusto la bacinica, entonces la sentaba en el wc y ella se abrazaba de mi cuellito y ahí hacía. Mi nieta le compramos un adaptador de la taza del baño.*

4.7. E: ¿Qué técnica utiliza para enseñarle a su hijo (a) a vestirse?

R: *no le compraba mucha ropa con broche, entonces le decía el lado por donde tenía que ponerse el pantalón el cierre por delante, los calcetines, que cada zapato tiene su pie. Igualmente le decía como ponerse las poleras, polerones.*

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: Para mi casa es fácil porque cada cosa tiene su lugar, la panera, servilletas al medio de la mesa, el vaso al frente del plato, los servicios al lado, todo lo acomodo yo y siempre va en el mismo lugar. Cuando salgo a restaurant mi marido me dice dónde están las cosas ubicadas y con la mano voy tocando igual.

5.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los alimentos dentro del plato?

R: *Por ejemplo el plato es un reloj. Que arriba las 12, abajo las 6, entonces entre las nueve y las doce puede estar el arroz, entre las 12 y las 3 la carne. Y mi marido me dice donde está ubicado el alimento, o sino voy tocando con el tenedor.*

5.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar alimentos?

R: *Con un cuchillo bien bueno, la corto sola y cuando la carne es muy dura mi marido la corta o mi mamá, el pescado utilizo el tenedor no más, el pollo como pura pechuga y es fácil de cortar. El costillar las cosas que traen huesos en familia lo tomo con la mano pero si voy a un restaurant no lo tomo con la mano.*

B) Manejo del dinero

5.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: *tengo el identificador y ahora los mido, y si no lo tengo los mido con mi mano, las monedas las identifico por el porte y las de ranura, la moneda de 500 pesos tiene ranuritas muy juntitas, la de 50 ranura como ondulada.*

5.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: *generalmente trato de pagar, si tengo sencillo justo lo que me cobran. En mi billetera tengo los billetes separados y las monedas juntas. El vuelto lo cuento pero si salgo con mi marido a comprar prefiero que pague él pero si ando sola pago yo sin problemas.*

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1. E: ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *sí, está adaptado con silicona en la teclas y como sé el orden me es fácil ocuparlo.*

6.2. E: ¿Usted tiene teléfono celular y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *tengo celular, pero no lo ocupo mucho no me gusta el celular.*

6.3. E: ¿Usted tiene computador de escritorio y/o notebook, y qué técnica utiliza para su uso?

R: *tengo notebook, lo ocupo con teclado adicional por el que tiene es muy plano, y el Windows 8 trae narrador de voz incorporado, ese ocupo.*

6.4. E: ¿Utiliza otros dispositivos tecnológicos? ¿Cuáles y cómo?

R: *mp4, lo uso bien lo prendo apago y mi marido le coloca música que yo quiero,*

tengo un reloj parlante que lo manejo yo y cuando le cambio la hora me habla cuando le apretó las teclas, también reloj parlante de pulsera.

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1. E: ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: con cuchillo, y me voy guiando con el dedo, por ejemplo una papa en la mano derecha y con el dedo se nota cuando sacas la cascara porque queda una textura distinta, una se da cuenta cuando tiene cascara o no.

1.2. E: ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: con la mano igual, pico en la mano porque en la tabla me vuelo la uña, pico todo en la mano, en la tabla no. Por ejemplo cuando pico cebolla la lavo, la pico y lo pongo al tiro a la olla. Cuando pico carne ahí pico en la tabla, para picar la carne mido un trozo con la mano lo corto a distancia del cuchillo, cosa que no corte trozos muy delgados, cosas que necesito, después agarro esos trocitos y los voy cortando en cuadradito pero siempre mi mano lejos del cuchillo.

7.3. ¿Hay algún alimento que le cueste más pica?

R: el zapallo es más fregadito, cuando tú lo pela la cáscara es dura, hay que cortarlo con cuidado porque me puedo cortar cosa que me ha pasado.

7.4. E: ¿Qué técnica utiliza para cocer un alimento?

R: Depende de lo que voy a cocer es la olla que utilizo, pero siempre ocupo una olla más grande de lo que voy a cocer para no quemarme o para que no esté muy lleno con agua, se puede dar vuelta. Los tiempos de cocción me los sé porque como llevo tantos años cocinando yo sé utilizar por ejemplo las betarragas tanto tiempo, las carnes tanto tiempo, cuando hierve algo escucho la hora y después si le falta la dejo un poco más de tiempo.

7.5. E: ¿Y cómo sabe si la carne está cocida?

R: Porque le meto el tenedor y si la carne está bien cocida se va hacia dentro porque si está dura te cuesta meter el tenedor por ejemplo, igual que la papa que le entierro el cuchillo. También utilizo la olla a presión, para las carnes y los porotos la utilizo con la cebolla y todo, y esa olla no hay que ponerle más allá de media agua en la olla, después pongo la goma y la tapa, y cuando empieza a hervir suena un pitito, si está mal puesta la tapa no suena, a mí me costó hacer antes le pedía a mi marido que me hacía eso, un día agarre pata y lo empecé hacer. Para la alcachofa sé que está cocida porque le saco una hojita y la pruebo.

7.6. E: ¿Qué técnica utiliza para freír?

R: no lo hago, o sea no frío con aceite, pero si hay que hacer por ejemplo papas fritas las hago pero con mucho cuidado, ponte tú freír sopaipilla no, freír pescado, no, porque lleva mucho aceite. Pero si es un bistec me lo hago de los más bien, le pongo un poquito de aceite y generalmente uso sartenes grande por precaución para que no me de vuelta, calculo que el aceite este caliente pongo el bistec y lo doy vuelta y lo mismo para la chuleta, la hamburguesa.

7.7. E: ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?

R: Tomo la botella, como que la abrazo, y cálculo acerco el vaso y no lo sirvo lleno, nunca lo sirvo lleno. El té y el café, por ejemplo pongo la taza, toco la punta del hervidor y lo acerco a la taza y ahí calculo y después meto el dedo para saber hasta dónde sirvo por la orilla.

7.8. E: ¿Qué técnica utiliza para amasar?

R: amaso, por ejemplo en un bol hago la masa para hacer pan, pongo la harina, la materia grasa la sal y después lo pongo el mesón para amasar, es que yo hice un curso de amasandería entonces yo sé, me enseñaron amasar, entonces para mí es como fácil, tantos años amasando. Cuando la masa está lista se pone como

brillante encima y no se te pega en las manos, y cuando tiene levadura se hacen como globitos, como si se tirará peitos la masa, no es que yo los veas lo escucho.

7.9. E: ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato? (Líquidos y sólidos).

R: Las cazuelas me carga, si hay que hacerlo lo hago pero la cazuela para encontrar la carne, el choclo son muchas cosas y realmente me cuesta encontrarlo. Sé cuánto servir como por ejemplo los porotos dos cucharones llenan el plato hondo. Antes yo servía sopa hace muchos años, y siempre venía con el plato ladiado, o se me caía al suelo o el mantel, porque uno el hecho de no ver uno tiende a irse para el lado, generalmente las sopas le digo a alguien que lo lleve, entonces le hago el quite. Y lo solido es fácil por ejemplo para el arroz yo tengo una taza y las carnes las cortos y la porciones ahí, los tallarines tengo esa cosa para sacarlos le echo uno y voy tocando cuanto le echo. Por ejemplo una paella que ya no cabe en una taza porque tiene muchas cosas lo sirvo con una cuchara grande que tengo y voy tocando más o menos cuando voy sirviendo. Con el puré sirvo con esa cuchara grande.

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.10. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: Tengo un chispero porque el fosforo me quema las uñas, y siempre lo he ocupado, porque tú lo pones lejos y enciendes es mucho más fácil. Para saber si apague la cocina, doy vuelta la perrilla y paso la mano por encima, igual cuando lo prendo. Para saber si está prendido o apagado.

7.11. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: No lo hago. Pero ocupo el horno eléctrico, tiene dos perillas una para calentar y otro el tiempo pero es mi marido quien lo ocupa.

7.12. E: ¿Qué otros electrodomésticos utiliza y con qué técnica?

R: Microondas lo ocupo, identifico las teclas el segundo botón es para el tiempo, lo tengo rotulado en braille pero solo los números del microondas. Ocupo la 1,2,3, echo todo en el pocillo muelo todo lo tengo que moler, después le saco el

chuchillo, la juguera también, el jarro tiene un acomodo, tú lo pones y lo tiene como que centrar, y abajo tiene unas perillitas de velocidad 1,2,3,4,5 y pones lo que quieres. Ocupo la batidora igual pongo el bol en el mesón y muevo solo la batidora, uso la cafetera eléctrica también, tiene un jarrito y detrás tiene una tapa y ahí se le pone agua fría, máquinas de jugo este tiene un cosito para empujar la fruta ahí sale por un vaso y eso lo lavo porque todas esas cosas las aprendo a armar y desarmar. El refrigerador lo tengo ordenado, abajo las verdura, al medio los lácteos, etc. La lavadora, me sé loas teclas todas, entonces no tengo problemas.

VIII.- Primeros auxilios

8.1. E: ¿Qué técnica utiliza para reconocer medicamentos?

R: No los puedo reconocer, solo me tomo los que me da el consultorio, los demás los tiene que ver mi marido, y no tomo otros remedios, sólo el paracetamol que esta ubicado en un lugar específico y sé que está ahí el paracetamol pero otros remedios. Los remedios que me pertenecen a mí los conozco, se dónde están todo, los tengo en un separador de remedios.

8.2. E: ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza? (gasa-desinfectante, termómetro, parches curitas, etc)

R: Parches curitas, gasas, algodón agua oxigenada, los identifico porque los tengo en cierto lugares, el termómetro lo usa mi marido porque es digital.

8.3. E: ¿Presenta alguna enfermedad crónica que requiera de alguna técnica específica? ¿Qué técnica utiliza?(diabetes, hipertensión)

R: No tengo nada.

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1. E: ¿Usted tiene mascota y qué técnica utiliza para alimentarla?

R: Tengo mascota, le tengo su comida aparte, le tengo sus pocillos que se los lavo

todas las mañanas, le doy agua le doy su concentrado con una tacita, y sus trapitos que usa se los lavo. Le tengo una taza para las porciones.

9.2. E: ¿Qué técnica utiliza para el aseo de su mascota?

R: Mi marido baña a mi perro, igual la llevamos a la peluquería. La llevamos más o menos dos veces al año. También mi marido limpia sus caca pero como sale hace fuera es bien poco lo que hace acá.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Ericka Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 9	
Edad: 55 años	Género: Masculino.
Ocupación: No tiene.	
Centro de Atención: CIDEVI	
Fecha: 22/01/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1. E: Describa brevemente la rutina que realiza durante el día.

R: bueno vengo para acá el instituto, estudio lo que tengo que hacer aquí y de aquí me voy para la casa ya quedo desocupado. En el desayuno tomo café, en la noche mi mamá me deja listo el sándwich y en la mañana yo me preparo el café como tengo hervidor no le es tan difícil la cosa.

E: ¿Y en qué se viene usted al instituto? ¿Se viene solo? ¿Conoce los recorridos?

R: sí, sí tomo la micro y me bajo en san Martin con la alameda, y de ahí me vengo caminando espero a la Ernestina en el metro los héroes y ahí caminamos.

E: Luego llega acá, ¿realiza las distintas actividades?

R: sí

E: ¿y después se va a su casa, cierto?

R: sí, o sea la voy a dejar a ella al terminal y me devuelvo para la casa.

E: ¿En qué terminal la deja?

R: Terminal lo Héroes, el que queda en estación centra.

E: ¿y de ahí se va a su casa, en metro, micro?

R: En metro.

E: ¿y de ahí que hace?

R: almuerzo mi mamá tiene todo listo, y después me pongo a escuchar música a leer un libro cualquier cosa.

1.2. E: Dentro de las actividades que realiza en su hogar, ¿Cuáles presentan mayor grado de dificultad? ¿Por qué?

R: pucha no encuentro nada... ósea como lo más difícil como cocinar, porque no me dejan cocinar a mí, no me dejan hacer ninguna cosa eso lo encuentro difícil yo, porque no me han enseñado a cocinar, como no me dejan meterme a la cocina.

1.3. E: ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar? ¿Cuáles?

R: Yo tengo el closet en el ropero, tengo como 30 libros en Braille que me llegan de la biblioteca central de ciego, y esos libros los tengo todos ordenaditos. Los muebles los tengo igual siempre porque si los cambio después se me olvidan.

E: ¿y tiene marcado algo en Braille, un frasco, los pocillos del azúcar o de la sal, o de los tallarines?

R: no nada, los libros y los muebles que no los muevo, así no me pierdo.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello? (lavado/peinado)

R: Todos los días me ducho, me baño completamente dos o tres veces a la semana,

¿Los artículos de aseo los tiene adelante suyo o atrás en la ducha? ¿Tiene marcados los frascos, cómo los identifica?

R: los tengo delante de mí, donde están las llaves para dar el agua. Los frascos me los conozco de memoria y siempre son los mismos.

2.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para afeitarse?

R: *yo uso máquina eléctrica, es fácil se enchufa y lo echa andar, no uso crema de afeitar solo con la cara seca.*

E: ¿y cómo se va guiando con la maquina por el rostro?

R: *Pongo la mano se pasa una pasada, un se pone la mano para guiarse. Para la patilla tiene una cosa especial, un cuchillo especial que se abre, se apreta un botón. Se afeita rostro y cuello.*

B) Vestimenta

2.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: *se lava la ropa en lavadora automática, pero no lavo yo, lo lava mi madre y usa secadora.*

2.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para tender la ropa?

R: *No*

2.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para planchar la ropa?

R: *No*

2.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: *No*

2.7. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: *las camisa colgada y planchadas, los pantalones doblados y planchados. Las distingo por las mangas, les toco las mangas porque tengo camisas de mangas largas y cortas, las camisas de inviernos se nota al tiro porque son más gruesas., son como de lana. La ropa interior cajón aparte.*

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: comienzo por un rincón para terminar en el otro extremo, de extremo a extremo, junto toda la mugre en la puerta para después recogerla con la pala. Solo barro mi pieza.

3.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: No lo hago.

3.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar lustra muebles?

R: sacudo cuando hago aseo, saco las cosas del mueble, sacudo y luego vuelvo a poner las cosas en su lugar. No paso lustra muebles.

3.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: Aspiro los rincones de la casa. Me conozco la casa así que me sé los límites.

3.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: no limpio nada de eso.

3.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: Saco toda la ropa de cama, la sacudo, y pongo la primera sabana, y después pongo la otra sabana, corro la cama para el medio para poder hacerla. Estiro las sabanas y frazada, las estiro bien estiradas y después doblo un poco la sábana para luego poner el cubrecama y la almohada.

B) Jardín

3.7. E: ¿Tiene usted un jardín, el cual requiera de cuidados?, ¿Qué técnicas utiliza para su cuidado? (Regar, podar, cortar pasto)

R: No haga nada.

IV.- Cuidado de hijos pequeños.

R: *No tengo hijos.*

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: *mi mamá me deja todo junto, tenedor, cuchillo, cuchara a un lado, al frente la servilleta, la bebida, y el vaso mano izquierda, y como me sé la ubicación no tengo problemas. Las ensaladas y bebida la ponen al medio de la mesa. Cuando salgo a la casa de mis hermanos, como ellos conocen el problema mío, ellos mismo me dicen dónde están las cosas, ellos me sirven, así que no hay problemas en ese caso.*

5.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los alimentos dentro del plato?

R: *con el tenedor, ejemplo con la cazuela con la cuchara voy identificando la papa, la cazuela, y después con el tenedor voy pinchando, si está blandito es el zapallo y más duro la papa.*

5.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar alimentos?

R: *me manejo bien en este sentido, corto la carne con el tenedor y cuchillo, el pollo me lo como con la mano, y el costillar también o también pesco el trozo con la mano y con la otra mano pesco el tenedor y voy sacando.*

B) Manejo del dinero

5.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: *hay harta diferencia ahora, el billete de \$2000 es más chico y se diferencia con el de \$1000, se distinguen por el tamaño. Las monedas se distinguen por los bordes, las nuevas tienen los bordes muy resaltados al tocarlo se notan al tiro, y la*

antiguas también por los bordes se notan al tiro la de \$50 esta como carcomida., y la moneda de \$10 son chiquititas.

5.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: veo más o menos lo que voy a gastar y pago con la plata justa, yo no cuento el vuelto confío en la persona que me lo da.

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1. E: ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnicas utiliza para su uso?

R: sí, lo ocupo sólo cuando me llaman, para marcar, me pongo los lentes pero me sé la ubicación de la teclas.

6.2. E: ¿Usted tiene teléfono celular y qué técnicas utiliza para su uso?

R: tengo celular con teclas es más fácil, y me sé las teclas para apagar y para prenderlo y contestar, y me pongo los lentes y logro ver algo de las teclas.

6.3. E: ¿Usted tiene computador de escritorio y/o notebook, y qué técnica utiliza para su uso?

R: sí tengo computador grande, ocupo Jaws, lo que me enseñaron aquí lo hago allá, me pongo a escribir cualquier cosas, escucho música o película, pongo el cd y las veo.

6.4. E: ¿Utiliza otros dispositivos tecnológicos? ¿Cuáles y cómo?

R: el DVD de mi casa. Antes tenía reloj parlante pero ahora no.

VII.- Cocina y preparación de alimentos.

A) Preparación de alimentos

7.1. E: ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: con el cuchillo pelo, y voy tocando si queda cascara, se nota al tiro cuando queda algo. El zapallo no he pelado.

7.2. E: ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: *por ejemplo con la papa saco por hoja o sea por lonja, y de ahí sigo a lo largo. Pico en mi mano no ocupo tabla para picar y con la otra mano me voy guiando.*

7.3. E: ¿Qué técnica utiliza para cocer un alimento?

R: *le tomo la hora para saber si está cocido y lo pruebo.*

7.4. E: ¿Qué técnica utiliza para freír?

R: *lavo todo bien, después el sartén con aceite, tomo la hora para saber si está caliente y luego echo un papa o cebolla para saber que está caliente, y ya está listo. Nunca he tenido temor en hacer papas fritas, me pongo igual cerca del sartén. Cuando las papas están lista, les tomo la hora, las toco y la pruebo.*

7.5. E: ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?

R: *con el agua, por ejemplo, lleno el vaso por el peso o pongo el dedo para saber hasta cuando lo lleno. Con el té y café, me sirvo solo, tomo el hervidor y me sirvo el agua, pongo el dedo para saber hasta cuando lo lleno.*

7.6. E: ¿Qué técnica utiliza para amasar?

R: *no*

7.7. E: ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato? (Líquidos y sólidos).

R: *sólo me sirvo con alimentos secos, no sopa ni caldos. Con los alimentos seco me sirvo con un cucharón, un lado la papa y al otro la cebolla.*

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: *lo hago con fósforos, primero ubico cual voy a prender, y ocupo siempre la misma porque los otros lados no sé cuáles son las perillas, y cuento las perillas, 1, 2, 3 y esa es, la doy vuelta la perilla.*

7.9. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: *no*

7.10. E: ¿Qué otros electrodomésticos utiliza y con qué técnica?

R: *ocupo el hervidor y el microondas, el hervidor le echo agua hasta la mitad, lo calculo por el peso, el microondas tiene como un reloj, una perilla y hay la ocupo y lo conozco. Y el refrigerador siempre hay un orden, mi mamá siempre deja las cosas en un mismo lugar.*

VIII.- Primeros auxilios

8.1. E: ¿Qué técnica utiliza para reconocer medicamentos?

R: *hay me pierdo, yo tomo remedios, mi mamá me los pasa aparte este te lo tomas en la mañana y este en la noche. Yo tengo una estrategia donde tengo el computador en el mueble en un lado pongo lo que me tengo que tomar en la mañana y al otro lado lo que me tomo en la noche, y después cuando se me acaba le aviso a mi mamá y me pasa otra caja.*

8.2. E: ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza? (gasa-desinfectante, termómetro, parches curitas, etc)

R: *no ocupo pero todo está en el botiquín del baño.*

8.3. E: ¿Presenta alguna enfermedad crónica que requiera de alguna técnica específica? ¿Qué técnica utiliza? (diabetes, hipertensión)

R: *tomo remedio que me da el hospital por lo que me paso, nada más.*

IX.- Cuidados de Mascotas.

R: *No tengo mascotas.*



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Ericka Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 11	
Edad: 53 años	Género: Femenino.
Ocupación: Dueña de casa.	
Centro de Atención: FUNDALURP	
Fecha: 23/01/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1. E: Describa brevemente la rutina que realiza durante el día.

R: Cuando me levanto, voy al baño, me vengo hacia la cocina, saco la cosas para hacer el desayuno, después vuelvo me ducho, me visto y hago las camas, ahora no las hago por la operación a la espalda, para almorzar hago las ensaladas y espero a mi marido para almorzar, el lava la loza, después voy y me instalo con audífonos a leer en el computador. A excepción de los días que voy en la radio, la radio me pasa a buscar y nos vamos juntos con mi marido porque hacemos el programa junto. Pero generalmente tomo el metro para irme a la radio, a la corporación, ahora me pasan a buscar por la operación.

1.2. E: Dentro de las actividades que realiza en su hogar, ¿Cuáles presentan mayor grado de dificultad? ¿Por qué?

R: Echar la sal, tengo que echar la sal en la mano, un peñisco y ahí la echo, pero tengo problemas con echar el aceite porque no tengo un control exacto en cuanto la cantidad.

1.3. E: ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar? ¿Cuáles?

R: ese es el problema de vivir con gente que ve, yo tengo serios problemas con el orden porque un día me dejan la sal en un mueble y otro día me dejan la sal por allá en otro lado, al igual que la sucralosa, son cosas de ese tipo, igual ellos tratan de mantener un orden pero no pueden porque es natural mover las cosas porque ellos ven. En cuanto a los muebles no se mueven si no me dicen, pero etiquetar

cosas las cosas personales, cremas esa cosas, pero lo demás no. La etiqueto por ejemplo, la crema de día tiene un papelito, la crema de noche tiene una bolsita, técnicas así simple.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello? (lavado/peinado)

R: Me lavo el pelo en la ducha, sé que el shampoo el envase es más grande y el bálsamo lo dejo parado boca abajo al lado y como soy la única mujer yo solamente ocupo bálsamo. Los envase los dejos dejo al lado en borde que hay en el muro, más fácil porque así no me agacho. Es imprescindible un corte de pelo, me lo peino en el sentido de mi partidura con la peineta, pero el pelo como que se abre solo porque se acostumbra hacia un lado.

2.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para maquillarse?

R: Memoria, como antes me maquillaba y ya lo hacía de memoria, ahora aplico lo mismo, y no tengo ninguna técnica, porque uno cacha cuando se sale del borde del labio porque tenemos más sensibilidad. Pero igual por costumbre me paso el dedo debajo del labio.

2.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para depilarse?

R: me depilo con cera en un local pero la cara me la depilo yo con cera. Con la lengua me toco el bigote y ahí siento los pelitos, y con cera me los saco, cera caliente. En un tarrito encima de un tostador y con el palito voy cachando si está bien o no, con el palito voy revolviendo y lo saco antes de que esté líquido, después lo llevo al baño y me pongo una toalla por si cae algo, y después me paso el palito con la cera por la zona del bigote y saco la cera. A veces me he quemado muy leve nunca produciendo alguna herida, la cantidad saco con el achunte no más, a veces corre muy poco, igual el palito es un palito de helado.

2.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el uso de toallas higiénicas?

R: *me declaro no muy entendida, porque me operaron a los 39 años, me sacaron el útero y en esa época aún veía algo entonces podía ver si estaba manchada o no. Ahora con la operación me está pasando que estoy perdiendo el control del esfínter, entonces ocupo protectores diarios, y lo pongo por la costura del calzón y como los protectores vienen doblados en tres, pongo el protector por la parte del calzón que va como doble, entonces calculo q unos de los pliegues de la toallitas tiene que quedar como un dedo de esa costura para que me quede bien puesto, técnicas bien caseras.*

B) Vestimenta

2.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: *La lavadora. Sé el color de alguna ropa por lo obvio, los jeans son todas ropas oscuras, pero con las poleras y blusas yo ahí me asusto un poco porque son de distintos colores. La lavadora la manipulo, son fáciles de ocupar lo dejas en un programa, apretas la tecla de funcionar y listo, las teclas me las sé por memoria.*

2.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para tender la ropa?

R: *normalmente, las camisas, blusas y poleras en gancho, la otra ropa las pescan como van puesta la sacudo y la pones por la mitad, por ejemplo si es una falda la pesco por la cintura la sacudo y la cuelgo por la mitad, los calcetines las estiras y sacudes y listo, igual como vi antes sé hacerlo pero igual uno se guía por sus formas. Hermanar los calcetines eso no lo puedo hacer, eso es una realidad.*

2.7. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para planchar la ropa?

R: *no estoy planchando porque me queme varias veces, y dije no esto no es para mí y ya no plancho.*

2.8. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: *tacto, nada más, no la doblo como en las tiendas lo puedo hacer pero hay que hacer práctico, lo que yo hago es pescar la polera por los hombros doblarla, después por el cuello y después le hago otro dobles y listo. Yo viajo hartito y doblo para maleta y voy doblando pero es memoria igual.*

2.9. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: *Pongo en un motoncitos, en un lugar están las poleras con mangas cortas y en otro lado trato de que queden las poleras sin mangas o con tiritas delgadas, pero en el fondo es para mantener un orden, y en otro lugar para están los chalecos, pero también por los adornitos, telas sé también, en el fondo puro tacto. Igual memoria por ejemplo esta falda me dijeron que es color sandía y me voy acordando de los colores que me dijeron.*

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: *tema que ya no hago por la espalda pero normalmente uno parte por un sector, y vas como tratando de seguir una línea, jugando a seguir una línea.*

3.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: *La técnica es la misma que barrer, partir por un punto y hay que ir ordenado.*

3.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar lustra muebles?

R: *Sacudo, vas sacudiendo por sector, todo buscando un orden un mapa porque uno conoce su casa.*

3.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: *También por orden, por la alfombra voy jugando hacer líneas, siempre en orden. Antes aspiraban cortinas y sillones también pero ya no lo hago.*

3.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: *Seguir una línea en lo posible, orden siempre. Antes usaba un poco parafina con agua para limpiarlo y después le pasaba papel de diario, y queda muy limpio.*

3.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: *Echas la cama para atrás la ropa, a veces hay días que te da lata, pero vas tocando pasando las manos, las sabanas abajo siempre tienen elásticos y vas tocando, y me gustan las camas estiraditas, de repente el tema el poner el cubre cama de dos plaza que tiene rayas y a veces quedan chuecas pero bueno. Para que quede derecho las vas tocando respecto al suelo y como tienen costuras, así como en líneas la costura que queda a los pies que caiga y arriba tocando que quede al mismo nivel.*

B) Jardín

3.7. E: ¿Tiene usted un jardín, el cual requiera de cuidados?, ¿Qué técnicas utiliza para su cuidado? (Regar, podar, cortar pasto)

R: *Tengo plantas, los cardenales siempre botan cuestiones, los toco así cuando están secas con la mano, y las otras plantas siempre las estoy tocando, no ocupo guantes, soy anti guantes, la sensación del guante me quita tacto. Cómo vivo en departamento los maceteros los riego con una botella de dos litros y como ocupo la botella sé cuánta agua le echo a las plantas, los maceteros de dos litro se echó menos.*

IV.- Cuidado de hijos pequeños.

R: *Yo tenía visión así que no tuve ningún problema en cuidarlos cuando eran chicos.*

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: *El plato y los servicios vas tocando, se supone que cuando ponen la mesa los vasos van arriba a la derecha, el plato del pan o la servilleta va a la izquierda, o bien preguntas, pero si vas a una comida formal o un restaurant los servicios siempre están en el mismo orden. Lo que sí hago le advierto a los mozos, le dije soy ciega entonces no llegues de repente porque puedo mover los brazos y pum, queda la embarrada y ya me paso una vez. Se acercan y te dicen permiso y ahí una se queda quieta.*

5.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los alimentos dentro del plato?

R: *Como me ubico en el plato, yo uso el cuchillo como bastón, el cuchillo lo uso para cazar. Lo otro que te dicen, la gente que ya te conoce, como mi marido me dice el plato es un reloj, entonces me dice la carne esta entre las 3 y las 6, el reloj va mirándote a ti o sea las 6 está pegada a mí, y las 12 está al frente*

5.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar alimentos?

R: *con el tenedor y el cuchillo calculas más o menos que no pinches muy al borde por ejemplo el pollo, lo pinchas y cortas como cualquier persona, lo que me pasa a veces por descuidada doy vuelta el cuchillo el filo queda para arriba y ahí me dicen al revés el cuchillo y listo.*

B) Manejo del dinero

5.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: *Los doblo de distintas maneras, por ejemplo, los billetes de luca los dejo estirados, los de dos lucas los doblo por la mitad, los de cinco luca los doblo como una servilleta así como un triangulito, los de diez los doblo por la mitad después de nuevo por la mitad entonces queda como rectángulo, y los de 20 los doblo en cuadrados chiquititos. Tengo un identificador de billetes pero no puedo andar con tasta cosas en las cartera. Trato que este en lugares distintos. Las monedas tienen un relieve por el borde, pero no me manejo bien, no las puedo identificar bien, sé que tienen textura por el contorno.*

5.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: *yo tarjeta con clave, manejo muy poco el efectivo, en cuanto al vuelto debo confesar que confié en lo que me entregan. Para marcar la clave cuando pago con tarjeta sé que la maquina el 5 tiene un pironilita, todo los 5 lo tienen, y el de aceptar el verde pregunto dónde está, y normalmente está en la derecha, nunca me equivocado.*

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1. E: ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *sí, con el sistema número 5 en el centro y el teclado, es fácil, tengo telefónico inalámbrico, y fijo con cable.*

6.2. E: ¿Usted tiene teléfono celular y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *sí, ocupo touch un iPhone con voice over.*

6.3. E: ¿Usted tiene computador de escritorio y/o notebook, y qué técnica utiliza para su uso?

R: *Sí, notebook y ocupo Jaws, lo ocupo para leer, mandar mensajes, meterme a internet, Facebook, twitter.*

6.4. E: ¿Utiliza otros dispositivos tecnológicos? ¿Cuáles y cómo?

R: *Ninguno más.*

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1. E: ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: *Trato de partir por ejemplo, con una manzana ir rodeándola para sacar la cascara y tocando si quedo cascara, se siente la diferencia cuando queda cascara*

porque queda como relieve, a veces se pasa algo pero bueno, ocupo cuchillo. El zapallo no lo pelo lo cocino primero y después le saco la cascara porque es muy duro.

7.2. E: ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: soy mala para picar porque siempre me han dicho que ocupe tabla, pero pico en la mano y ahí lo hago. La carne la pico en la tabla.

7.3. E: ¿Qué técnica utiliza para cocer un alimento?

R: con un cuchillo pincho lo que estoy cocinando, o la otro lo que ocupo es la olla a presión, cuando suena se deja un rato más cocinando.

7.4. E: ¿Qué técnica utiliza para freír?

R: No lo hago.

7.5. E: ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?

R: el dedo, pongo el dedo en el borde cuando sirvo. Y la boca de la botella con el borde del vaso.

7.6. E: ¿Qué técnica utiliza para amasar?

R: No lo hago.

7.7. E: ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato? (Líquidos y sólidos).

R: Para servir sólidos mido con una taza, cuando sirvo cazuela, el cucharon equivale una taza y ahí sirvo en el plato hondo.

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: Mi cocina es eléctrica así que no tengo dramas, no ocupo fósforos.

7.9. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: *horno eléctrico, es fácil se mueve una perilla para el calor, otra para el tiempo y listo.*

7.10. E: ¿Qué otros electrodomésticos utiliza y con qué técnica?

R: *La juguera es fácil un botón para las velocidades, y los botones más a la derecha más velocidades. La tostadora es fácil por el pan sale solo, es simple el hueco se pone el pan y el botón de encendido es uno solo y listo. El hervidor lo complicado es encajar la base con la tetera porque tiene un cosa que encaja.*

VIII.- Primeros auxilios

8.1. E: ¿Qué técnica utiliza para reconocer medicamentos?

R: *opto por la plaquita, las pastillas del calcio tiene un plaquita, y depende como las voy sacando es la pastillas que voy sacando. Las pastillas van derechitas para abajo, algunos son redondas u otras son largos, me tengo que acordar, me baso en eso. Los remedios los tengo una bolsita mía, te las ingenias.*

8.2. E: ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza? (gasa-desinfectante, termómetro, parches curitas, etc)

R: *El termómetro pero desgraciadamente no tengo el que habla, bajo sola la temperatura y cuando está listo le pregunto a alguien que lo vea, parches curitas es fácil ponérselo y uno sabe dónde ponérselo porque toca su herida por los bordes y ahí uno ve.*

8.3. E: ¿Presenta alguna enfermedad crónica que requiera de alguna técnica específica? ¿Qué técnica utiliza? (diabetes, hipertensión)

R: *no puedo comer cosas con gluten porque soy intolerante, ni mariscos porque soy alérgica al yodo y ahí tengo que tener cuidado con los alimentos, debo preguntar los alimentos que me sirven.*

IX.- Cuidados de Mascotas.

R: *No tengo ninguna mascota.*



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Ericka Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 12	
Edad: 55 años	Género: Masculino.
Ocupación: Profesor de computación.	
Centro de Atención: FUNDALURP	
Fecha: 18/02/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1. E: Describa brevemente la rutina que realiza durante el día.

R: Bueno lo primero es el baño, porque no hago nada si no me baño, después el desayuno, yo me preparo el desayuno, después generalmente chequeo mis correos mis cosas, preparo la clase y me voy a la tarde en la corporación, antes de llegar almuerzo cerca de la corporación y posteriormente ya durante la clase tenemos actividades después un break un tecito alguna cosa, yo salgo a comprar porque generalmente la gente de la corporación hay muchas de ellas que tienen problemas motrices que no manejan bien el bastón y no se manejan bien, y yo salgo a comprar porque me conozco todo el barrio, después de la clase nos vamos todos para la casa, ahora bien yo no me voy al tiro a la casa porque tengo que hacer clases particulares, voy a visitar al alguien y ya terminando eso me voy a mi casa. Ahora en Febrero la corporación está cerrada y en este tiempo me dedico más que nada a actualizarme a estudiar, siempre en informática, hay la rutina cambia bastante porque tengo tiempo para mí, tengo más tiempo no ando apurado.

1.2. E: Dentro de las actividades que realiza en su hogar, ¿Cuáles presentan mayor grado de dificultad? ¿Por qué?

R: A veces, en mi casa vive mi mamá, mi hermana y un sobrino entonces la dificultad mayor que tengo es que ellos hacen sus actividades, entonces quiero buscar algo y está en otro lugar de donde yo lo había dejado, eso pasa cuando vives con gente vidente porque yo también he vivido solo, cuando uno vive solo

sabe dónde deja las cosas no hay problemas, ese la parte más complicada, el orden.

1.3. E: ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar? ¿Cuáles?

R: No, paso por el living porque mi hermana lo cambia de orden, yo paso por mi oficina y mi pieza y ahí está el orden que yo lo dejo, no entra nadie, pero nada más que eso, no.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello? (lavado/peinado)

R: Me lavo el pelo todos los días, el champo están en mi pieza y los llevo al baño, porque o sino los pierdo y después me devuelvo con ellos.

2.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para afeitarse?

R: cuando me afeitaba porque ya no me afeito, lo que pasa que yo tengo problema en la piel y con el contacto con el metal con la piel se me irritaba mucho la piel y se me hería, ahora me corto con la tijera no más, me recorto, tomo el pelo si está muy largo lo corto y así y si no le digo a mi hija que tiene una máquina y le digo a ella que lo haga pero generalmente lo hago yo, con una tijera chiquitita que es justamente para cortar los pelitos de la cara, los bigotes. Pero antes cuando me afeitaba, la misma máquina al pasarla, identifica donde estaba, se pone resistente, cuando no había pelo la maquina pasa no más, me afeitaba completo es más fácil.

B) Vestimenta

2.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: casi toda mi ropa, es de color, por no decirte toda, porque las camisas blancas me complican porque se ensucian muy rápido y la otra porque no me gusta mucho la ropa blanca, entonces como tengo la ropa de color, la ropa de color más oscura,

los jeans, los lavo todos juntos, las poleras y las camisas las lavo juntas, las sábanas más las cubiertas toda en una carga, entonces me ordeno, los jeans, poleras y camisas y las sábanas y así lavo. Yo manejo la lavadora porque tiene botones y suena cuando los apretó y me sé las funciones.

2.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para tender la ropa?

R: tengo un tendedero, donde tiene varias barritas ahí cuelgo, las camisas las agarro del cuello y los agarro con los perros, los pantalones más fácil, los pongo que queden de la mitad colgando y la parte del cinturón también colgando, eso no necesita perritos, porque donde vivo corre mucho entonces si no le pongo perros se me vuela todo, la ropa interior, los calcetines también le tengo que poner perros. Y voy tocando si se seca y si no doy vuelta la ropa.

2.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para planchar la ropa?

R: No plancho, yo agarro las camisas, las cuelgo, y las dejo colgaditas en el closet pero generalmente quedan bien, pero a la plancha no es que le tengo miedo pero una vez me quemaron una camisa y quede con la idea de que.... Pero el terno eso lo mando a la tintorería y eso queda planchadito.

2.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: por ejemplo si doblo las poleras le doy un doblez cosa que el cuello queda paradito hacia arriba y las mangas hacia dentro para que queden un cuadradito y las guardo, las camisas las cuelgo y los pantalones, los doblo que queden también un cuadraditos.

2.7. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: Tengo un closet, un compartimento porque no son cajones, donde guardo los pantalones, en otro la ropa interior, en otro, las poleras en otro, en otra parte chalecos, y en otra parte del closet va colgado las chaquetas y las blusas. El color lo distingo porque por ejemplo esta camisa tiene la punta dobladita y sé que es celeste, lo cacho por los detallitos, cuando voy a comprar en las tiendas pregunto

el color de la camisa y le encuentro y detallito y ya sé que color es, la conozco por los detalles, los bordes de los cuellos, etc.

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: Yo encuentro que el odio es vital para barrer porque al mover la escoba al hacer le movimiento yo noto inmediatamente que está cayendo que de aquí para allá está cayendo la tierra, entonces barro todo hacia la esquina donde cae la tierra, entonces cuando barro todo el circuito voy donde está la tierra, acerco la pala, la bolsa o lo muevo y ahí lo recojo o lo aspiro con la aspiradora. Pero todo por el oído y también tengo un orden, siempre con un orden cosa que recorra toda la habitación.

3.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: en cuatro patas, cuando se me cae algo de la cocina al suelo, primero seco con papel tengo un rollo de papel medio arrugado que es rollo grande saco y ahí recojo y o boto la basura, cuando ya está seco paso el traperero con un líquido para limpiar y lo paso todo con la mano, no me resulta de otra forma con la escoba trapear no me resulta.

3.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar lustra muebles o sacudir?

R: con un paño, en el mueble del computador, saco todo los adornos pongo encima de la cama, y voy pasando el paño de un lado a otro y una orilla y me pongo un papel en la mano y tiro la mugre a la mano y cae todo el polvo y lo boto a la basura.

3.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: Mi pieza tiene alfombra, entonces yo utilizo el cepillo grande que tiene los pelitos, lo muevo porque tiene dos posiciones, uno para que quede escondido y otro para que queden sobresalientes, yo ocupo para que queden sobresalientes,

cosa que el mismo movimiento de la aspiradoras con el cepillo vaya arrastrando la tierra y vaya chupando, entonces yo siempre voy hacia adelante y hacia atrás, levanto hacia adelante y voy hacia atrás. También aspiro las murallas y las cortinas, ahí cambio el cepillo chiquito y paso de arriba hacia abajo al igual que cortinas y murallas.

3.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: Papel mojado con agua, entonces voy pasando el papel, lo paso de arriba hacia abajo pero de forma horizontal, y fíjate tú que las zonas donde está sucio el vidrio es más áspera la zona, y cuando llego abajo le paso un papel seco empieza a secar y después seco paso otro papel seco porque tiene a pegarse el papel, uso harito papel porque es re práctico por el tacto.

3.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: Por ejemplo, yo dejo la cama abierta retiro todas las cosas, dejo la almohada a un lado, y abro las sábanas de abajo la levanto la sacudo, la vuelvo a estirar la vuelvo a poner, y encima pongo la otra sabana también la levanto y la sacudo a veces se sale de los pies así que hay que ponerlo bien, porque me carga cuando las sabanas no quedan alineadas la sabana debe quedar derechita alineada con el colchón que los bordes queden a la altura del colchón, lo mido todo eso con el tacto todo con la mano, después subo las frazadas por lo menos de una cuarta debajo de la sabana después pongo la cube cama es fácil el que tengo porque tiene un borde que se ajusta a la cama y debajo de la almohada pongo el pijama.

C) Jardín

3.7. E: ¿Tiene usted un jardín, el cual requiera de cuidados?, ¿Qué técnicas utiliza para su cuidado? (Regar, podar, cortar pasto)

R: sólo riego, no me meto mucho, pero para regar ocupo la manguera pero sin pitón, pelada, que caiga el chorro cosa que yo le pongo el dedo y regulo el chorro de agua, y voy regando y cacho, escucho cuando la plantas más altas suenan, y abajo en el pasto suena diferente. Por oído solamente

E: ¿Y la duración del riego como lo calcula?

R: yo calculo por el tiempo, al igual que cuando cocino calculo perfecto, eso lo tengo en la cabeza tengo los tiempo, calculo así.

IV.- Cuidado de hijos pequeños

1.1. E: ¿Qué técnica utiliza para mudar a su bebé?

R: Cuando los mudaba estos cabros chicos, usábamos pañales desechables nunca de género, entonces le despegaba el autoadhesivo, lo levantaba de la pancita, lo enroscaba, le levantaba el potito lo enroscaba el pañal de abajo se hacía un lulo y lo pegaba con autoadhesivo y lo botaba a la basura. Después lo levantaba de la cama lo llevaba al baño, me lo llevaba y lo ponía en el bordecito del lavamanos, abría el agua fría, nunca use caliente, no se le cocía el potito y si se le llega a cocer ya si se le pasaba mucho rato la humedad, tú haces una mezcla de óxido de plata, lo mezclas con aceite y eso haces una pastitas y con eso pones en la cocedura, ahora como sé si está cocida por la parte de la piel en la cocedura se pone rugosa y se siente en el tacto. Pero lavando con agua fría nunca se nos coció un hijo. Y cómo sé si está hecho, por el peso del pañal cuando el pipí y el olor por la caca.

4.2. E: ¿Qué técnica utiliza para preparar la mamadera?

R: usábamos siempre ese aparato que se usa... las medidas de la leche, entonces en una lleva la leche, otra el cereal y otra el azúcar y arriba un pomponcito para echarlo a la mamadera. Entonces la mamadera seca echaba esos tres a la mamadera, luego un poquito de agua fría, tapaba la mamadera la batía, bien batía y después le echaba agua el agua hirviendo.

4.3. E: ¿Qué técnica utiliza para la alimentación del bebé en el plato?

R: Fíjate que era increíble porque los cabros chicos siendo bebés, ellos agarraban la cuchara con su boquita, entonces que hacía yo, tomaba al bebé al lado izquierdo lo tomaba bien de tal manera de que con el pulgar yo le podía levantar

su carita si el la agachaba, y con la otra mano la comida siempre cuchara de té la tomaba más bien por atrás cosa que con el peso de la cuchara captaba más o menos la cantidad de comida que le daba, y bien pegadita al plato cosa si caía cayera en el plato y con babero el niño por supuesto, entonces yo sabía la altura porque yo tenía el pulgar en su perita, el pulgar me daba la altura, y con la mano derecha acercaba la cuchara con comida y captaba la altura y plum... mi bebé agarraba la cucharita solo, siempre comieron de esa manera nunca tuve que buscar su boquita. Igual se caía comida pero es normal

4.4. E: ¿Qué técnica utiliza para bañar a su bebé?

R: Cuando eran bebés chiquititos teníamos una tina de hule, le echábamos agüita a la tina con la ducha teléfono y ahí lo metíamos con agua tibia y lo agarrábamos del cuellito y cabeza quedara siempre afuera. Para probar el agua tienes que ponerte el agua en el antebrazo por dentro de él para saber la temperatura porque esa área es más sensible. Le echábamos jabón líquidos, los aceites para el cuerpo y lo vestíamos en su mudador y listo.

4.5. E: ¿Qué técnica utiliza para enseñarle a su hijo (a) el lavado de dientes?

R: Le mostrábamos que el movimiento del cepillo de dientes es de arriba hacia abajo, hasta que se habituaron, lo otro cosa importante fue que nosotros íbamos al consultorio médico y ahí también teníamos apoyo de la especialista, teníamos ese apoyo, y después también tuvimos apoyo en el colegio.

4.6. E: ¿Qué técnica utiliza para enseñar el uso del WC a su hijo (a)?

R: Al principio la pelela porque tenían miedo de caerse para dentro de la taza, después le enseñamos... pusimos una cubierta con un hoyito chico, un adaptador de taza del baño y ahí se fueron habituando de a poquito. Ahora uso del papel lo limpiábamos nosotros hasta que aprendieron, pero los niños se dan cuenta lo que hacemos y van copiando, y el niño vidente que tiene papás ciegos, es mucho más observador.

4.7. E: ¿Qué técnica utiliza para enseñarle a su hijo (a) a vestirse?

R: *Qué primero venía la ropa interior después la ropa, en invierno chaleco abotonado pero te van copiando, lo mismo que lo otro ellos van observando. Ellos saben que la polera va arriba, el pantalón abajo, lo que más costo fue el revés y derecho de los zapatos. Después ellos eligen su ropa y ven si está manchado o no.*

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: *La memoria es importante porque por ejemplo en la mesa una sabe dónde se dejan las cosas, el servicio al lado del plato, siempre en la misma forma, el vaso arriba del plato, así.*

E: ¿Y cuando salen a comer a otro lado, a un restaurant?

R: *ahí le pedimos al mozo que nos dejen las cosas después tocamos con cuidado y sabemos dónde están los elementos, por ejemplo encuentras en plato vas tocando el borde del plato hasta hacia adelante y te encuentras con el vaso, si no están busca con cuidado un poco más adelante, al igual con el servicios vas por el borde del plato y de encuentras con ellos ya sea en la izquierda o la derecha.*

5.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los alimentos dentro del plato?

R: *Tenedor, entonces lo mismo, voy tanteando por la orilla, si es arroz o con carne, el arroz es blando y la carne dura, es lo mismo que con el bastón vas tanteando.*

5.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar alimentos?

R: *Una vez que encuentro la carne, tanteo la carne para saber de qué manera está, y si está hacia mi giro el plato cosa que quede al lado izquierdo, ahí la pincho con el tenedor, la afirmo la fijo agarro el cuchillo y corto, una vez que le hago un corte, le hago otro corte para el otro lado cosa que quede más pequeña, y ahí lo voy haciendo. La comida china es ideal porque viene todo cortado es cosa de pinchar y pinchar.*

B) Manejo del dinero

5.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: *Siempre cuando recibo el sueldo por ejemplo, voy al banco y la señorita me pregunta qué billete quiere cuatro 20 mil pesos, 5 10 mil pesos, tantos de 5 y tantos de mil, entonces yo los separo los pongo en diferentes lugares, en un lado pongo lo de 10 en otro los de luca, es la única manera que encuentro yo. La billetera tiene un bolsillo con cierre donde pongo lo que no puedo gastar, un lugar especial también para las monedas, los billetes igual los identifico por el largo el billete de 20 es el más largo, me lo pongo en la mano, es vital, nos entregaron un identificador de billetes pero es una lata porque hay que abrir el dispositivo medir los billetes una lata. Pero para mí el tacto es fundamental, por ejemplo, el de 20 me lo pongo en la mano y todo lo que sobra me indica qué billete es, si me sobran 3 dedos es el de 20, si me sobra 2 dedos es el de 10, cachai el más corto es de luca y ese me cabe en la palma de la mano.*

5.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: *Yo previamente ordeno la plata, entonces yo sé que tengo que ir tal parte y sé lo que tengo que pagar eso es una cosa vital para uno que es ciego. Si voy al supermercado yo pago con la tarjeta, la tarjeta es mucho más simple y me resulta mucho más practico porque así no tengo que pasar plata o recibir plata. El vuelto generalmente me doy el tiempo en contarlo pero generalmente yo confié en la gente.*

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1. E: ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *sí tengo, lo utilizo al tacto, el 5 está al centro y tiene algo para identificarlo y tu ahí digitas el número.*

6.2. E: ¿Usted tiene teléfono celular y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *sí tengo uno, es con teclas, no es digital. Aunque no tengo problemas en usar touch, el año pasado hice un curso para ocupar el talkback en un Samsung pero el celular quedo en la corporación.*

6.3. E: ¿Usted tiene computador de escritorio y/o notebook, y qué técnica utiliza para su uso?

R: *Notebook, lo ocupo para todo, yo hago mis clases, hago clases por internet, estudio, me entretengo etc., utilizo Jaws y NVDA, los dos.*

6.4. E: ¿Utiliza otros dispositivos tecnológicos? ¿Cuáles y cómo?

R: *Sí tengo un reloj parlante pero se le acabo la pila.*

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1. E: ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: *Tomo la manzana por ejemplo, con un cuchillo pequeño pero con buen filo, voy por el borde parte superior le saco el bordecito con la punta del cuchillo superior e inferior de la manzana, en el borde que queda expuesto le saco la cáscara con el chuchillo muy despacito de la lado y voy girando la manzana. Por ejemplo el pepino de ensalada también le corto los bordecitos después le saco la cascara a lo largo siempre siguiendo un orden y tratando de sacar la menos cantidad de cascara posible. El zapallo amarillo es muy duro lo que hago es trozarlo y lo echo*

a cocer con cáscara, porque no le da mal sabor e incluso se puede sacar con la cuchara.

E: ¿Y el ajo?

R: lo pelo con la mano. Yo agarro lo apreté y después lo giro y se va saliendo la cascara sola.

E: ¿Y cuándo pela la papa, como reconoce que ya no tiene cascara?

R: el tacto, la parte que está más lisa es la que no tiene cascara y la parte áspera es que tiene cascara.

7.2. E: ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: Por ejemplo el zapallo italiano, le corto los extremos y no lo pelo me gusta así, lo corto en lonja larga y tomo la lonja y voy cortando como daditos. En general pico todo en la mano, para la carne tengo una tabla, por ejemplo tengo un trozo muy grande de bistec ahí lo corto en la tabla.

7.3. E: ¿Qué técnica utiliza para cocer un alimento?

R: Mira si yo quiero saber si está cocida la papa la pincho con un tenedor, si son zapallo italiano también lo pincho, pero generalmente yo sé cuándo te demoran, yo pongo la cacerola y la dejo ahí y pasa un rato lo reviso y ya está lista la cuestión, tengo los tiempo en la cabeza, es la costumbre.

E: ¿Y la carne como se asegura que esté cocida?

R: Por tiempo también.

1.3. E: ¿Qué técnica utiliza para freír?

R: sí, por ejemplo si quiero freír una empanada, en una olla con hartos aceite, el aceite tiene que estar calladito, cuando está calladito es cuando es caliente, entonces desplazas la empanada con cuidadito para no quemarte y con espumero vas tocando y calculas tiempo también, que con un minuto ya puede estar lista, entonces tú con tocarla te dice que está lista, o la sopaipillas cuando la echas se hunden y cuando están listas salen a flote.

1.4. E: ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?

R: *El oído, si yo sirvo una taza de té ocupo una taza grande, y el sonido me dice si está bien o no, nunca lo lleno para que no se rebalse.*

1.5. E: ¿Qué técnica utiliza para amasar?

R: *hace mucho tiempo que no lo hago, hacia sopaipillas, por ejemplo yo echo la harina y al medio le hago un hoyo en la harina y pongo el zapallo, y como el zapallo cocido viene con juguito, ese líquido es suficiente para hacer la masita, y ya puedes amasar, todo esto lo aprendí mirando a mi mamá, yo quede ciego a los 24 años por la uveítis por dos años y ahí quede ciego.*

1.6. E: ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato? (Líquidos y sólidos).

R: *por ejemplo si es seco, unas buenas cucharadas de arroz, por el peso de la cuchara se la cantidad de comida. Las papas son fáciles las pinchas y lo hechas. Los caldos, con un cucharón que es largo y me es más fácil echar sopa, si es cazuela primero echo las presas y después el líquido y como sé qué es cada cosa, por la cuchara las texturas son diferentes. Para las porciones el charquicán, por ejemplo mi mamá come dos cucharones, yo me sirvo tres, además por el peso del plato también te va indicando.*

E: ¿Y cuándo sirve la cazuela, usted lleva el plato a la mesa?

R: *si el plato hondo abajo le pongo otro plato plano, me da mayor sensación de equilibrio o la bandeja. Yo vivo con mi mamá y es muy viejita entonces yo le sirvo a ella, entonces debo tener ese cuidado con ella que la puedo quemar.*

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: *Es cocina con chispero pero no tengo problemas con usar fósforos.*

E: ¿Cómo acerca el chispero o el fósforo a los quemadores?

R: Pongo el agua en una olla, y sin retirar la olla doy el gas y meto por el costado abajo el fosforo, fíjate que es mucho más simple, mucho más fácil que tener el quemador despejado, porque ahí tienes muchas más posibilidades de que te quemes.

7.9. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: Es lo más complicado es porque debes dar el gas y después encender.

7.10. E: ¿Qué otros electrodomésticos utiliza y con qué técnica?

R: La juguera para hacer leche con plátano, la mía tiene botones y me sé las funciones de las teclas y yo manejo el tiempo de la juguera., calculo el agua por el peso de la juguera. El microonda es con perilla entonces yo sé que un giro es medio minuto, dos giros son un minuto y así, tengo la tecla de descongelar.

VIII.- Primeros auxilios

8.1. E: ¿Qué técnica utiliza para reconocer medicamentos?

R: La forma y el tamaño de la caja del remedio, y si me han tocado que las cajas son iguales le pongo a uno un scotch.

8.2. E: ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza? (gasa-desinfectante, termómetro, parches curitas, etc)

R: Tengo gasas, povidona alcohol, tijeras, todo el botiquín en una cajita aparte.

8.3. E: ¿Presenta alguna enfermedad crónica que requiera de alguna técnica específica? ¿Qué técnica utiliza? (diabetes, hipertensión)

R: Ahora no, la ceguera fue provocada por una uveítis que eso fue provocado por un síndrome, una enfermedad anti inmune y tuve que tomar un medicamento por mucho tiempo, corticoides, estuve muchos, muchos años tomando corticoides por eso me hice esa técnica de las cajas marcarlas, tamaños.

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1. E: ¿Usted tiene mascota y qué técnica utiliza para alimentarla?

R: el perrito es de mi sobrino, y cuando le doy de su comida le echo con la mano porque la medida la dejan en cualquier lado, al igual que el agua, llevo el pocillo a la llave de agua y ahí lo lleno.

9.2. E: ¿Qué técnica utiliza para el aseo de su mascota?

R: no lo hago yo.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 13	
Edad: 65 años	Género: Femenino
Ocupación: Jubilada	
Centro de Atención: Municipalidad de Maipú	
Fecha: 13/02/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1. E: Describa brevemente la rutina que realiza durante el día. Desde que se levanta hasta que se acuesta.

R: *Levantarse en la mañana, el aseo como siempre, después tomar desayuno, eehh cuando tengo que hacer algún trámite o algo aprovecho de ir en la mañana, después llego hacer almuerzo a la casa, siempre cuando salgo a pagar voy más o menos 2 veces al mes voy a pagar mis cuentas a cobrar la pensión a veces me acompaña mi hija. Participo en dos clubes de adulto mayor, en Providencia, ahora estamos de vacaciones así que ahora estoy en un periodo de pura flojera, y acá en Maipú*

1.2. E: Dentro de las actividades que realiza en su hogar, ¿Cuáles presentan mayor grado de dificultad? ¿Por qué?

R: *Casi ninguna fíjate, no me dificulta nada obvio que hago todo más lento pero no tengo nada que me sea tan difícil, todavía tengo un poquito de visión aún tengo un glaucoma terminal y gracias a dios aún veo.*

1.3. E: ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar? ¿Cuáles?

R: *No, no tengo mucha necesidad, logro identificar todo los frascos y para leer ocupo mi lupa, eso nada más.*

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello? (lavado/peinado)

R: Yo uso el shampoo y bálsamo siempre, los envases los tengo en mi pieza y los llevo a la ducha siempre. Y el peinado no me hago nada solo me peino, y listo.

2.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para maquillarse?

R: Muy poquito, me gusta usar la crema, un polvito y un poquito de sombra en el ojo pero muy poca.

2.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para depilarse?

R: Tengo depiladora eléctrica, siempre me he depilado así. Cuando joven iba a la peluquería a depilarme porque no tenía mucho tiempo para hacerlo yo.

2.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el uso de toallas higiénicas?

R: Aún tenía visión en esa época así que no tuve problemas en ese aspecto.

B) Vestimenta

2.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: Lo que es más fino lo lavo a mano y lo demás a la lavadora. Lo blanco se lava primero y lo más oscuro se lava después, alcanzo a percibir el color de las prendas.

2.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para tender la ropa?

R: El de siempre, el cordel de alambre en el patio y las pinzas. Según como sea la ropa de lana por ejemplo, se cuelga con más cuidado o con pinzas. Siempre la tiendo por el revés

2.7. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para planchar la ropa?

R: *Es muy poco lo que plancho, plancho en mi cama pongo la ropa tendida en la cama, me guío por las costuras.*

2.8. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: *los pantalones trato de doblar por donde planché o la marca de la ropa, los pantalones de inviernos los pongo en el colgador, blusas y poleras las doblo en dos y le escondo las mangas.*

2.9. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: *eso lo que más me cuesta, porque se me olvida donde pongo las cosas entonces debo buscar las cosas, y también ayuda el tacto para identificar si tienen dibujos o las formas también.*

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: *ocupo el escobillón, empiezo desde un lado hasta la puerta y ahí recojo la basura.*

3.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: *mojo un pañito con el líquido para limpiar el suelo, y ahí trapeo.*

3.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar lustra muebles?

R: *Ocupo un paño y ahí sacudo todo de manera ordenada, pero últimamente no lo he hecho.*

3.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: *tengo una aspiradora chiquitita, donde aspiro los sillones y la alfombra, voy moviendo la aspiradora siguiendo un orden.*

3.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: *pañó húmedo con limpia vidrio y después le paso un pañó que no eche pelusas pero ojala sea con un papel de diario, lo limpio de arriba hacia abajo.*

3.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: *pongo todo hacia atrás pero cuando tengo que cambiar sabanas, saco todo, todo, sacudo la cama por todos lados y voy poniendo todo, las sabanas tienen elástico en las esquinas entonces así no se corre.*

B) Jardín

3.7. E: ¿Tiene usted un jardín, el cual requiera de cuidados?, ¿Qué técnicas utiliza para su cuidado? (Regar, podar, cortar pasto)

R: *sólo riego día por medio o cada dos días, uso la manguera riego un lado primero y después el otro lado del pasto ese el orden.*

IV.- Cuidado de hijos pequeños

R: *Cuide a mis hijos y los primeros tres nietos pero ahí todavía no tenía problemas a la vista, todavía veía.*

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: *Primero hay que ir tocando al arrastre de la mesa para saber dónde está, la distancia del vaso por ejemplo, y así uno se va encontrando con las cosas en la mesa.*

5.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los alimentos dentro del plato?

R: *no me cuesta tanto porque alcanzo a ver un poquito, pero lo que no alcanzo a ver voy tocando con el tenedor para saber qué cosa tengo en el plato si es choclo o arroz por ejemplo. Primero cuesta pero después se acostumbra.*

5.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar alimentos?

R: *corto con cuchillo y tenedor a veces las cosas salen arrancando, pero hay que ir de a poquito cortando. La carne cuesta más porque es más dura pero el pollo y pavo es blando trato de sacar lo que más puedo y lo demás con la mano no más.*

B) Manejo del dinero

5.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: *Las monedas hay que tocarlas, a veces se me confunden las de 500 con la de 100 pero la de 500 es más grande y delgada. Hay que tocarlas bien por la orilla. Cuando recibo mi sueldo siempre me lo pasan en billetes de 10 mil pesos entonces me es más fácil para mí. Los billetes se diferencian por el porte y de distintas texturas.*

5.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: *Yo desde la casa llevo toda justa la plata para pagar las cuentas, yo sé cuánto tengo que pagar y eso llevo.*

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1. E: ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *sí tengo, me pongo los lentes o la lupa pero lo hago me cuesta a veces me demoro pero lo hago.*

6.2. E: ¿Usted tiene teléfono celular y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *sí, lo utilizo nada más para llamar o recibir llamadas el celular es con teclas y tiene números grandes y es especial como para adulto mayor.*

6.3. E: ¿Usted tiene computador de escritorio y/o notebook, y qué técnica utiliza para su uso?

R: *sí tengo, me lo dio la corporación y tiene Jaws pero lo ocupo muy a lo lejos y lo ocupo como para leer libros.*

6.4. E: ¿Utiliza otros dispositivos tecnológicos? ¿Cuáles y cómo?

R: *Tengo pero no lo uso mucho, un reloj parlante de muñeca.*

VII.- Cocina y preparación de alimentos.

A) Preparación de alimentos

7.1. E: ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: *Con cuchillo no más, y noto cuando queda cascara de alguna verdura o fruta porque donde está pelado es más suave. El zapallo que es más duro primero lo pico en trozos pequeños y ahí le saco la cascara porque sacarla con el trozo entero es muy complicado.*

7.2. E: ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: *para verduras y carnes utilizo la tabla*

7.3. E: ¿Qué técnica utiliza para cocer un alimento?

R: *Uno calcula más o menos cuanto rato es listo, tantos años cocinando también, y a veces se le entierra un tenedor para saber si está cocido o no.*

7.4. ¿Qué técnica utiliza para freír?

R: *frio para otra personas pero no para mí. Lo hago en un sartén especial para freír que tengo que es hondo, y ahí lo hago.*

7.5. E: ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?

R: *El jugo lo hago en frascos especiales para jugos, las sopas con cucharon y le pongo un plato bajo de bajo del plato hondo, el té lo sirvo con el hervidor y algo veo pero.*

7.6. E: ¿Qué técnica utiliza para amasar?

R: *no hace mucho tiempo que no amaso pero cuando lo hacía, lo hacía en una olla gruesa esa de fierro, y ahí lo cocía el pan amasado y en un ratito está cocido queda como una tortilla, la olla debe está caliente y como era gruesa la olla muy gruesa era como un horno.*

7.7. E: ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato? (Líquidos y sólidos).

R: *Lo líquidos siempre con cucharon, tengo unos chiquititos cortos que me regalaron en él consultorio y con esos sirvo los postres o líquidos no tan calientes, y para líquidos más calientes uno normal con el mango más largo, yo llevo el plato servido hacia la mesa, nunca se me ha dado vuelta. Y los sólidos uso una paleta que tengo y ahí voy echando la comida al plato.*

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: *uso puro fosforo, porque nunca me funcionado el chispero, ni el encendedor porque nunca me prenden. Para encender la cocina me pongo al lado del quemador y ahí lo prendo.*

7.9. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: *No lo ocupo porque no lo sé encender, entonces tengo que esperar que alguien lo prenda pero no lo ocupo.*

7.10. E: ¿Qué otros electrodomésticos utiliza y con qué técnica?

R: *La batidora cuando quiero hacer una jalea lo disuelvo bien, primero pongo bien las paletas que estén bien firmes y después lo enchufo. Microonda es de perilla y es más fácil de ocupar. Y el refrigerado pero no tiene un orden. La estufa parafina tiene un botón de encendido y listo.*

VIII.- Primeros auxilios

8.1. E: ¿Qué técnica utiliza para reconocer medicamentos?

R: *Tengo un pastillero y tome 3 veces al día y pongo en 3 distintos espacios y ahí los tomo. Y los jarabes traen medidas así que no tengo mayores problemas.*

8.2. E: ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza? (gasa-desinfectante, termómetro, parches curitas, etc.)

R: *parche curita a veces cuando me corto, y las gasas muy pocas veces me pongo.*

8.3. E: ¿Presenta alguna enfermedad crónica que requiera de alguna técnica específica? ¿Qué técnica utiliza? (diabetes, hipertensión)

R: *tengo artrosis y tomo remedios eso no más.*

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1. E: ¿Usted tiene mascota y qué técnica utiliza para alimentarla?

R: *no tengo.*



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 14	
Edad: 58 años	Género: Femenino
Ocupación: Dueña de casa	
Centro de Atención: CIDEVI	
Fecha: 19 de Enero	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: La primera pregunta en la categoría que está, es “Rutina del Adulto”. Y la primera pregunta es: describa brevemente la rutina que realiza durante el día, desde que se levanta en la mañana, desde que se despierta hasta que termina su día y se va a acostar.

R: bueno lo normal que hace una persona, levantarse, por ejemplo el día de hoy, le di desayuno a mi hijo antes de irse a trabajar, le hice un café con leche, y unas tostaditas, después se fue y yo me dedique a extender mi cama, me bañé, sacudí los muebles, siempre hay algo que hacer, yo hago todo aquí en mi casa y tengo ayuda de mi novio, y él me hace aseo, entonces yo hago un retoque cuando me levanto o unas horas después. Después el desayuno que lo tomamos juntos porque llegó hace poquito y qué les puedo decir lo que es la vida de una dueña de casa; cocinar, cocino cuando, no todos los día, día por medio, porque me aburro estar mucho metida en la cocina. En cuanto a la cocina, se hacer de todo, hartas cosas y almuerzo, lavo la loza, escucho mis comedias, escucho un poco de música, a veces me acuesto un poquito y en la tarde la once, ya como a las siete de la tarde, de nuevo mi novela, y no sé qué más podría decirles, después en la noche acostarse como a las once de la noche; escuchar las noticias sí, escucho todos los días la de la una y media y la de las nueve de la noche. Y generalmente eso es en un día normal, porque yo otras veces salgo, cuando nosotros los días miércoles y los días viernes estábamos asistiendo a CIDEVI, y entonces esos días no eran como éstos. Y otros días bien distintos que son los fines de semana, me vienen a ver mis nietas y tengo que ponerme tempranito a cocinar y tener todo

listo antes de que ellos lleguen, ahí tengo que moverme más y hacer cosas más rápidas y hacer muchas cosas cuando tengo visitas.

E: ¿Quisiera agregar algo más a su rutina diaria?

A: no, no sé cuál es la parte que más les interesa, ya que esa es una vida normal de una dueña de casa, ah, y otras veces que me toca lavar, lavo que se y, mi hijo me divide los colores, antes de irse al trabajo o alguna amiga que esté acá y yo se echar a andar bien las lavadoras, las automáticas, que he tenido dos, y aparto las ropas oscuras, las medianas y las blancas. Entonces así lavo en una lavadora, en la grandota todo lo oscuro, a veces en la otra la mediana y en la blanca la guardo y la lavo cuando junto bastante ropa blanca.

1.2.- E: La segunda pregunta, señora ¿Dentro de las actividades que realiza en su hogar, cuál o cuáles le presentan mayor grado de dificultad, por qué?

A: Hay cosas que yo no las hago, por ejemplo no, no me gusta salir a barrer la calle, generalmente me lo hace una amiga que viene, que siempre está visitando y que me acompaña cuando yo, mi hijo no viene a dormir y cuando va para fuera de Santiago y el me barre el patio, ese patio lo barro yo, pero poco, soy media flojona para eso. Lo que no hago, no me gusta hacer es planchar, aquí en esta casa no se plancha, la ropa mía, la que se arruga, yo la regalo y trato de comprar pura ropa que no se arrugue, que no tenga que planchar, pero, sí viene una persona a planchar cada quince días y hacer un aseo bien profundo y ahí le plancha toda la ropa a mi hijo; pero si él tiene una emergencia, dice que tiene una presentación y hay alguna camisa que él la quiere ese día, me dice: " mamita por qué no me plancha esta camisa, por favor"; como ayer que venía llegando de Estados Unidos y traía un pantalón medio regalón y quiere ponérselo luego, me pidió que se lo cosiera, tampoco me gusta mucho hacer eso, pero lo hago igual. Pero le saco el cuerpo a esas cosas, al planchado, no me gusta.

E: ¿Por qué no le gusta hacerlo?

R: Porque me aburre, me aburre, no es por nada porque yo me queme, es que no me gusta planchar. Antes lo hacía cuando, porque la mayoría del tiempo mi esposo, porque yo soy viuda, siempre había nana en la casa pero, entonces yo no planchaba realmente casi nunca, entonces no me hago el hábito, pero si yo necesito algo urgente, yo lo plancho, pero le saco el cuerpo a eso.

E: Y barrer la calle o el patio, ¿Por qué tampoco?

R: No, no me gusta salir a barrer la calle porque, primero en las poblaciones, como ésta, lo más que hay son perros y de repente uno está limpiando y andan perros alrededor y yo le tengo un poco de miedo y no sé por qué, tontera, complejos, a mí me da vergüenza estar yo barriendo y como no sé, tonta no más, porque yo aquí lo hago en mi casa, nunca he salido a barrer la calle a no ser de que mi hijo esté ayudándome a regar y yo barra y él me ayude a sacar la basura; pero son tonteras no más, trancas que uno se pone; pero no me gusta hacerlo. Pero mis amigas barren, siempre ella está preocupada de ir a barrer si encuentra que está sucio afuera; ahora no ha venido así es que no sé cómo está.

Yo sí uso los microondas; y yo voy a Estados Unidos a ver a mi hija y mi hija ligerito que yo llego, la marca, que es lo que hacemos acá, pero yo ya no los necesito porque yo los sé usar, mis microondas. Pero en Estados Unidos como son digitales, entonces, mi hija, lo que hace me pone scotch en la partida, donde se apaga, donde se da el tiempo, entonces yo, puedo usar, por ejemplo, la lavadora también, las de ella, porque las mías las conozco y las usos las dos, porque yo cuando las compro les digo que me enseñen el uso pero, allá llego a otra tecnología, entonces lo que hago yo es marcar todo con scotch, para que no me cuesten las cosas hacerlas, yo lo marco, le pongo un scotch medio arrugadito, porque eso les puede servir para otros ciegos, porque si se pone liso, liso, no se percibe, es muy suave. Se le pega un scotch chiquitito arrugadito. Y mientras yo estoy en Estados Unidos mi hija tiene las cosas marcadas para que yo pueda usarlas.

1.3.- E: Otra pregunta, ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar?

R: ¿Qué es lo que he realizado?

E: Adecuaciones en su hogar

R: ¿Cómo qué?

E: Marcar algunas cosas, mantener el orden de los muebles

R: Sí, por supuesto que sí. Yo cambio de repente los sillones, si no me gusta que estén para un lado, para el otro lado, pero, como tengo problemas de artrosis, poco muevo muebles porque me duelen los brazos, tengo un poco de dolor a las caderas, entonces trato de no hacerlo, pero lo hago perfectamente. Pero, ¿marca algún elemento de su cocina, de su hogar, mantiene el orden de otros muebles?

Yo para todo, lo ciegos siempre tienen que ser muy ordenados, yo tengo por ejemplo, todas las cosas que yo tengo. Donde está el arroz, donde están los fideos coditos, por ejemplo yo tengo marcado donde dice, fideos cabellos, el otro dice, coditos, arroz, el té; yo tengo todas esas cosas marcadas, hasta el hilo lo marco, por el color, porque tengo muchos hilos y cómo voy a saber de qué color es cada uno. Yo tengo casi toda mi ropa marcada, pero la ropa que no he marcado y tengo que inventar la fórmula, la que tiene varios colores, esa no puede ponerle uno, y ahora que se usan hartos colores, uso la ropa hasta con rombos, flores de distintos colores, cuesta más marcar una pieza que es de un solo color. Por ejemplo a lo negro le pongo una "n", yo en braille, yo lo hago como bordada, así en hilo y tengo la mayoría de mi ropa marcada así, cosiéndola; porque soy campeona así para coser, muy buena para coser yo. Le hago la basta a mis pantalones. Marco todo como les digo, a mi ropa todo le pongo yo.

Los CD también los marco, con papel adhesivo. También marco la mercadería, y las cosas de aseo y lavado, porque los envases son iguales en algunas marcas. No les voy a decir que marco todo, pero en cosas de botellas, por ejemplo yo marco el cloro, porque uno es para hacer aseo y el otro para blanca, y marco también los insecticidas que se parecen mucho a los desodorantes ambientales, cuando uno no se fija en la tapa, porque la tapa es distinta. Las carnes para congelarlas, yo también les pongo un papel escrito, por ejemplo, por decirles, yo

compro dos kilos de bistec y corto hartas bolsitas y pongo un bistec, otro, y otro y después voy y los echo en una bolsa y después en otra bolsita más que va más encima al medio por ejemplo: "carne de bistec"; entonces voy después y saco la carne, para no descongelarla toda, como están separadas por nylon, saco dos o tres y guardo la otra carne arriba, pero yo creo que así es la mejor forma para que los ciegos puedan mantener las cosas, porque o si no, si uno saca toda la carne de un viaje y se descongela, pierde el frio. Yo digo, los ciegos tienen que ser bien ordenados, porque la azúcar siempre va a estar ahí, y si viene una visita, yo le digo por favor no me estés poniendo la azúcar en cualquier lado porque ese mueble es para la azúcar, ahí va la azúcar, el café.

II.- Autocuidado

a) Aseo e Higiene

2.1 E: Vamos a pasar a la segunda categoría, que es de auto-cuidado y dentro de ésta hay una subcategoría, que es de aseo e higiene. Y la primera pregunta que deben responder es la siguiente: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello?, esto sea, lavado y peinado.

R: La misma que usan ustedes, lavarse, bueno yo me baño en la ducha y primero el champú, dos veces, me enjuago, después el bálsamo y si tengo masaje de pelo, igual me echo un poco después de que me saco el bálsamo y después me enjuago el pelo y no sé qué más podría decirle, me echo mis cremitas, tengo por ahí cremitas para el pelito, distintos tipo de cremas. Los champús los tengo marcados y en un orden. En el baño donde están las llaves hay una rejita donde están el jabón, el champú, el bálsamo, está todo ahí. Me peino y me tiño hasta el pelo sola, hasta se lo teñía a mi mamá.

E: tiene algún orden en el cabello para peinar, por ejemplo, desde el lado derecho, o el lado izquierdo.

R: No, como todos no más, como se peinan todos no más, para atrás. Me peino, me hago mis lulos; me corto el pelo así escalonado, me lo peino, me echo alguna cremita, me hago solo chasquilla.

2.2 E: Otra pregunta, para usted señora: ¿Cuál es la técnica que usa usted para maquillarse?

R : Yo me pongo crema primero, y después me pongo maquillaje, me pongo, me paso aquí un delineador que puede ser azul, encimita de la pestaña y sombra para acá, que tengo de todos los colores; pero antes de echarme todo eso tengo una base, que la tengo en crema, entonces me la paso yo con la cosita, la esponjita, y cuando está mi mamá le pregunto cómo me quedó, o si no, como ya tantas veces me la he echado que me queda bien. Ya pero generalmente, cuando yo estoy sola, sola, no me echo el delineador aquí, solo lo hago cuando hay alguien que ve, porque después puede salir, que me quede un poquito para arriba, entonces, me sé pintar los labios perfecto yo.

E: Pero, ¿Cómo se delinea el ojo?, ¿se va tocando el borde?

A: No, yo llego y pongo el lápiz aquí y derecho voy marcando, sigo la dirección de la pestaña. Pero no me echo abajo, porque ahí sí que no, se me mueve mucho el lapicito. La base me la echo con lo que venga en ella, la esponja, y puede ser en crema o también en polvo. El rubor no me atrevo a echármelo, porque me queda mal. El rush, por ejemplo, me hago con un lápiz delgadito me hago la forma así del corazón, con hartito cuidado, y cuando termino me paso así una servilletita así por el borde, por si se me hubiera pasado un poquito. Pero yo siempre voy pintada al colegio.

Yo soy bien auto Valente, para lo único que yo no soy buena, es para hacer frituras, pero bistec, yo hago, pero por ejemplo, yo no me lanzo a hacer papas fritas. Pero las únicas cosas que no hago, son esas cosas que salta el aceite y se ensucia la muralla y le puede saltar a uno, eso es lo único que yo no hago; soy buena para hacer cosas al horno y como les digo, para pintarme no tengo problemas.

2.3.- E: Otra pregunta para usted señora ¿Cuál es la técnica que utiliza para depilarse?

R: Tengo de esa máquina que se llama, que se enchufan y bueno no la uso mucho porque, bueno me depilo más debajo de los brazos, que no tengo mucho, casi nada y generalmente lo uso con presto barba, que duele mucho la maquinita que tengo, así que me paso la presto barba no más, la que usan los hombres, por debajito de los brazos.

2.4.- E: Otra pregunta para usted señora: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el uso de toallas higiénicas?

R: Toallas higiénicas, bueno yo no me indispongo por supuesto, pero cuidados para mí, yo tengo muchos cuidados, en cuanto a cuidarme las partes íntimas, porque yo siempre tengo encima de la, al lado de la tasa del baño una canastita donde se pone la ropa sucia y ahí siempre están las toallas húmedas. Yo me lavo en la mañana cuando me baño, luego me seco con confort y después me pongo los cuadros y cada vez que yo voy al baño, primero me limpio con confort y luego con toallita húmeda, la enjuago la toallita húmeda, le saco la cosa de jaboncito que tienen y me limpio bien con eso y después me seco con confort. Y cuando voy a un baño como el de CIDEVI que no es el mío y que yo no sé qué se hace un aseo que limpian, pero hartas personas, yo limpio bien la tasa antes de sentarme, me cuido mucho.

B) Vestimenta

2.5 E: Otra pregunta de auto-cuidado, en cuanto a la vestimenta: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: Yo junto todo no más, pero es que somos dos no más, entonces, yo lavo la ropa de mi hijo con la mía, y lavo primero todo lo oscuro o después todo lo claro y divido mi ropa y la de mi hijo, no hay drama en eso. Y no aparto los calzones blancos y lilas, no, todo juntito, dobladito y juntito no más.

E: Pero, ¿Ordena la ropa sucia por color?

R: No tan así, porque como la mujer usa mucho colorido, yo por ejemplo, todos los cuadros claros, le hago como una pincita, yo los reconozco si están en la cadera derecha, yo sé que son celestes, rosadas, cositas que son claras; lo que es más oscuro, por ejemplo, el cuadro azul, negro, el rojo yo le hago la cosita aquí, y yo las toco y trato de, pero me da lo mismo el calzón que me ponga, si es negro, si es blanco, si es rojo o es azul, a no ser que tenga algo especial, ahí me tenga que poner el calzón y el sostén del mismo color, pero yo también tengo marcado el color del sostén, entonces yo sé de qué color son.

E: Pero en general la ropa, pantalones, poleras, faldas, ¿Mantiene un orden cuando las va usando y ensuciando?

R: No, hecho todo al canasto no más, por ejemplo yo sé qué ropa usé hoy día. Y yo sé lo que me voy a poner mañana, lo aparto yo sé los colores que tengo, acepto que yo tenga algo que tenga muchos colores, ahí voy y pregunto.

2.6 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para tender la ropa?

R: Por ejemplo las poleras las tomo de los hombros, bien extendidas, como yo no plancho, y la tomo con perritos y a veces me acuerdo que queda la marca aquí del perrito y la tomo desde abajo y pongo las mangas para abajo, con un perro a cada lado si no las tiendo de aquí abajo, así quedan tendiditas, y trato de estirlas bien, porque como les dije, yo no plancho.

2.7 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para planchar la ropa?

R: Bueno la pongo en la tabla de planchar, no sé qué técnica, yo creo que la del todo el mundo, poner la tabla y la plancha aquí, y son de esas que vienen que uno la aprieta y sale el agüita. Nada yo por ejemplo, las camisas por decirle, porque llevo a plancharles las camisas a mi hijo, pongo las mangas, primero le busco esta parte y la pongo derechita para que le quede derechita a costura, eso hasta abajo, porque a veces son manga larga y está igual, la manga así y la plancho parejita y la abrocho; primero la plancho un poquito sin estar abrochada y después pareo poderla doblar la plancho abrochadita, después le hago los dobleces para que quede bien ordenadita; pero les digo que eso a mí no me gusta hacerlo o a

veces lo que hago, es que se las cuelgo en colgadores, ero es no es casi nunca. Los pantalones, como a él no le gusta la quebradura, para mí es mucho más fácil, porque plancho derechito no más, porque pongo una pierna y la plancho hasta abajo y pongo la otra y los bolsillos. Antes era más difícil, porque él me pedía los pantalones con la quebradura y había que irse derechito, para que la quebradura no quedara chueca, pero ahora no.

2.8 E: Otra Pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: La mayoría de la ropa la tengo colgada en colgadores y algunas poleras como se hace chico, la extendiendo, le doblo la manguita, una para acá, una para acá, al centro y después le doy dando una vuelta así, dobles y dobles y la dejo ordenadita así. Soy súper desordenada con la ropa yo y no uso mucha ropa que se planche. Os jeans los tengo doblados en un cajón y los más nuevos colgados, para saber que son más nuevos.

2.9 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ordenar su ropa en el closet o cajonera?

R: Todas las cosas colgadas, la mayoría y los cajones, en una parte dobladita, por ejemplo en una parte del cajón van todas las blusas dobladitas, que esas son poleras y acá todo lo que es short, y en el de más abajo, en un lado va todo lo que es jeans dobladito y al otro van todos los que son las calzas.

E: Por prenda va guardando en los cajones!

R: claro, donde están las calzas, yo tengo como diez calzas, va una encimita de la otra. Y otro tipo de pantalón que es ya más de tela, esos van al ladito, unos encimita del otro, pero al lado. Así que si uno quiere ponerse algo va al tiro y saca lo que quiere y no da vuelta el cajón buscando dónde.

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: Pasamos a otra categoría, la cual es aseo y mantención del hogar, en cuanto a aseo general, ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: Para barrer, yo creo que la de toda la gente. Yo me vengo barriendo de allá del comedor para acá, el baño, ninguna técnica en especial, la oreja no más, bien atenta a que no quede algo atrás, pero los ciegos es incómodo barrer, porque, a uno le pasa más porque, por ejemplo, a una persona que ve barre y lo termina al tiro porque pasa y va mirando lo que va haciendo, y uno pasa y vuelve a barrer porque no sabe si quedó un poquito atrás, pero nada, barrer, con un orden no más y en la puerta de la cocina saco la basura.

3.2 E: La pregunta número dos dice, ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: De donde yo empecé a barrer y llegue acá, empiezo a trapear, pasó por ejemplo, la mitad de la pieza y voy a enjuagar el trapo. Preparo en una cosa plástica Poet con agüita y lo voy enjuagando y lo paso, porque o si no, ando paseando la mugre por todos lados, así es que llego y lo lavo, bien lavadito y sigo para acá y lo vuelvo a enjuagar, unas tres o cuatro veces lo enjuagaré y eso, lo paso por el baño también y por el piso.

3.3 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar el lustra muebles?

R: A veces yo le pongo por ejemplo, primero le paso un trapito, a ver un poquito, yo sacudo así, tomo de esos manteles que uno compra de, o si no un paño amarillo, yo voy y lo humedezco pro muy poquito, entonces lo paso por todo el mueble y lo sacudo por la ventana para afuera, todo el polvito y después voy y le paso el otro pañito para que, más bien el lustra muebles le sirve para que quede brillante y suavecito, pero yo ya le he sacado todo el polvo, no saco la mugre con el lustra muebles. Pero poco lo hago, más que nada yo pego una sacudida, hoy día en la mañana me levaté y sacudí los muebles, voy pasando un pañito y lo voy

sacudiendo por la ventana, entonces cuando vienen a hacer aseo, lo hacen más así, con más tiempo. Uno hace las cosas apurada de repente, porque tiene muchas cosas que hacer.

3.4 E: la pregunta número cuatro: ¿Qué técnica utiliza usted para aspirar?

R: Nada, le paso la aspiradora por todos lados, con esa cosa que tiene ancha el palo, le paso por todos lados pero, cuando llego a la orilla de la muralla, ahí en los ángulos, le saco esa cosita y chupo con la pura manguerita, porque esa no llega bien, bien a, la aspiradora ancha al, hay un margen más o menos así de ancho que no lo alcanza a chupa, entonces yo le paso ese tubo no más, así para allá y para acá, rapidito, y con eso recojo el polvo.

E: ¿Solo aspira el piso?

R: Sí, las camas las sacudo bien no más.

3.5 E: Otra de las preguntas, ¿Cuál es la técnica que utiliza que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: Yo por ejemplo, no limpio nunca los vidrios, yo, y los espejos sí, y le paso paño húmedo mojado con limpia vidrios lo limpio y con toalla nova los seco.

3.6 E: La siguiente pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: Para hacer la cama, a ver, todas las que usan ustedes, toda la ropa para atrás, para el suelo, toda, o si no, no la desarmo todos los días, para que voy a estar mintiendo. A veces la hecho toda para atrás, al piso y sacudo todo bien, el colchón bien sacudido y le hecho de ese Lysoform, le hecho entre el colchón y la sabana; después traigo las cosas de allá de detrás, la sabana la sacudo bien en los pies, y la estiro y la pongo bien estiradita y otras veces la desarmo toda, ahora pongo las cosas en una silla que tengo cerca de la cama y voy poniendo, y hago lo mismo de echar le Lysoform, cuando tengo, ahora le hecho de esas colonias que son, no perfume, colonia, y llego y pongo las sabanas, las sabanas, la otra sabana, la

meto y le voy poniendo la frazada que tiene ahora y, pero yo creo que igual que ustedes.

E: Y usted, ¿En qué posición tiene la cama?

R: Al centro, entonces es más fácil y así no saco las cosas, tiro todo para los pies, entonces ahí sacudo todo para acá y ahí voy estirando para allá, y voy echando le Lysoform.

B) Jardín

3.7 E: La siguiente pregunta está en la categoría de mantención del hogar, en cuanto al cuidado del jardín, ¿Usted tiene jardín?, ¿Qué cuidados requiere y qué técnicas utiliza en éstos?

R: Yo no soy tan jardinera, pero tengo hartas plantas, no sé si ¿se fijaron en el ante jardín?, que hay hartas plantitas. Generalmente pago, para que me lo vengán a cortar, que saquen la maleza, pero yo lo que hago es regar, amarrarla si veo que se está esparramando mucho; yo no le hago grandes cosas a mi jardín, de verdad, lo que hago casi es regarlo, mi mamá me dirige, pero yo no ando haciendo hoyos y plantando.

E: Para regar, ¿Cómo sabe que la cantidad de agua regada es suficiente?

R: Por el oído, y el tiempo, y yo me meto, como tengo dos maceteros grandes en el ante jardín, yo me meto dentro del ante jardín, para poder saber, porque si yo le tiro el agua de acá de la cerámica, no sé si le calló adentro a esos maceteros, entonces yo tengo que saber meterme con un tipo de zapato grande, viejos y grueso que uso para regar, entonces voy y me meto dentro del jardín y le pongo la manguera a..., tengo un Gomero que es grandote y que se está saliendo hacia afuera y tengo una Chiflera, entonces ahí tengo que ponerme dentro para ponerle la manguera y estar pendiente de que se llene la cosita esa, y a lo otro puedo regar desde afuera, las Rosas, tengo unas bien grandes, tengo Hortensias. Para el abono, le hecho un puñadito por alrededor del árbol, después que regué, para que

se pegue, porque si lo hecho antes se me corre todo con el agua, eso es todo lo que hago.

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1 E: Aprovechando que tiene mascota, una pregunta para usted: ¿Qué técnica utiliza en sus cuidados, para alimentarlo y para el aseo?

R: Todos los cuidados, el perrito tiene sus vacunas normales, yo todos los años para el día de la madre lo llevo a vacunarse. Le doy, le gusta a él la comida de casa, pero también le compro pellet y le damos. Cuando yo salgo fuera de Santiago y me demoro unos tres o cuatro días, le dejamos unos lavatorios de agua de metal, porque si es plástico los rompe, y le dejo una fuente con harta comida arriba, para que las palomas no se la coman. Y él sus baños al día, fumigue, yo soy bien preocupada, mira yo cada seis meses pago en la municipalidad para que me fumiguen la casa entera, porque como uno es ciego, no sabe si puede haber una araña, estar al lado de uno y uno no tiene idea y viene una persona y fumiga el patio, el segundo piso, todo y yo salgo ese día y la mascota no le pasa nada gracias a Dios y se mantiene sin bichos, entonces el perrito no tiene garrapatas, no tienen pulgas, no tienen nada.

E: ¿Cómo calcula la medida de la comida?

R: Se le da una taza mediana o un tazón le doy a veces, pero generalmente le doy un plato de comida de casa, porque yo cocino para él y para mí, porque le gusta la comida de casa, los tallarines le encantan a él, es su plato predilecto, cuando hago legumbre no le doy, porque eso le hace mal a los perros y trato de no darle papas a él, porque eso le hace mal, pero los tallarines, el arroz, el goza con eso. Y en las noches desde chiquitito un sándwich, de cecina, desde chiquitito. Y su ropita le tengo comprada, cuando hace frio lo abrigo.

9.2 E: ¿Qué técnica utiliza para el aseo de él?

R: Lo meto a la arteza, lo baño y compro un champú de perrito y lo meto adentro y lo lavo y él se deja como es chiquitito, lo baño bien bañadito y lo tiro para el patio. En el invierno lo seco con secador, pero ahora no.

IV.- Cuidado de hijos pequeños

4.1 E: Pasamos a la siguiente categoría, Cuidado de hijos pequeños, usted, con su hijo, ¿Qué técnica utilizó para mudarlo?

R: Bueno la que usan todos, acostarlos en el mudador, lo acostaba en él y lo mudaba, no sé qué técnica podría ser en especial, le ponía su pañal, el pañal se toca para saber cuál es el revés y el derecho, por esa cosita que trae el pegamento, uno se da cuenta inmediatamente porque es diferente la textura de adentro y de afuera, la de adentro es como chupadora, es como algo que empapa por dentro, se nota se conoce al tiro; y los bañaba y les hacía todo a mis guaguas, tuve tres hijos.

E: Describa la rutina de muda, los pasos que seguía, si limpiaba o lavaba a sus hijos.

R: los bañaba todas las noches, para mudarlos los lavaba, les sacaba su pañal, primero veía lo que tenían y antes no se usaba la toallita húmeda, de repente cuando el niño estaba sucio, yo los tomaba y los lavaba en el baño con agua tibia y si era puro pipí, con un pañito, con un algodoncito con agüita tibia y con eso los limpiaba y los secaba. Cuando hacían mucho popo, les ponía Hipoglós, en el ano por alrededor.

E: ¿Cómo reconocía si su hijo tenía alguna cecedura?

R: Uno toca con las manos, uno tiene un tacto muy bueno, se siente áspero cuando la guagüita esta con el potito y la guagüitas lloran y uno se da cuenta. Se sienten como granitos, como arrugadita la piel. Hay cosas que uno no puede explicar, pero uno las percibe.

4.2: La segunda pregunta, ¿Qué técnica utiliza o utilizó para preparar la mamadera?

R: Las mamaderas yo las lavaba con agua caliente y son hisopo, bien lavadita y yo apenas la desocupaba el bebé yo la lavaba, entonces yo le echaba una enjuagadita no más porque ya estaba lavada. La leche, las cantidades que el doctor dice y una medida que los alimentos traen y uno las pone y las pasa por la orilla para sacarle el exceso y la echaba en el vasito que hacía la leche y se lo echaba con un vasito puntudito, así para no que no callera afuera la leche. Yo mantenía siempre agua hervida desde la mañana, así es que la entibiaba cuando le hacía la leche.

E: ¿Cómo reconocía que la leche tuviese una buena temperatura?

R: Con la mano, me echaba un poco en la mano, pero yo sacaba el agua que iba a sacar del termo y sabía si estaba tibia y si estaba muy caliente de echaba un poquito de agua de la llave.

4.3 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utilizó para la alimentación del bebé en el plato?

R: Primero, las comidas para los ciegos no se pueden hacer tan claruchas, porque cuando uno levanta la cuchara se cae, aunque uno la pase por el borde, se cae, trataba de que fuera un poquito más cremosita y la tomaba en brazo al bebé y por ejemplo yo le tocaba la carita así, y para achuntarle a la boquita, cuando ellos son más grandecitos ellos mismos buscan la cuchara. Uno poniéndole la mano a la altura de la orejita, ya sabe dónde está la boquita, no necesita estar tocándole la boquita para meterle la cuchara, porque el niño se enoja y tira lejos todo.

E: ¿Le costó hacer esto?

R: No, si yo crie tres, mira cuesta, yo no les voy a decir que no cuesta, sobre todo con el primero que era súper malo para comer, pero los otros que fueron buenos para comer no costó nada. Y ahora yo le he dado a mi nieta, y mi nieta es buena para la comida, así que yo llevo y levanto la cucharita y al tiro pelotea la cuchara y con ella no tengo problemas, es buena para comer la guagüita, tiene dos años ya.

E: Y, ¿Utiliza la misma técnica con ella?

R: No, no es necesario, porque como es tan buena para comer, la apura a uno que le lleve la cuchara a la boca, ella misma le busca la cuchara a uno. No tengo drama con eso.

4.4 E: La siguiente pregunta es: ¿Qué técnica utiliza para bañar a su bebé?

R: Ya que hay que tomar muy firme a la guagüita cuando son chiquititas, se pone la mano de aquí de la espalda, entonces muy firme, pero generalmente hay que hacerse ayudar, porque la guagüita es muy resbalosa cuando chiquitita, pero cuando ya es más grandecita no cuesta.

E: ¿Cuándo ya se paran?

R: Sí, ahí no cuesta nada, porque la mía yo la ducho y tiene dos años. Antes sentadita ahí en su ducha yo la baño.

4.5 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utilizó para enseñarle a su hijo el lavado de dientes?

R: Primero, yo los hacía que jugaran con el cepillo sin pasta, porque se van a tragar la pasta cuando son chiquititos, entonces ellos tienen que estar viéndolo a uno hartas veces antes de que se les ponga pasta, unas dos semanas que te vean haciendo la técnica y a ellos nada más que pasarles el cepillo, y el viera cómo me lo pasaba y él se lo pasara solito, con agüita o sin agüita, pero que jugara primero sin el cepillo y después ya se les echa una gotita chiquita de pasta para bebé, pero claro cuesta, no es así tan fácil que las guagüitas se laven los dientes, cuesta, porque más encima se tragan el agua pero uno ahí les enseña.

4.6 E: Ok, ¿Qué técnica utilizó para enseñarle el uso de W.C. a su hijo?

R: Eso es bien difícil. Yo al principio la sentaba con pañal, bueno la mía, mi hija, bien chiquita ya a los nueve meses empezó a hacer en la pélela, y yo cuando ella tenía siete meses, como ella andaba pegadita a mí, compramos una bacinica

chiquitita y yo la sentaba ahí y yo le conversaba mientras ella iba, entonces ella me decía porque yo no, así como que se tironeaba el pañal y yo no se lo sacaba y de repente un día como a los nueve meses, se me ocurrió la posibilidad a mí que podría ser y si, empezó a hacer la niña y la primera vez que la senté a la niña e hizo al tiro y así todos los días. Ya en el tiempo de verano ya le saqué todos los pañales, y le ponía primero cada diez minutos, cada veinte minutos, cada media hora, la sentaba, si no se hacía parada, ahora es más cómodo, porque hay un calzón pañal, que se sube y se tira para arriba.

E: Al momento de defecar, ¿Cómo le enseñó a limpiarse?

R: No, eso se le enseña cuando son mucho más grande, no chiquitita no, yo la lavaba cuando hacía, siempre en el lavamanos, poco antes de los dos años recién los niños pueden aprender a limpiarse el popo, antes no. Esa etapa cuesta mucho, llegan los tres, los cuatros años y están gritando mamá ven a limpiarme, si eso cuesta que los se limpien.

4.7 E: Bueno, ¿Qué técnica utilizó para enseñarle a su hijo a vestirse?

R: Hay cosas que se me han olvidado, pero igual, empezar a sacarse primero los calcetines, sacárselos y ponérselos y de repente ellos son agrandados y ellos tratan y les cuesta y uno empieza a enseñarle a meterse los bracitos, a juntar los deditos para que no se los echen para atrás con la polera, a saber juntar bien las manitos para que no se echen la ropa para atrás, no, no cuesta.

E: ¿Cómo le enseñó el revés y el derecho en las poleras, pantalones, etc.?

R: Eso sí que cuesta, porque siempre se ponen la ropa al revés. No yo le explicaba de las costuras, se las mostraba y pero a pesar de que uno igual le explica cuando tiene cuatro años, cinco de repente, ellos se equivocan, se la ponen al revés, pero yo los tocaba si estaban bien, puesto se los acomodaba. Pero los chiquillos son regalones, quieren que uno los vista hasta bien grandecitos.

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1 E: Otra categoría, Habilidades sociales, en cuanto a Modales en la mesa, ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: A nosotros en CIDEVI nos enseñaron, a mí en la escuela de ciegos un sistema que se llama rastreo, uno cuando empieza a perder la vista, da todo vuelta todas las cosas, porque uno se va directo a sacar esto, y esto, y no, a uno le enseñan a ir así, ir muy suave con las manos para poder darse cuenta qué cosas le pusieron a uno en la mesa, uno ve dónde está el servicio. Se llama técnica de rastreo esto, eso lo enseñaron aquí en CIDEVI.

E: Usted, en su casa ¿Mantiene un orden específico en la mesa?

R: Pongo el servicio aquí, y nada de protocolo, el servicio aquí, eso se usa en cosas especiales, aquí pongo lo que voy a ocupar, al frente pongo la servilleta y pongo boca abajo el vaso, entonces cuando ya llega el momento de comer, uno da vuelta el vaso para que no le caiga ningún bicho, esté limpiecito, lo pongo boca abajo.

5.2 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica para reconocer los alimentos en el plato?

R: Con el tenedor uno va reconociendo las comidas, ahí las voy tocando, con el sonido, de las papas, el sonido de la carne es distinto.

E: Algunas personas utilizan la técnica del reloj, ¿Usted no la ha usado?

R: No, yo no uso esa técnica de reloj, es que no sé cómo podría utilizar esa técnica en un plato de tallarines, nunca la he usado.

5.3 E: Y, ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar los alimentos en el plato?

R: cargar muy fuerte con el tenedor para que, porque yo antes llegaba y ponía y cortaba y los pedazos volaban para todas parte, entonces lo que un día aprendí es

que, uno debe cargar fuerte, es lo mismo cuando uno come aceitunas, que la gente la sigue y la sigue y no la clava, uno tiene que hacer muy fuerte la enterrada de tenedor para picar carne y afirmar con fuerza para cortar.

E: ¿Lo realiza regularmente usted?

R: Por lo general sí, pero cuando hay mucha gente le pido a mi hijo, o a mi mamá que me la corte si hay mucha gente, para no hacer el ridículo. Hay que fijarse bien en la carne, en sus puntas, porque la carne de repente tiene hartas puntas, entonces uno va por los lados chicos cortando, pero la técnica es cargar fuerte, porque ya me paso mucho a mí de que yo corría las cosas y se me iban para la orilla del plato, porque yo no cargaba mucho el tenedor donde afirmaba la carne.

E: Señora usted cuando cocina una carne, ¿Corta ésta en distintas porciones o la cocina completa?

R: No, la corto antes, mira por ejemplo cuando hago carne mechada, cortó la carne por pedazos calculando por personas, en la tabla de picar. Corto pedazos grandes y después se achican. Ponte medallones grandecitos, pero siempre cortándolo, según la comida.

B) Manejo del dinero

5.4 E: Vamos a pasar a la siguiente categoría, que es Manejo de dinero, ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: Las monedas, por ejemplo se conocen las de diez porque son chiquititas y tienen lima, la de cien, es igual redonda y tiene como limita en un lado y el otro lado es parejo, la de cien chica, la de quinientos es grande, aplanadita y tiene lima por alrededor. Y los billetes, yo no los conozco, yo lo que hago es que los doblo diferentes, por ejemplo, los organizo pero de todas formas pregunto. Por ejemplo yo doblo así los billetes de a mil, y por ejemplo si es un billete de cinco mil, lo doblo así, y los de diez los doblo bien así, bueno los de a veinte a penas los conozco, bueno y siempre pregunto antes de usarlos, a pesar de que yo sé bien

cuál, por la forma que lo he doblado, para estar más segura, yo siempre voy a la feria con alguien que ve y le digo que me diga de cuánto es el billete.

5.5 E: Usted, ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en locales comerciales?

R: Para pagar, nada, se saca el billete y se le pasa al caballero y espera uno, es que yo no voy, el caballero de la esquina, cuando yo voy con mi mamá, el me entrega bien detallado.

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: En otra categoría, es uso de Tiflotecnología, ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnica utiliza para su uso?

R: Sí, lo uso como corresponde, si uno lo conoce perfecto.

E: ¿Tiene teclas que sobresalen o le puso alguna ayuda táctil?

R: No, nada porque todos tienen la marca del cinco, todos los teléfono tienen una marca en el número cinco, y uno se guía por eso, porque sabe que arriba del cinco está el dos, ningún problema. No hay problema con eso, porque el cinco a uno la guía para todo. Igual que los computadores, todos tienen marcados la F y la J, uno la guía muy bien eso.

6.2 E: ¿Usted tiene teléfono celular y qué técnica utiliza para su uso?

R: Distintas, porque yo tengo dos teléfonos, tengo éste, que se pone medio porfiado y tengo el otro chiquitito con teclas, un iPhone y éste que es nuevo, que lo tengo recién comprado, y le pusieron unas marquitas para que yo aprenda a usarlo mientras tanto, pero ya lo manejo bien, tiene arrocito con scotch, pero ya cuando yo lo maneje bien, bien, se lo saco, y ahí también está la marca del cinco, entonces no hay problema.

E: ¿Cuál es el que utiliza más comúnmente?

R: Los dos, por el iPhone lo uso por voz, ustedes vieron y lo que sí, pero que es falla del celular de que estaba pegado y tú le pegabas e igual no tomaba, porque tiene un pedacito de scotch que le puse, que eso le dificulta un poco, pero eso lo uso como una guía para saber bien dónde se corta yo le puse ese scotch.

6.3 E: La siguiente pregunta, ¿Usted tiene computador y qué técnica utiliza para su uso?

R: Sí

E: ¿De escritorio o portátil?

R: Cualquiera, bueno como le digo yo a ustedes tenemos el Jaws y uno tiene las marcas en todos los computadores, todos tienen marcados la F y la J y uno pone la mano ahí, y uno se guía ahí para arriba, para abajo.

E: ¿Cuál es el que utiliza con mayor frecuencia?

R: El notebook, no yo tengo de escritorio, tengo el notebook no más, pero lo ocupo muy poco, lo ocupo solamente para llamar a mi hija a Estados Unidos, pero de repente cuando me sobra tiempo, me voy a las carpetas y escucho algo que tenga.

6.4 E: ¿Utiliza otros elementos tecnológicos, cuáles y cómo?

R: Reloj parlante, mp3, de esos que uno escucha en el oído, y tengo reloj parlante de mesa y de pulsera. Y tengo como les digo, de esos mp3 que les dicen pendrive, porque cuando viajo a Estados Unidos, como me aburro tanto, mi hijo me pone pura música bonita y me voy escuchando en él. También uso un dispositivo para tomarme la presión, con parlante, porque soy hipertensa, se le aprieta la tecla del al medio y uno se la pone y tenía termómetro que hablaba pero esa cuestión se echó a perder facilito.

E: ¿Sabe manejarlo bien?

R: Sí, todo, tiene cuatro teclas distintas, para cambiar, para subir.

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: En cuanto a cocina y preparación de alimentos, en preparación de alimentos, ¿qué técnica utiliza usted para pelar?

R: Con las manos, tocar no más, con los dedos, para pelar las papas con cuchilla y me apoyo con el dedo, porque tengo una cosita para pelar papas, que uno la raspa así, pero no me gusta y me voy guiando con los dedos, me pongo la papa en esta mano y el cuchillo en esta otra y voy pelando y cuando no se toca la papa bien y le queda algún pedacito, uno la moja y se siente al tiro si le queda algún pedacito de cáscara.

E: ¿Cómo identifica la cáscara de los alimentos que la tiene más pegada?

R: Con los dedos, si uno tiene muy buen tacto, los ciegos tienen muy buen tacto.

E: ¿Hay alguna verdura o fruta que le cueste pelar?

R: No, el zapallo no más porque es duro para mis manos, porque tengo Artrosis, el zapallo cuesta un poquito pelarlo, pero lo pelo igual.

7.2 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: Depende, porque hay gente que pone en la mesa la tabla la cebolla y la va picando así, no yo estoy acostumbrada con las manos, la hago así, que se yo, y después la voy cortando.

E: ¿Ocupa la tabla?

R: Solo para la carne y para el zapallo. El bistec lo voy picando en tiras largas y después lo voy cortando así, más grande o más chica según la comida que sea.

7.3 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utiliza para cocer los alimentos?

R: Por horario lo calculo y por el olor también, le avisa a uno cuando las comidas están cocidas. Por ejemplo cuando yo hago una cazuela, echándole todo junto a la

vez, a los veinte minutos yo voy y apago, porque en veinte minutos está cocida la papa y el pollo.

E: ¿Utiliza un tenedor para pinchar los alimentos y asegurarse que está cocido?

R: Sí, de repente saco una papa, cuando se me olvidó tomar la hora, cuando le calculo no más, saco la cuchara la papa de la olla y en un platillo yo la veo cómo está, pero lo mejor, los ciegos que yo conozco se manejan por el horario, por ejemplo el fideo, doce minutos, pero igual yo lo veo sí me gusta a mí, cómo está o le doy un poquito menos o un poquito más, el arroz lo toco.

E: ¿Con la carne cómo lo hace?

R: La pongo en olla a presión unos treinta minutos, yo la tapo y cuando deja de sonar, la destapo.

7.4 E: ¿Qué técnica utiliza para freír?

R: Sí frío algunas cosas, como bistec, por ejemplo, frituras hago todos los días para las comidas o para las tortillas y para freír bistec, llego y pongo el aceite un ratito y después voy echando de a poquito los bistec, llenando el fondito si son tres, tres hace más o menos y le calculo unos diez minutos y después le doy vuelta con tenedor y cuchillo para que no se caiga. Pescado frito yo les digo que no hago, cosas así, papas fritas haría si tuviera la máquina para freír, pero no hago. Trato de no hacer frituras.

7.5 E: Ok, la siguiente pregunta ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?, como el jugo, agua, etc.

R: Tan simple como ponerle el dedito en el borde y uno cuando siente que llegó arriba y hacerlo despacito, y cuando uno llega arriba, siente lo heladito.

E: Y, ¿Líquidos calientes?

R: Esa cosa que les mostré a ustedes, esa cosita que le puse al borde de la taza. Esos también sirven para el agua helada, porque el hecho de que sea agua no

más. Lo uso yo para lo caliente no más, pero para los vasos también se pueden usar.

7.6 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utiliza para amasar?

R: De repente si, en una fuente echo, en una cosa plástica echo la harina, pongo, si se trata de sopaipillas o pan, le pongo manteca caliente en el medio y le pongo una salmuera con sal, le pongo todo eso y lo junto con una cuchara de palo, en esa cosa plástica, ahí lo voy juntando, juntando y le pongo líquido hasta que voy calculando que voy a formar la masa.

E: ¿Cómo sabe que está lista la masa?

R: Bueno cuando tiene como granitos la pongo en la tabla y ahí uno se pone a juntar con los dedos y ahí con las manos uno se da cuenta demás cómo está la masa, se amasa. Lo que cuesta es juntar no más las cosas primero, pero yo pocas veces hago masa soy media floja para eso.

7.7 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato, ya sean líquidos o sólidos?

R: Si se trata de cazuela, pongo la, esa tabla de picar pongo en el medio y alrededor los platos, entonces cuando es sopa, uno lleva la olla presión para la mesa y la pone al medio de la mesa y pone los platos alrededor y sirve con cucharón, y después se lleva la olla, porque ir con el plato servido, uno puede chocar con el respaldo de la silla o con la persona que está sentada, entonces lo hacemos así en la mesa; pero si son tallarines o charquicán, yo las sirvo allá, en el mueble de la cocina, las puedo llevar bien, solamente las sopas, se usa la técnica de poner los platos en la mesa. Uno calcula la cantidad de comida por el peso que tiene el plato.

E: ¿Toca el plato?

R: Sí, para saber si tiene muy poco y les echo más, pero generalmente el peso del plato va diciendo más o menos si el plato tiene poquito, tiene hartito, pero igual se ayuda con los dedos por el borde.

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8 E: Otra categoría, que es uso de electrodomésticos y artefactos de cocina, ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: Cerrarla no más cuando ya esté listo, pero en la cocina uno no necesita ningún scotch, porque uno sabe cuál es la perilla que corresponde, uso esa cosita, chispero, entonces yo con el dedo toco justo donde está el quemador y le pongo la puntita y abro la llave y aprieto el chispero.

7.9 E: Otra pregunta ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: Yo no lo prendo generalmente lo hace mi hijo, pero le corro el gas, le subo la llama, le bajo.

E: Y, ¿Utiliza el horno eléctrico?

R: Sí, yo cocino ahí, me hago hamburguesas, pollo, en el horno eléctrico cuesta mucho menos, y además que lo conozco bien. Me lo mantiene mi hijo en un solo lado que a mí me sirve, entonces yo no tengo que estar moviéndole para acá.

7.10 E: Otra pregunta, ¿Qué otro electrodoméstico utiliza y con qué técnica?

R: La estufa, pero esa es apretar un solo botón, porque mi hijo para que fuera más fácil me compro la Toyotomi, que esa es puro apretarle una tecla, para apagarla y prenderla, la juguera, yo llego y pongo, tiene una pura perilla que se le da para allá, para acá, no tiene más. Uno se compra lo más sencillo, tiene que tener teclas o perilla. La lavadora la manejo perfecto, uso mis dos lavadoras, le apretó una, dos teclas y a la otra dos teclas, las cuento y sé cuál es la que tengo que apretar; la batidora la uso para hacer puré, lavo las cositas y se las pongo y se la voy dando vuelta a la olla, tiene unas teclas.

E: ¿Tiende a comprarse entonces electrodomésticos con teclas o perillas?

R: Sí, yo las marco si tiene más teclas, las que tengo que usar, con scotch.

E: ¿Algún otro electrodoméstico que quiera agregar?

R: La aspiradora, fácil, yo sé cuál tiene esa, tiene cuatro teclas, pero yo sé cuál tengo que apretar.

VIII.- Primeros auxilios

8.1: Otra pregunta, que está en la categoría de Primero auxilios, ¿Qué técnica utiliza para reconocer los medicamentos?

R: Los marco en Braille yo, aquí está un Ibuprofeno, sí yo marco todos los remedios, si no le puedo poner aquí, les pego un papelito aquí con el nombre, que los remedios son muy delicados, entonces con el papelito de esos que les mostré a ustedes como plástico, le pongo el nombre, los marco.

8.2 E: Otra pregunta, ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza?, como gasa, desinfectantes, termómetros, parche curita, etc.

R: Todas esas cosas, yo puedo poner el parche curita si me hago una herida y gasa y todo eso.

E: ¿Termómetro?

R: Eso no tengo, si tuviera el otro que habla, que yo lo mandé a pedir a España y me salió malo, lo podría usar, la quiero comprar pero hay para los ciegos, pero como en este momento yo no tengo, hay que pedir no más que le lean el termómetro .

E: ¿Mantiene algún orden con éstos elementos, o tiene algún botiquín?

R: Botiquín por su puesto, y todo marco.

8.3 E: La última pregunta, ¿Posee alguna enfermedad crónica que requiera de algún cuidado específica?

R: Tengo varias enfermedades, tengo Hipotiroidismo, tomo pastillas, tomo la... y que todo lo marco como les digo, soy Hipertensa y tengo gastritis crónica, entonces para todas esas cosas tomo remedio, Colón irritable también.

E: ¿Se regula la presión?

R: Sí, tengo esa cosa que habla, que me la regalo un amigo y ahí me regulo.

E: Muchas gracias por su colaboración y su tiempo.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 15	
Edad: 63 años	Género: Masculino
Ocupación: Pensionado	
Centro de Atención: CIDEVI	
Fecha: 19/01/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: la primera pregunta en la categoría que está, es “Rutina del Adulto”. Y la primera pregunta es: describa brevemente la rutina que realiza durante el día, desde que se levanta en la mañana, desde que se despierta hasta que termina su día y se va a acostar.

R: Bueno primero que todo, yo me levanto, pongo el hervidor de, para servirme una agüita que tomo para tratar de bajar de peso, luego me la sirvo, me preparo para ir, sí tengo que ir a CIDEVI, me preparo y me baño tempranito, a las siete estoy bañado y afeitado. Y si estoy en la casa, no es tan prioritario el afeitarse, la olvido y no me afeito. Luego si tengo algo que he lavado, lo tengo en desorden, trato de, ordenar todo, bien ordenado para luego, después, cuando necesite ponerme algo, no encontrar, que no encuentre un calcetín, que se me perdió uno, que no emparejó, que no encontré un slip. Necesito que la camiseta o la polera siempre estén bien ordenados esos. Luego, almuerzo, también veo comedias, escucho noticias, escucho música, me entretengo bastante con la música; bueno después a las siete, siete y media, la once, comedia nuevamente y noticias. A las diez yo casi siempre estoy acostado, después del tiempo, invierno y verano yo me acuesto temprano. Y a las seis ya estoy en pie, porque tengo un hijo que se levanta un cuarto para las seis y mete bulla por toda la casa, con la bañada, así es que se despierta uno, y eso sería la rutina más o menos del día.

E: ¿Usted viene para acá regularmente?

R: Por lo general, en este tiempo, nosotros estábamos yendo miércoles y viernes a la piscina, pero lo normal, vamos los lunes y los viernes a CIDEVI; y el día

miércoles yo los dedico todo para venir para acá, y el fin de semana que nos juntamos, siempre el día sábado, el día viernes y yo me quedo acá hasta el día lunes.

E: ¿Cómo es su rutina los días en que usted está acá?

R: no, trato de estar siempre con ella, ayudarle en todo lo que más pueda. Como ella decía yo le hago la vida más simple a ella porque, ella cuando hace algo se muele entera, entonces yo tengo más fortaleza y puedo hacer muchas más cosas que ella, como mover los muebles y hacer hartas cosas que ella también le simplifica su día también. Así que eso es la rutina de, estamos siempre juntitos, tomamos desayuno juntos, tratamos de dormir bastante, almorzamos juntos y yo, más o menos el día domingo tipo nueve y media, diez yo me voy a mi casa, como lo hice anoche y volví ahora en la mañana, por la entrevista, pero de todas maneras iba a venir hoy para acá. Hay unas cosas pendientes que resolver, entonces tenía que venir.

1.2 E: La segunda pregunta, señora ¿Dentro de las actividades que realiza en su hogar, cuál o cuáles le presentan mayor grado de dificultad, por qué?

R: Bueno, a mí yo en la casa, no me dejan que yo me meta al microonda, aunque el antiguo que teníamos lo sabía manejar, el que está ahora no lo sé manejar, tiene muchos botones. La cocina y la lavadora, pero de flojo no lo he aprendido a echar a andar, también yo podría hacerlo. ¿Qué otra cosa me presenta dificultad?, lo demás si yo tengo que hacerlo, lo hago; si hay que lavar la loza yo también lo puedo hacer, todo lo que ocupo yo lo lavo al tiro cuando no está. También tenemos una nana, que nos va, cuatro días a la semana a hacer las cosas, porque yo también soy viudo y los niños necesitan comer; saben, pero no, por sus trabajos no pueden hacerlo, no les da el tiempo. Yo sé hartos, tengo hartas teorías, ero práctica, no, en comida, no sé cocinar.

1.3 E: Otra pregunta, ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar?

R: Bueno las cosas y la ropa yo nos las tengo marcadas, pero yo sé, como tengo colgada la ropa, y sé cuáles son las cosas que no están planchadas, yo las cuelgo

al revés y después saco todo lo que está colgado al revés y lo plancho. Las poleras que yo uso para el trajín, las tengo en una parte y las que tengo para salir en otro. Por ejemplo yo uso un tipo de slip y yo lo tomo, lo doblo en tres y después lo enrolla, lo pongo y voy poniéndolo de la manera que yo no tenga que usar siempre los mismos, y voy sacando de un lado y lo que se va lavando lo voy poniendo al otro lado, para no usar siempre los mismos, ya que podría guardarlo y no sabe si ya lo usó, o tres veces a la semana o los usó distinto; y yo uso de dos colores de slip, nada más, blanco y plomo. Lo que si yo tengo marcado son, muchos CD y los tengo marcados en Braille, pero les hice un, en una cartulina, yo compre cartulinas y la corte en una medida que cupiera dentro de la cajita de los CD y les marqué el nombre y tengo separados también esos, por tipo de música. Otras cosas que he marcado, también he marcado la carne cuando se presentan varias cosas.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: Vamos a pasar a la segunda categoría, que es de auto-cuidado y dentro de ésta hay una subcategoría, que es de aseo e higiene. Y la primera pregunta que deben responder es la siguiente: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello?, esto sea, lavado y peinado.

R: Bueno tengo el mismo orden pero, pero yo las cosas del champú están por mi espalda. Si también, no uso bálsamo yo, solo champú y me afeito dentro de la ducha. Me lavo el pelo primero, me jabono, me enjuago y me afeito dentro de la ducha; una vez que termino de afeitarme, me doy una ducha general y termino de enjuagarme bien, me seco, no me peino nunca porque no tengo la necesidad de peinarme. También tengo unos poquitos perfumes por ahí; siempre estoy preocupado de andar bien ordenado, si algo me ven mis hijos que estoy medio desordenado, me dicen: "no papi, sácate eso"; ya que uno no se percata de las

manchas. Detalles, yo no uso pasta de zapato para lustrar los zapatos, si no que uso esponja, que hay de todos los colores, porque es más fácil, ensucia menos. Siempre preocupado de todo eso, la higiene personal es el espejo de uno.

2.2 E: ¿Cuál es la técnica que usted utiliza para afeitarse?

R: Por lo general tengo cremas y espumas para afeitarme, pero la mayoría de las veces me afeito en la ducha con jabón en barra. Me seco bien la cara y me aplico el jabón, no muy mojado, parto por esta parte, la otra me la repaso hacia arriba, la patilla y después parto por las mejillas, pero siempre estoy en esta parte con el dedo, para no cortarme el lunar que tengo ahí, ya que me lo he cortado varias veces y me agarro las puntas de las uñas con la máquina. Me voy tocando, y me paso al revés y al derecho la máquina, para arriba y para abajo.

E: Usted ocupa presto barba

R: Sí, me acostumbre con la máquina, me he cortado muchas veces, pero muchas menos veces que cuando veía.

B) Vestimenta

2.3 E: Otra pregunta de auto-cuidado, en cuanto a la vestimenta: usted señor, ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: Que por lo general, voy usando la ropa y yo sé dónde la pongo la de color y la blanca, entonces después se lavan las cosas de color o las blancas, antes y después las junto y las ordeno por color; como yo sé que cosa se lavó primero trato de que las cosas que no se han secado, en este tiempo tan rápido, la lavadora ha sacado la otra carga, trato de que no se junten las cosas, para no tener que estar después preguntando: ¿de qué color es este slip o esta camisa?.

2.4 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para tender la ropa?

R: Antes de colgar una polera, si hay muchas cosas, las cuelgo en colgadores, y si no, las cuelgo en los cordeles, por el revés y bien sacudidas y de abajo. A pesar

de que a mí me planchan todo no me hago problema. Aprendí, de que todo lo cuelgo por el revés.

2.5 E: ¿Usted plancha?

R: No.

2.6 E: Otra Pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: Los slip los tomo, los doblo en tres y los enrolló, y la ropa que no se plancha, yo las tomo de por aquí y las voy doblando, que me queden de más o menos de un porte y las voy poniendo en un cajón. Los jeans, los plancho, los short también, los tomo y los doblo por la mitad y les tomo las piernas y los hago chiquitito.

2.7 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ordenar su ropa en el closet o cajonera?

R: tengo una cajonera que está en mi dormitorio y es donde tengo las cosas más chicas, por ejemplo los slips y las poleras, los calcetines. Tengo dos cajones chicos en la cajonera que tienen seis compartimentos y arriba uso, donde tengo la plata, tengo cajitas con sosas delicadas que yo guardo y en el segundo cajón de los largos, tengo todos los perfumes y una que otra cosa, tengo dos a tres pares de lentes y en el segundo cajón de los largos ya ahí empiezo con la ropa interior, también tengo ahí otros perfumes que no son de los buenos, tengo buenos y malos.

E: ¿usted tiene algún orden con las poleras de color o las más claras, con los pantalones, zapatos, etc.?

R: Es que con los zapatos, no, si los tengo todos ordenados, yo sé dónde están, los tengo en cajas, en un closet en un cuarto aparte, en ese closet, porque mi dormitorio es chico, no me caben muchas cosas, solo una cajonera y algunas cosas que tengo colgada detrás de la puerta, porque no me gusta tener nada colgado que se vea, solo tengo un rosario que lo tengo colgado en la cabecera de mi cama y un velador, una radio encima y por los pies tengo una cajonera, tengo

un baúl y una televisión colgada no muchas cosas que se vean. Ordenado al máximo.

E: Y las poleras, ¿Cómo las tiene ordenadas?

R: Las conozco por las texturas, por ejemplo yo sé que esta es ploma y los pantalones los tengo planchados y doblados sin ralla.

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: Pasamos a otra categoría, la cual es aseo y mantención del hogar, en cuanto a aseo general, ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: Yo siempre uso la aspiradora, no barro.

E: Una de las siguientes preguntas es respecto a aspirar.

3.2 E: La pregunta número dos dice, ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: A ver yo uso dos paños, uno que lo lavo con detergente y le dejo un poquito de detergente, bien húmedo el paño, para después de aspirar saca todo el polvo y las manchas que pueden quedar, y a eso le hago una pasada entera por todos los lados y después le hago una pasada con el otro paño, después de haber corrido los sillones, por detrás de los sillones y ahí acomodo los sillones en su posición, paso por el centro y después muevo lo otro y paso ahí, hay una congeladora ahí, una estufa y una mesa de centro también y se mueve eso y se aspira y se trapea, dos veces, con un paño con detergente y después con Poet. Y una vez que está todo instalado los muebles, le pego otra pasada con Poet, para que no queden marcados donde se corrieron los sillones. Y acá también se mueve todo y se pasa el paño primero con detergente y luego con Poet. Bien aspirado los muebles del mueble de cocina, todo eso, los abro yo para que queden las cosas sucias, debajo

de las puertas y también para trapear. Por lo general la casa cuando me toca hacerlo lo hago.

3.3 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar el lustra muebles?

R: es muy pocas veces que he usado lustra muebles yo, en mi casa, porque lo hace la señora que hace aseo.

3.4 E: la pregunta número cuatro: ¿Qué técnica utiliza usted para aspirar?

R: Bueno la técnica para pasar la aspiradora cuando es alfombra, por ejemplo, yo paso desde la escala para abajo, le muevo la cosita que tiene, la gomita es más larga, la que tiene y las escobillitas, y para la cerámica la bajo, porque es más, porque esa no necesita la escobillitas. Se pasa la aspiradora, le saco el tubo de adelante y aspiro los rincones, porque en los rincones siempre queda algo, siempre queda algo. Hay que pasarle eso para que quede bien hecho.

3.5 E: Otra de las preguntas, ¿Cuál es la técnica que utiliza que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: Hace muchos años que no limpio vidrios, y la última vez que limpie, primero le pasé un paño con detergente para lavar bien los vidrios y después limpia vidrios con diario, y con diario secarlos.

E: ¿No tiene una técnica especial?

R: Hay otra técnica pero no, no la he usado yo, que es con un, es una cosita con goma y esponja, que las usan en las bombas bencineras.

3.6 E: Usted, ¿Qué técnica utiliza para hacer la cama?

R: Bueno, yo no tengo la cama al centro del dormitorio, porque mi dormitorio es ancho, es decir, es largo y angosto. Si me cabe la cama bien, me sobra para el velador, pero no lo puedo poner al centro, entonces tengo que sacar el velador, mover la cama, cuando no me la hace la nana, pero ahora en este tiempo yo duermo encima de la cama, es muy poco lo que tengo que ordenar la cama, pero

por lo general, en el invierno, e..., hartas capas, y también tengo una box pring, pero muy rica la cama, uno desea dormir en su cama cuando me ha tocado ir de visita a otra casa.

B) Jardín

3.7 E: La siguiente pregunta está en la categoría de mantención del hogar, en cuanto al cuidado del jardín, ¿Usted tiene jardín?, ¿Qué cuidados requiere y qué técnicas utiliza en éstos?

R: No tengo jardín ni plantas.

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1 E: ¿Usted tiene mascota?

R: Tenía, ahora no tengo.

9.2 E: ¿Qué cuidados tenía con ella y qué técnicas aplicaba en éstos?

R: Le tenía plato especial, comía comida de casa.

IV.- Cuidado de hijos pequeños

4.1 E: Pasamos a la siguiente categoría, Cuidado de hijos pequeños, usted, con sus hijos, ¿Qué técnica utilizó para mudarlos?

R: Sí ayude en la muda, en ese tiempo se usaban los pañales de bambino, pero las técnicas son las mismas, ver, lavar o limpiar, vestir y en esos años se usaba el lulo, se amarraba con una mantilla a los niños.

4.2 E: ¿Qué técnica utilizó para hacer la mamadera?, con sus hijos.

R: En este tiempo había que hervir la mamadera, echaba todas las medidas listas dentro de la mamadera y le echaba agua tibia para que la pudieran tomar sin problema.

4.3 E: Usted, ¿Le toco dar comida a sus hijos y Qué técnica utilizó para la alimentación del bebé en el plato?

R: Siempre sentado en las piernas de uno, los chiquillos cuando eran chiquititos. Una vez, a mí me cortaron de darle la comida a los chiquillos porque un día había tallarines y el niño, sin darme cuenta yo lo tomó y se lo puso en la cabeza.

E: ¿Le tocaba la boca, la cara?

R: Yo alcanzaba a ver un poco, del año 2000 para adelante ya quede ciego. Pero a mi neto también me toco darle y a él lo sentábamos en la mesa y le levantábamos la parte de adelante para que no le molestara y dejábamos el plato fuera del alcance de él.

4.4 E: A usted, ¿Le toco bañar a algún nieto y qué técnica utilizó?

R: Sí, me toco bañar a los dos nietos y a mi nieto mayor me toco bañarlo hasta como los siete, ocho años. Chiquitito no los bañe, pero los bañaba así como toda persona, los metía a la ducha, se le aplicaba su champú, se jabonaba bien y después lo enjuagábamos.

E: ¿Lo tomaba de alguna forma?

R: No, paradito.

4.5 E: Usted, ¿Qué técnica utilizó para enseñarle a su hijo o nieto el lavado de dientes?

R: Por ejemplo yo le enseñaba a mi nieto mayor, porque a mi nieto menor no, porque tenía ya la noción de lavarse los dientes como a las dos años y medios, tres años. Yo le empecé a enseñar cómo pasarse el cepillo primero, entendió y se lo pasaba bien con la técnica que uno usaba de siempre y no le costó mucho.

4.6 E: ¿Qué técnica utilizó para enseñarle el uso de W.C. a su hijo o nietos?, que es su caso.

R: Bueno mi nieto mayor, no le costó mucho, porque le tenían una tacita especial, y el menor nunca se sentó en bacinica, el Felipe directo a la taza del baño, también le teníamos una cosa especial, una cosita más pequeña y lo sentábamos. Y yo le enseñé a lavarse cuando se limpiaban, cuando se limpiaban solito, yo les enseñé a lavarse después de hacer, se lavaran, y lo hacía al borde de la tina.

4.7 E: Usted, ¿Qué técnica utilizó para enseñarle a su hijo o nieto a vestirse?

R: Por lo general para vestirse, tenía que dejarle la ropa junta e indicándole, primero al sacarse el pijama si estaban bañados o si no, los iba a bañar, después el slip, una camiseta, primero la camiseta y después el slip, dependiendo el tiempo, los calcetines y los pantalones y sus zapatillas o zapatos. Y el nieto mayor le costó la nada misma aprender a abrocharse las zapatillas o los zapatos, al menor le costó un montón. Casi encima de uno le enseñaba a abrocharse los cordones y no podía, hasta que aprendió.

E: Pero para usted, ¿fue un proceso que le costó?

R: No, no me costó tanto, no tuve grandes dramas.

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

4.1 E: En la categoría, Habilidades sociales, en cuanto a Modales en la mesa, ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: Bueno a mí me enseñaron la técnica reloj para todas esas cosas, pero uno está acostumbrado a poner el servicio siempre al costado, y los vasos, la panera, y todas esas cosas, ubicadas al centro de la mesa.

4.2 E: Usted caballero, ¿Cuál es la técnica para reconocer los alimentos en el plato?

R: Es que por lo general, lo que se ponga en el plato a uno le van diciendo la posición, entonces uno tiene que ubicarlos nada más.

4.3 E: Usted, ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar los alimentos en el plato?

R: Yo no cocino, pero para cortar los alimentos en el plato, afirmo bien y trato de cortarlos lo más chico posible y si uno ve que es grande, uno siente, y afirma con el tenedor y entremedio de los cuatro espacios, le pego otro corte y ahí suelto un pedazo, y ahí veo si está muy grande todavía, lo vuelvo a cortar. Yo puedo cortar y comer con las dos manos, puedo. El pollo o el costillar, en confianza lo tomo con la mano, porque el costillar es muy difícil para cortar, un costillar; tratar de despresar lo más posible.

B) Manejo del dinero

4.4 E: La siguiente categoría, que es Manejo de dinero, ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: Bueno la moneda de cinco y de a peso que todavía existe, son monedas parecidas, pero una es de aluminio y una de metal, la de a diez tiene la limita, la de cincuenta tiene caladito, la de a cien chica, tiene como limita y la de a cien grande, tiene como letras, la de a quinientos tiene lima y los billetes, por ejemplo yo ordene cuatro billetes, no tengo de a veinte, o si no los hubiese ordenado, tengo de a mil y de a dos mil, de a cinco y de a diez mil, y siempre yo ando con un billete de a mil y de a dos mil, por si me pasan plata, por ejemplo si me pasan un billete de a cinco mil, los mido, así el de mil es más chico, el de dos mil más grande, y el de cinco mil más grande y el de diez también más grande y con el de a veinte si diferencian estos dos porque son de material diferentes.

4.5 E: Vamos a pasar a otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en locales comerciales?

R: No, no tengo drama, tal como le explicaba ya que los billetes los conozco bien y para recibir un vuelto también.

E: Y, ¿Cuándo va al mall o a tiendas del Retail?

R: No, es que no voy a esos lugares, y si voy, voy acompañado.

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: En la categoría del uso de Tiflotecnología, ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnica utiliza para su uso?

R: Sí, que por lo general las dos teclas que van en el teléfono iguales, incluyendo el asterisco y el gato, son iguales, entonces uno diferencia al tiro del cinco a cero, por el medio del dos al cero y por la izquierda el siete, más el asterisco y por el otro lado del tres al nueve más el gato.

6.2 E: ¿Usted tiene teléfono celular y qué técnica utiliza para su uso?

R: Sí, fijo y celular y no tengo problemas para marcar y tengo este también que es complicadísimo, porque tiene muchas teclas, pero las tengo bien identificadas, es como un Black Berry, no, no tengo problema, por ejemplo aquí para ubicar esto, empiezo aquí uno, dos, tres, cuatro y ahí está el uno, el dos y el cinco, el uno, el dos y el tres, el seis, el nueve y aquí está el cero, eso, entonces ahí me ubico. Es por llevar el orden, porque aquí también está marcado el cinco, ahí está la tecla.

6.3 E: Usted, ¿Tiene computador y qué técnica utiliza para su uso?

R: Sí, de mesa y notebook, el notebook no lo ocupo mucho si, porque tiene Windows ocho y Jaws 15 y es más complicado que el Windows siete.

E: ¿Tiene alguna red social como Facebook?

R: No, yo no hago nada de eso, que es más complicado, hay que meterse mucho en eso.

E: ¿Para qué utiliza usualmente el computador?

R: A mí me gusta escribir de repente, tengo hartas cosas.

6.4 E: Y, ¿Utiliza otros elementos tecnológicos, cuáles y cómo?

R: Tengo un cubito para escuchar música, no tengo otra cosa.

E: Y, ¿Reloj parlante?

R: Este, de pulsera.

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: Usted, En cuanto a cocina y preparación de alimentos, en preparación de alimentos, ¿qué técnica utiliza usted para pelar?

R: No, yo no cocino.

7.2 E: Usted caballero, ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?

R: Sí, yo pongo el dedo por el borde no más.

7.3 E: ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato, ya sean líquidos o solidos?

R: Bien pocas veces lo he hecho, voy tocando por el borde, y ahí se cuánta comida tiene el plato. Pero lo hago muy poco.

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.4 E: Usted, en la siguiente categoría, que es uso de electrodomésticos y artefactos de cocina, ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: Con chispero no más, toco el borde del quemador, la ubicación del quemador.

7.5 E: Usted, ¿Utiliza el horno y qué técnica aplica en esto?

B: No.

7.6 E: Usted, ¿Utiliza algún electrodoméstico y qué técnica utiliza para esto?

R: Sé ocupar casi todos los electrodomésticos, menos la lavadora y el microonda porque no me he dado la tarea de aprender uno digital que hay, es un horno-microonda, la batidora también.

E: ¿La aspiradora también?

R: Sí por su puesto, tiene la tecla de encendido y apagado, nada más.

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: Pasando a la categoría de Primero auxilios, ¿Qué técnica utiliza para reconocer los medicamentos?

R: Por lo general yo no uso tanto remedio, pero los que tengo, los tengo en un pastillero.

E: ¿Usted separa los remedios en el pastillero?

R: Si, yo.

8.2 E: ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza?, como gasa, desinfectantes, termómetros, parche curita, etc.

R: Mira, los tengo todos identificados, como yo llevo un orden en todas las cosas, bien donde tienen que estar, como las uso yo y si necesitan algo me lo piden a mí, entonces yo sé dónde tengo todo.

8.3 E: La última pregunta, ¿Posee alguna enfermedad crónica que requiera de algún cuidado específica?

R: No, ninguna.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Ericka Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 16	
Edad: 44 años	Género: Femenino
Ocupación: Ejecutiva telefónica	
Centro de Atención: ---	
Fecha: 13/02/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1. E: Describa brevemente la rutina que realiza durante el día.

R: No sé, me despierto, tomo desayuno, me quedo haciendo un poco la tonta en la cama, me levanto ordeno un poco mi pieza, me baño, me arreglo para ir a trabajar, me voy a la pega, vengo a almorzar y vuelvo, trabajo en la tarde y después ya me vengo y vuelvo tranquilamente para la casa a descansar o a hacer alguna actividad que tenga que hacer, como ir al teatro.

1.2. E: Dentro de las actividades que realiza en su hogar, ¿Cuáles presentan mayor grado de dificultad? ¿Por qué?

R: Cocinar es más complicado.

E: Y, dentro de ésta actividad ¿Qué es lo más complejo?

R: Por ejemplo freír.

1.3. E: ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar? ¿Cuáles?

R: Dentro de mi desorden tengo un orden, no tengo nada marcado yo.

E: Y, en la casa ¿Se mantiene un cierto orden?

R: Sí, eso sí, el orden se mantiene, en la cocina lo mismo, son cosas que no estás cambiando todos los días, los platos, las ollas, no, eso.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello? (lavado/peinado)

R: *No sé.*

E: Por ejemplo, ¿El champú y el bálsamo los tiene rotulados, cómo los logra identificar, son distintos los envases?

R: *Si son iguales los envases, lo marco con una guincha, si no, si son diferentes, no hay necesidad.*

E: Y los artículos de aseo, ¿Los tiene en la parte de delante de la ducha o atrás?

R: *No, los tengo yo en mi pieza.*

E: Y para peinarse, ¿Se guía de alguna forma?

R: *No, con secador, cepillo o peineta, como cualquier persona, y además que no me hago partidura, ni al lado, ni al medio, ni en ningún lugar. Yo soy más como el tío cosas, no ven que tengo chasquilla.*

2.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para maquillarse?

R: *No, nada, no me maquillo.*

2.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para depilarse?

R: *Voy a que me depilen.*

E: ¿Siempre lo hizo así?

R: *Siempre*

E: ¿Depilado completo, rostro, axilar, piernas, todo el cuerpo?

R: *Todo, no me depilo sola nada.*

2.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el uso de toallas higiénicas?

R: *No sé, esas tienen una forma.*

E: ¿Porque vienen dobladas en tres, verdad?

R: *Sí, si tienen con alitas, tienes que abrir las alitas, y poner lo más largo en el sentido de la espalda, y bien cortito. No sé cómo explicarlo, es como demasiado obvio.*

B) Vestimenta

2.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: *Tiro todo adentro de la lavadora.*

E: ¿No las separa por color?

A: *Eh sí, la ropa clara la pongo en una cuestión y la ropa oscura en otro. Siempre hay un ojo que me ayuda, como yo no vivo sola.*

E: ¿Usted maneja la lavadora?

R: *Eh sí.*

E: Y su lavadora, ¿Es digital o tiene teclas?

R: *Tiene botoncitos.*

E: ¿Cómo los reconoce, los tiene marcado o se los sabe de memoria?

R: *De memoria.*

2.7. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para tender la ropa?

R: *Técnica, técnica, no hay, no sé. Si vas a colgar una blusa, las das vuelta y la tomas de la parte del cuello y le pones un perro.*

E: Blusas y poleras, ¿Las cuelga por igual, en un cordel?

R: *Las pongo en el cordel, sin gancho, las poleras las pongo dobladas por la mitad.*

E: ¿Y los pantalones, faldas, short, etc.?

R: A no, esas las pongo enganchadas por arriba, por la pretina.

2.8. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para planchar la ropa?

R: Tener mucho cuidado con mis deditos, no sé.

E: ¿Cómo se va guiando?

R: Cuando tengo una blusa, le paso por un lado, después por el otro, después una manga, los puños y el cuello.

E: ¿Tiene tabla de planchar?

R: sí.

2.9. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: Los pollerones o chalecos hay que abrocharlos, los abrochas y los doblas, pones, la parte de los botones pegada hacía la mesa, y después le doblas la parte de los brazos hacia el medio, después el otro brazo y después lo de abajo hacia acá. ¿Cachaste cómo?

E: Si. ¿Y los pantalones?

R: Los tomo de las piernas, por las mismas costuras los doblo y quedan perfectos. Cualquier pantalón así, y los de tela por las líneas.

2.10. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: Tengo las blusas separadas, la ropa que va colgada, no sé, chaquetas parcas, todo colgado.

E: ¿Tiene separadas por color la poleras?

R: No ahí mi celular me indica.

E: ¿Tiene un identificador de color?

R: Sí.

E: ¿Qué celular tiene, es iPhone?

R: *Sí, iPhone.*

E: Y esa aplicación ¿Sólo se puede descargar en iPhone?

R: *Sí.*

E: ¿Cómo se llama la aplicación?

R: *Color id y hay una que se está recién ocupando que se llama "Be my eyes", y en vez de que sea una cosa mecánica que te esté contestando, es una persona que está al otro lado mirándote, y te ayuda en lo que sea, por ejemplo, le digo: ¿Cuál es el color de mi chomba?, roja.*

E: Estas aplicaciones ¿Solo se pueden instalar en iPhone?

R: *Sí.*

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: *Amo mi aspiradora.*

E: ¿No barre?

R: *No barro.*

3.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: *no.*

3.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar lustra muebles?

R: *Sí, uno pone el líquido en el pañito y lo pasa, por las orillitas para mantener un orden.*

E: ¿Desocupa todo el mueble al momento de limpiarlo?

R: *Sí, es más fácil cuando tú desocupas todo, además que si no, te puede quedar algo y sale volando.*

3.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: *Tengo un orden.*

E: Ok, ¿Qué partes de su casa aspira?

R: *Mi pieza, el baño, los pasillos, eso, esto aquí.*

E: ¿Cuál es el orden que sigue para aspirar?

R: *Es que no sé, yo empiezo mi pieza siempre por un mismo lado, ponte tú, por el lado de la ventana, debajo de la cama, dejo todo despejadito ahí, después me voy hacia la otra pieza por el pasillo, debajo del mueble, corro la otra cama, eso.*

E: ¿Va siguiendo los bordes de la pieza donde se encuentre?

R: *No, es que el empezar por un lado te facilita, porque tú ya sabes que tienes que hacer las orillas, en cambio no sé, si yo empiezo por cualquier parte, supongamos aquí, entrara yo y empezara a pasar para el lado del mueble, de repente me viniera para acá y después sigo por debajo de la radio, o sea, tendría un puro desastre.*

3.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: *No uso limpia vidrios, me gusta limpiar con agua.*

E: ¿Solamente agua, ningún jabón o detergente?

R: *Con agua, paso un pañito, que se yo, después lo enjuago, le saco toda la tierra, lo enjuago y después le paso otro pañito limpio y me queda un vidrio desprovisto totalmente de polvo y después lo seco con papel de diario, porque el otro deja más pelusas.*

E: ¿También sigue un orden?

R: *También, empiezo de arriba y voy bajando por el lado izquierdo.*

3.6. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: *Yo soy media maniática con mi cama, yo mido para que me quede la sabana justo al medio, ambos lados iguales.*

E: ¿Y tiene la cama al centro o pegada a una pared?

R: *Pegada hacia un lado.*

E: ¿Puede describir la acción completa?

R: *Tomo las sabanas, las sacudo, que se yo, las tiro hacia arriba, uso sabanas con elástico, las meto debajo del colchón, me doy la vuelta, doblo bien por el otro lado, me fijo que quede bien metida en los laditos, pongo la otra sabana, la estiro nuevamente, igual que la anterior, pero yo necesito saber que está derecha, entonces, meto mi manito por aquí por el lado, dos dedos aquí, dos dedos acá y listo, está derecha y la meto; y hago lo mismo con las frazadas.*

B) Jardín

3.7. E: ¿Tiene usted un jardín, el cual requiera de cuidados?, ¿Qué técnicas utiliza para su cuidado? (Regar, podar, cortar pasto)

R: *Tengo jardín, pero no me meto en el jardín.*

IV.- Cuidado de hijos pequeños.

4.1. E: ¿Qué técnica utiliza para mudar a su bebé?

R: *Primero les sacaba su ropita, le sacaba el pañal que tenía, que estaba usando.*

E: ¿Cómo reconocía qué tenía el pañal?

R: *Re fácil, le metía el dedo por el lado, además que los aromas son bien diferentes. Después iba y lo lavaba en el lavamanos, antes de eso yo dejaba listo*

el pañal, para llegar y ponerlo, cuando estaba sequito mi tío y por si acaso le tiraba un pañal para que no me fuera a bañar, entonces mientras lo acomodaba en la mitad del pañal, le ponía esa parte y la parte de abajo, y la derecha y lo arreglaba por el lado.

E: ¿Cómo lo hacía para aplicar alguna crema o talco?

R: Lo dejaba al ladito.

E: ¿Le tocó alguna vez que su sobrino tuviera una coccadura?

R: Me imagino que sí, ya no me acuerdo de eso, eso fue hace mucho rato, pero alguna vez debe haber estado cocido.

4.2. E: ¿Qué técnica utiliza para preparar la mamadera?

R: Hervía un poquito de agua, le echaba a la mamadera y después le echaba las medidas que generalmente estaban listas, porque esas están en unas cositas plásticas donde tu dejas todo listo, entonces era vaciar no más y calentar un poquito en el microondas y antes de dárselo, probar en mi mano un poquito para que no se me fuera a quemar.

4.3. E: ¿Qué técnica utiliza para la alimentación del bebé en el plato?

R: Tenía a la guagua generalmente sentada en el mueble de la cocina, tenía el platito con comida ala lado, pero no tan cerca de él, para que no fuera a meter la manito, con su babero le tomaba la carita aquí y con me quedaba para saber dónde estaba la boquita y adentro.

4.4. E: ¿Qué técnica utiliza para bañar a su bebé?

R: Más grandecito

E: ¿Cómo a qué edad?

R: No más grandecito, de esa que le gusta jugar en el agua

E: ¿Y ahí cómo lo bañaba?

R: Me metía yo dentro de la tina con él y ahí jugábamos, y yo estaba ahí.

4.5. E: ¿Qué técnica utiliza para enseñarle a su hijo (a) el lavado de dientes?

R: Mostrándole como lo hago yo, lo hacíamos juntos y así fue partiendo el hábito.

4.6. E: ¿Qué técnica utiliza para enseñar el uso del WC a su hijo (a)?

R: El que se usa no más, llevarlo a cada cierto rato para que se vaya haciendo un relojito en su guatita para que vaya al baño. Se le ponía esas cositas chiquititas en el baño para que pudiera sentarse.

4.7. E: ¿Qué técnica utiliza para enseñarle a su hijo (a) a vestirse?

R: Ir hablándole y diciéndole, esto se pone así, tienes que fijarte que el botón está aquí adelante, arréglate bien la manga , lo mismo que uno va haciendo normal, porque tú te pones la blusa y sabes que tienes que arreglarte la manga , que te tienes que abrochar, todo ese cuento, yo se lo voy diciendo. Lo voy describiendo paso por paso.

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: Normalmente la mesa se pone de una forma, plato, los cubiertos, siempre igual, no varía, vaso o copa, van delante de eso, normalmente, por lo general la panera va al medio, con qué hay que tener cuidado, son con las otras cosas, con las botellas de bebida, de vino, no sé, ahí hay que pedir ayuda o decir dame o sírveme tal cosa.

E: ¿Va rastreando por sobre la mesa con su mano?

R: No, pregunto dónde está.

5.2. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los alimentos dentro del plato?

R: *Igual con un tenedor, poniéndome que estoy comiendo una cosa sólida. Ver que lo que tengo, mantener información por el olfato de lo que tengo ahí, ahora si no tengo idea de lo que tengo en el plato, pregunto.*

E: ¿A utilizado la técnica reloj?

R: *Es que no sirve, porque si voy por ejemplo a tu casa y tú no tienes ninguna relación con ciegos, no tienes idea que tienes que dejar el tomate a las diez, la carne a las tres y no sé qué, las papas a las seis, la pones en cualquier parte.*

E: ¿Y en las comidas más líquidas?

R: *Ah ahí vamos metiendo la cuchara y viendo que hay adentro y cuando es cazuela lo pido separado de lo otro para simplificarte la vida.*

5.3. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar alimentos?

R: *Trato de buscar una orillita y ahí ir cortando.*

E: ¿Se come el pollo o costillar con la mano?

R: *Siempre le doy pelea, de verdad si el pollo está asado y tiene la carne muy pegada, me la como con la mano, no tengo problemas, siempre y cuando esté en confianza, si estoy invitada en alguna parte por primera vez, lo siento mucho pero lo dejo ahí.*

B) Manejo del dinero

5.4. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: *Mi súper iPhone, las monedas no hay problemas, porque son todas de distintos tamaño y grosor, los billetes son de distinto tamaño, y tú no andas con un papelito para estar midiendo, este es de luca, este es de dos, no. Entonces no sé, tú ahora tienes varios billetes en tu casa y con el celular, “mil, moneda chilena”.*

E: ¿En su billetera tiene algún orden?

R: *Yo por lo general uso billetes chicos, trato de no usar billetes grandes.*

5.5. E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: Efectivo y tarjetas, ocupo ambos.

E: ¿Cómo lo hace con red bank?

R: *Aprendí como usar la maquinita y la ubicación de los números, dónde está el botoncito verde y tanto hacerlo y repetirlo, que ahora me resulta.*

E: Por ejemplo, si tiene que pagar tres mil quinientos pesos, ¿Reconoce qué billete es de mil pesos?

R: Sí.

E: O ahí ¿También utiliza el iPhone?

R: *No, en la calle nunca hago eso, antes yo de salir tengo mi plata ordenada.*

E: ¿Cómo reconoce éstos en un vuelto?

R: *Es que si te dan vuelto en monedas, no hay donde perderse, como uso billetes chicos tampoco, qué pasa si yo usara por ejemplo un billete de a veinte, pagando dos lucas, me pueden hacer lesa perfectamente.*

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1. E: ¿Usted tiene teléfono de red fija y qué técnicas utiliza para su uso?

R: *Es lo primero que aprendí a usar es el teléfono de red fija, uno, cuatro, siete, dos, cinco, ocho y tres, seis nueve, y el cero. Trabajo en eso.*

6.2. E: ¿Usted tiene teléfono celular y qué técnicas utiliza para su uso?

R: Sí

E: ¿Cómo se llama el sintetizador de voz que tiene el iPhone?

R: *iOS.*

E: ¿Cómo aprendió a usarlo?

R: *Me enseñó un amigo.*

E: Además en éste utiliza las aplicaciones que nos nombró.

R: *Sí, y tengo mi correo, Skype, y también tengo algunas tiendas que también tienen sistema y poder ver las cuentas, todas esas cuestiones las uso, para llamar a los taxis, hay una gama intensa de cosas.*

6.3. E: ¿Usted tiene computador de escritorio y/o notebook, y qué técnica utiliza para su uso?

R: *Sí, computador de escritorio*

E: ¿Qué técnica utiliza para su uso?

R: *Es como una máquina de escribir.*

E: ¿Ocupa algún software?

R: *Jaws.*

E: ¿Para qué ocupa generalmente el computador?

R: *reviso mi correo, bajo libros, veo documentales, me meto a YouTube, internet, bajo películas.*

E: *Se maneja bastante*

R: *Pataleo.*

6.4. E: ¿Utiliza otros dispositivos tecnológicos? ¿Cuáles y cómo?

R: *Es que yo tengo un reloj, que es igual que un reloj de esos antiguos que iban con los palitos, pero la única diferencia es que tú le puedes levantar la tapita y tocar, y con eso tu sabes la hora que es. Es un reloj en Braille.*

E: ¿Es de pulsera?

R: *Sí, de pulsera.*

E: ¿Cómo lo adquirió?

R: *Eso me lo gané cuando aprendí Braille, en la Biblioteca Central de Ciegos.*

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1. E: ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: *Yo me meto entre poco y nada a la cocina, a si es que es pocasas lo que hago ahí.*

E: ¿Qué tipo de preparaciones realiza?

R: *Ensalada, me gusta, no sé, hacer hamburguesas, puras cuestiones así.*

E: Para hacerse una ensalada de tomate ¿Qué técnica utiliza para pelar el tomate?

R: *No lo pelo, me lo como con cáscara.*

7.2. E: ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: *Tengo una estupenda cierra, un cuchillo con cierra, con dientecitos.*

E: ¿En qué apoya el alimento?

R: *En la mano, para ver lo que estoy haciendo.*

E: ¿Y para picar la carne?

R: *La pongo en la tabla y vamos aserruchando.*

E: ¿Pela alimentos complicados, como zapallo?

R: *No, no pelo jamás zapallo.*

7.3. E: ¿Qué técnica utiliza para cocer un alimento?, ¿Cómo reconoce el punto de cocción de estos?

R: *Ponte tú, una papa la pones a cocer y entierras un cuchillo y sabes si está cocido.*

E: ¿Y la carne?

R: Cortas un trozo o el olor te ya indicando que ya está listo.

7.4. E: ¿Qué técnica utiliza para freír?

R: No

7.5. E: ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?

R: Mi mejor compañero, mi dedito y la botella o frasco, lo que sea, pegadito al vaso y toco donde está la boquita y listo.

7.6. E: ¿Qué técnica utiliza para amasar?

R: No amaso nada

7.7.E:¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato? (Líquidos y sólidos).

R: Bueno si es líquido, un cucharon no más, y si el sólido, con una cuchara, con un tenedor, no sé, o de esas cucharas para servir fideos, con lo que sea.

E: ¿Cómo reconoce que está bien la porción servida en el plato?

R: No hay como reconocer eso, yo calculo a mi pinta, por práctica. Yo antes decía, “pongo un cucharon de sopa y quedé con hambre, ¿me como otro?, ya, aquí quedé bien, a si es que necesito comer dos cucharones para quedar bien”. Otras veces por el peso del plato, “no este plato está muy pesado, está muy lleno”.

E: ¿Toca el plato ya servido para reconocer si está bien la porción?

R: Si es para mí y solo para mí, ponte, a mí me gusta aliñar la lechuga, con limón y sal, pero no lo hago en fuentes, si no que en el mismo plato que me estoy sirviendo, así que con mis manos bien limpiecitas la revuelvo.

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: *Uso lo rudimental, saco un fosforito de la cajita, lo pongo encima del quemador, doy el gas y ya he arrancado con mi otra mano del fuego.*

7.9. E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: *No*

7.10. E: ¿Qué otros electrodomésticos utiliza y con qué técnica?

R: *Es que esas son cosas que te sabes la posición no más, y para ver cuánto líquido, agua, que se yo a la juguera, tengo una taza súper buena que hace alrededor de doscientos cc, entonces si necesito un litro, pongo cinco tazas de esas.*

E: Y, ¿Qué otro electrodoméstico ocupa?

R: *La batidora, y que tiene un solo botón para usarlo, no hay por donde perderse, el tiesto en que bato, lo apoyo en la mesa para no quedar toda manchada.*

VIII.- Primeros auxilios

8.1. E: ¿Qué técnica utiliza para reconocer medicamentos?

R: *Los tengo todos marcados.*

E: ¿Cómo los marca?

R: *Los marco por un lado, o les pongo cinta adhesiva, o le hago unos dobles, o los tengo en una posición, otro lo tengo metido en una bolsita.*

E: ¿Los marca en Braille?

R: *No, los guardo en un bolso y lo que dije.*

8.2. E: ¿Qué elementos de primeros auxilios utiliza? (gasa-desinfectante, termómetro, parches curitas, etc.)

R: *O sea tengo de todas esas cuestiones si las necesito, pero no las uso.*

E: Si usted se hiciera alguna herida ¿Cuál sería el protocolo de acción?

R: *Bueno lavar la herida con agua, después voy a buscar algodón y le echo un poco de bialcohol, lo limpio y me pongo un curita. Me pongo una crema, si tengo una crema desinfectante y así.*

E: Termómetro, ¿Qué tipo de termómetro tiene usted?

R: *El común y corriente.*

E: Entonces tiene que pedir ayuda para que le digan la temperatura.

R: *Sí, igual sé cuándo tengo fiebre.*

8.3. E: ¿Presenta alguna enfermedad crónica que requiera de alguna técnica específica? ¿Qué técnica utiliza? (diabetes, hipertensión)

R: *Hipertensión, y tengo una máquina que me toma la presión, y esa habla.*

E: ¿Cada cuánto tiempo se controla la presión?

R: *Cuando me acuerdo. Tomo mi remedio también.*

E: Y, ¿Este también lo tiene en alguna parte especifica o rotulado?

R: *Sí.*

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1. E: ¿Usted tiene mascota y qué técnica utiliza para alimentarla?

R: *Si, un perro. Tengo la bolsa de alimento siempre donde mismo, platos y todo siempre donde mismo, agarro las porciones que necesito y listo.*

C: Y, ¿Las porciones cómo las calcula?

R: *Con una taza*

E: Y, ¿Para el agua?

R: *Es que tiene la llave al lado, así que no tengo problema.*

9.2. E: ¿Qué técnica utiliza para el aseo de su mascota?

R: *No, lo hago yo, lo hacen los chiquillos.*

E: ¿Usted siempre lo alimenta?

R: *Sí.*

E: ¿El perro es de la familia?

R: *Sí, de todos.*



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 17	
Edad: 42 años	Género: Femenino
Ocupación: Masoterapeuta	
Centro de Atención: ---	
Fecha: 11/02/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: Comenzamos, como primera pregunta, en cuanto a su rutina, describa brevemente la rutina que realiza durante el día.

R: Me levanto, voy al baño, hago mis cosas en el baño, me visto, me preocupo de mi nieto, de darle fruta rayada, le doy la mamadera, lo acuesto, lo dejo durmiendo, me pongo a hacer mis cosas, si hay que lavar, lavo, hago aseo, hago mi cama, hago mi pieza, y después el almuerzo y después despierto al niño, despierto a mi hija, toman desayuno, después el almuerzo, pregunto qué vamos a hacer de almuerzo, siempre salimos haciendo lo mismo y después en la tarde, el niño está muy apegado a í, así es que brazos para allá, para hacerlo dormir, a veces le doy yo la comida, otras veces mi hija y mis nietas se me van a meter a la cama, ordeno la ropa, y así sucesivamente, lavo la loza, salgo a comprar, si las tengo que hacer o pagar cuentas, que lo hago aquí al lado porque tengo la caja vecina ahí al lado, en el negocio y ahí pago todo, entonces ya no salgo tanto.

1.2 E: Ok, Otra pregunta, dentro de las actividades que usted realiza en su hogar, ¿Cuáles le presentan mayor grado de dificultad y por qué?

R: La mayor dificultad mía es de la ropa, cuando no sé si está manchado o sucia, porque a huelo cuando está sucia, pero cuando está manchada, no distingo eso, porque si siento un olor raro, ya la dejo aparte, pero de manchas, tengo que andar preguntando. Esa es la dificultad de uno de repente, no halla cómo vestirse.

1.3 E: ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar, cuáles?

R: ¿Adecuaciones?

E: Adecuaciones, por ejemplo, dejar los muebles siempre en el mismo lugar, o rotular algunos frascos, como ese tipo de adecuaciones.

R: A ya, los muebles los dejo, les digo que no me dejen los muebles en el camino, porque salgo en la noche sin necesidad de ver entonces camino buscando al refrigerador, buscando los remedios, los de las gotitas de los ojos, así es que todos los remedios los mantengo en la cocina, entonces a veces salgo en la noche sin luz, a oscuras, sin nada, camino por los obstáculos y si me pego me da nervio, porque me duele, tiro las cosas lejos, eso es una cosa. Trato lo menos posible de que me muevan las cosas, y si yo las muevo, tengo que acordarme de las moví.

E: ¿Algún frasco que rotule?

R: No, no he llegado a eso, pero sí, los frascos de los ojos los veo por tamaño, porque algunos más chiquititos, sin necesidad de prender o verlos o preguntar, entonces calculo el tamaño, si uno es para la presión del ojo, son varios que tengo, hay uno chiquitito, uno mediano, uno más gordo, y así sucesiva, los distingo y no me equivoco. Pero no he tenido la necesidad de rotularlos en Braille.

E: ¿Cómo lo hace con la sal y la azúcar?, ya que se pueden confundir.

R: Las mantengo en distinto orden, la sal la mantengo arriba del mueble, la azúcar dentro del mueble, pero en diferentes pots, uno redondo y el otro cuadrado.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: Esa también es una adecuación. En la categoría de Autocuidado, en Aseo e Higiene, ¿Cuál es la técnica que usted utiliza para el cuidado de su pelo?

R: me lo lavo todos los días, o día por medio, depende si estoy enferma, pero voy a la ducha, de repente me equivoco y me pongo bálsamo, pero no importa, cambio el frasco y me echo champú y me vuelvo a lavar, no mayores técnicas.

E: ¿No tiene diferenciado el champú del bálsamo?

R: No, porque ahora los bálsamos vienen diferentes de los champú, la tapa más cuadrada, los bálsamos vienen con la tapa arriba en diferentes formas, como redondo y el champú cuadrado, o redondo pero plano.

E: En cuanto al peinado, ¿Cómo lo realiza?

R: Me echo el pelo para atrás, me lo enrolló y me lo afirmo para arriba, si no, pelo suelto no más, pero nada más. No le hago mayores importancias, porque se me engrifa y quedo como leona, por eso a veces me lo pesco, me lo enrolló y me lo afirmo.

2.2 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para maquillarse?

R: Sí, me pinto, a veces me pinto, tengo en vez de usarlo en sombras el polvo, tengo lápiz, y el lápiz son gorditos, pero un color, depende el color de la ropa. Y entonces me delíneo la parte del ojo, cierro el ojo y una pura pasada y listo y esa es mi pintura. Los labios me enseñaron, no tenía idea, poner el dedo y por abajo el lápiz labial, junto con los dos voy moviendo el lápiz y junto con el dedo voy poniendo al labio, tocando la forma del labio, de esa forma, y me delíneo debajo del ojito una sombra negra y eso no más, eso no más me echó, de repente no me echo nada más.

2.3 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para depilarse?

R: Depiladora eléctrica, con esa voy y me depilo o si no pago para que me depilen y sería, voy a la peluquería.

E: Normalmente, ¿Cómo lo hace con la parte axilar?

R: Con máquina depiladora, esa eléctrica, me toco no más, y también con las pinzas cuando sale algún bellito, me toco así con el dedito así el bellito y lo achunto con la pinza y me lo saco así, y depilarme las cejas también, me toco con el dedo los bellitos por el lado y me voy haciendo las cejas así, me voy manejando con el dedo, la punta, y cuando encuentro un cañón voy y los saco con las pinzas así, hasta que lo logro sacar, sin necesidad de verme. Me la ingeniado así, y

también ponerle las gotas de los ojos así, me abro la parte de abajo del ojo, abro y pongo el gollete encima del dedo y voy y aprieto; y esa es una buena técnica, me dijo el doctor, porque así no me meto en gollete adentro del ojo y no toco ninguna parte.

2.4 E: Que buena técnica, otra pregunta, ¿Qué técnica utiliza para el uso de toallas higiénicas?

R: Ya no uso, antes usaba. ¿Qué técnica, de esa que se pegan a los calzones?

E: Si, ¿Cómo se aseguraba que estaba bien puesta?

R: Justo en la partidura, el calzón trae como una costura, dejo unos tres a cuatro deditos asomados hacia arriba y ahí sacaba y las ponía y le pegaba las alas. Si no, a veces me la ponía así no más y ahí el calzón, calculando así no más, para hacerlo más rápido.

B) Vestimenta

2.5 E: En cuanto a Vestimenta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para el lavado de las prendas de vestir?

R: Con los claros me ayudo con mi hija, porque yo tengo un poquito de visual, entonces echo lo blanco, que es lo claro. Usamos máquina lavadora y esa la usamos como detergente líquido.

E: ¿Usted separa la ropa por color?

R: Sí, separo, las oscuras al último. Y los sostenes se lavan a mano, sobre todo los que tienen barbilla, porque o si no, nos queda la embarrada. Y la ropa delicada la lavo a mano.

2.6 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para colgar la ropa?

R: Todo con pinzas en la parte de los hombros y la afirmo con pinzas, las sacudo y todo al revés, después hago doble trabajo de doblarlos y darlas vuelta al derecho. Las meto a la lavadora por el derecho, las cuelgo por el revés, las sacudo y las vuelvo, después doblarlas y guardarlas, todas las que son la ropa de la niña, la de

mi hija, la mía por el derecho y a todas se las paso, a cada una. Mi hija también hace lo mismo, me aprendió a mí.

2.8 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para planchar?

R: Ya no plancho, antes ponía las costuras, antes eran las piernas de los pantalones, costura por costura, cuando tenía que hacer una costura bien planchado, pero los blue jeans llego y los pesco y los plancho así no más, las poleras, entre costuras, con las costuras bien abiertas, pero es bien poco lo que se plancha, porque ahora todo se hace de seda, así es que es bien poco lo que se plancha, no es necesario mucho planchar, esa ropa que es arrugadita, que es delicadita de tela, esa se plancha, pero últimamente no he planchado porque le tomado miedo a planchar, a cocinar, por mi presión del ojo. Lo que necesito planchar, pago o por último lo hace mi hija.

2.9 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para doblar la ropa?

R: Pongo, de los hombros, mi hija la ropa de su bebé los toma de sus hombros y dobla los brazos hacia atrás y después dobla, y quedan como las camisas antes veían empacadas, pero yo las poleras mías, las tomo por el hombro hacía el medio y las doblo, la otra ropa se cuelga y los pantalones por la mitad y listo, los tomo de la cintura, los doblo del trasero hacia adelante y los doblo por la mitad, de las rodillas hacia atrás, o los dejo así entero no más, doblados por la mitad.

2.10 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: No tengo closet, porque esta casa hace poco la hicieron entonces, no tengo closet, no tengo nada, entonces todo lo uso en muebles puestos encima acumulado y ahí los tapo, entonces le pongo el pantalón a un lado y las poleras acá y los vestidos en otro lado y de repente igual se me pierden, quiero sacar algo y se me pierde y dejo el enredo igual, siempre se me extravía, pero igual trato de dejar ordenado, sí los calzones en una bolsa y los sostenes en otro lado, no los dejo juntos todos.

E: ¿Cómo lo hace para identificar el color de la prenda de vestir?

R: Como distingo un poquito eso, no tengo problema, pero cuando ya haya llegado lo del color, no sé cómo lo voy hacer, no sé; tendría que andar preguntando, marcando, yo creo que así debería de ser, hay que usar la técnica de marcar las cosas.

E: Sí, tendría que hacerle alguna costura o cortando etiquetas a la ropa de cierto color, esas técnicas, que son sencillas.

R: Si, así tendría que hacerlo.

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: En otra categoría, en Aseo y mantención del hogar, ¿Cuál es la técnica que utiliza para barrer?

R: Voy barriendo, arrastrando con el escobillón, pero muy despacio, de una forma la paso, la voy juntando, pero me da risa, porque siempre me va quedando, mi hija me dice: “mamá te barro yo porque te quedó atrás mugre”, no me doy cuenta, pero me queda atrás mugre, pero eso entonces, termino de barrer y vuelvo de nuevo allá de donde barrí y vuelvo y barro como tres veces la casa, como tres veces, para que quede bien barrido y de ahí sí, le paso la mota, un paño húmedo, porque lo trapeo, porque siempre se quedan pegada cosas, porque si cuando hay niños chicos se les cae la bebida, pasan para acá y para allá con los pies sucios y se ensucia.

E: ¿Pero para barrer tiene un orden?

R: No, en la entrada de la puerta junto el polvo y ahí la retiro, todo lo junto a la entrada de la cocina ahí la recojo, así voy arrastrando, y después vuelvo a pasar la escoba, y vuelvo a pasar como tres o cuatro veces, después va mi hija y barre calladita y vuelve a sacar polvo.

3.2 E: Claro, ¿Cuál es la técnica te utiliza para trapear?

R: después que está barrido, mojo bien la mota, el paño, lo lavo bien enjuagado que se le salga bien la mugre, bien enjuagado, bien estrujado, y después le hecho lavanda al piso y voy pasando, pasando, no revuelto, si no vertical, puro vertical, de allá de la esquina hasta acá, y voy retrocediendo, sin pisar la esta, porque queda feo después, entonces voy de una posición, salgo del baño y voy retrocediendo para que no me vaya pisando los estos.

3.3 E: Y, ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar el lustra mueble?

R: Paso paño, bien limpio, un pañito del estropajo, ese que se limpia primero, después paso un poquito de confort y después le echo lustra mueble con un paño grueso y lo voy sacudiendo, o a veces uso un paño de esos paño Clorox y con eso lo hago y listo. Pero últimamente ya no hago lo de lustrar los muebles, los sacudo no más, le paso paño húmedo, porque es muy difícil estar limpiando, yo les digo: “las que ven limpian los muebles por favor”, pero escuchan poco parece, paso la mano e igual encuentro sucio.

3.4 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para aspirar?

R: Cuando tenía aspiradora empezaba desde las piezas de adelante hacia atrás, saliendo de la parte por la puerta, iba retrocediendo, aspirando retrocediendo y así iba sacando la mugre, hasta llegar al lugar a la puerta de la casa, así aspiraba.

3.5 E: Perfecto, ¿Cuál es la técnica para limpiar vidrios y espejos?

R: Un paño húmedo y después papel.

E: ¿Toalla nova o papel de diario?

R: Papel de diario o confort también, toalla nova, depende.

3.6 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: Tiro todas las frazadas para atrás, dejo las almohadas en un mueble o en la camilla que tengo dentro y los cojines y saco las sabanas, sacudo, doy vuelta el colchón, depende del tiempo, sacudo y saco el colchón, limpio así y vuelvo a poner las frazadas y después pongo las sabanas, a los pies pongo las sabanas donde van con elástico y después voy a una esquina y doblo y meto debajo del colchón y así sucesiva; trato de tocar para que me quede estirado y la parte después las sabanas, las otras y una frazada y un cubrecama, y de ahí pongo la almohada.

E: ¿Cómo calcula que las capas de la ropa de cama no le queden un lado más largo que el otro?

R: La sabana calculo, sabes que no me he preocupado de ese detalle, si me queda más a la pared, porque mi cama queda pegada a la pared, no importa que quede colgando hacia el lado de la pared, pero que quede justo al otro lado, al tope del colchón, que me llegue justo a la sabana el colchón, para parte donde estaba, donde se ve, tapando el colchón.

B) Jardín

3.7 E: ¿Usted tiene jardín?

R: Si

E: ¿Qué técnica utiliza para su cuidado?, en cuanto a regar, si corta el pasto, si poda, etc.

R: Antes podaba, ahora ya no, porque me paso a llevar con las puntas de los árboles. Plantas, tengo en maceteros no más, pico con un cuchillo la tierra y con una fuente, con un balde voy regando las plantas, a medida que voy... es que tengo una manguera pero es muy corta, entonces voy con una fuente calculando cuántas fuentes, por la planta y las hojas que están secas las voy cortando con una tijera, dependiendo del grosor de la planta, eso.

IV.- Cuidado de hijos pequeños

E: En otra categoría, en Cuidado de hijos pequeños.

R: Mis nietos

4.1 E: Sus nietos, ¿Cuál es la técnica que utiliza para mudar?

R: Lo acuesto en la cama, al medio de la cama casi y le pongo una toalla de él, una toallita de él, lo levanto, le desabrocho su pañal, le levanto la parte de arriba y con el pañal le arrastro todo si está hechito con caquita, le raspo lo que todo lo que está con caquita, entonces le saco todo y lo limpio, después doblo el pañal y lo hago con una empanadita el pañal, lo pego bien y lo tomo de aquí abajo del brazo, de debajo de su axila, su tronco y lo llevo con cuidado al lavamanos a lavarlo y le levo su potito y a él le gusta meter sus manitos, con jabón bien lavadito, hasta los pies y ahí lo envuelvo en la toalla, porque lo llevo junto con la toalla en brazo, en el lado del hombro, lo envuelvo allá y de repente le lavo su carita también y su cuellito también, depende de cómo está de sucio, pero le hago su limpieza, y lo acuesto, lo seco, dedito por dedito, le gusta estar desnudo, se enoja cuando le pongo el pañal, se mueve mucho, pero, me cuesta, la primera vez me quedó suelto, pero de ahí me enseñó mi hija que había que apretarlos más, que tienen elástico atrás y sus piluchos, sus bodis que son con broches atrás y con eso no más y listo, y así sucesivamente.

E: ¿Usted se queda sola con él?

R: Si me quedo sola.

E: ¿No tiene dificultad?

R: No, a él le fascina estar con su abuela, le gusta más que la abuela le haga tuto, que la abuela que le da fruta rayada, le mete hartas cosas entonces... salimos al patio, porque la mamá está sentada aquí y está viendo tele y yo no, él mañosea y yo salgo al patio, debajo del limón, debajo de la parra, la sombra. Le gusta estar ahí, mirar, estar a la sombra.

E: Hace tanto calor además

R: Exactamente, a él le gusta eso.

4.2 E: Que bueno, otra pregunta ¿Qué técnica utiliza para preparar la mamadera?

R: Como la mamadera tiene una cosa dentro, son de esas nuevas, para que no se llenen de gases, tienen un tubito, entonces la preparo en una taza, entonces se echa un poco de agua cocida, con medidas que tiene el tarro de la leche, son tres que le hacen colocar en una taza de esas chicas, entonces se bate con una cuchara y se va terminando de echar el agua y si está helada, la caliento en el microondas treinta minutos y si no, está tibia, de la tetera, se la coloco, sin embudo, sin nada, borde con borde y se la vació. A veces estoy con él mañoseando en el brazo y se mete y mueve la mamadera, es más lo que botamos que lo que le achunto a la mamadera, pero le coloco la mamadera y se toma lo que hay, no me hace más maña, porque siempre deja un poco de la taza de doscientos cc que son, más menos ciento cincuenta, son esas tazas chicas, pero siempre deja leche, nunca se la toma toda. Y eso es todo, tres medidas y listo, sin azúcar, sin nada.

4.3 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utiliza para la alimentación del bebé en el plato?, ¿Él come?

R: Si está recién comiendo, cumplió seis meses, así que está comiendo, mi hija le prepara con carne o pollo, con una papa mediana, con zanahoria y si le echa zanahoria, no le echa zapallo, si no hay zanahoria se le echa zapallo, no sé, le echa zanahoria, cosas así, y estas cosas son de la enfermera, de ahí del consultorio, el zapallo italiano le echamos, pero todo en porción chiquitita, todo en porción chiquitita, menos del porte de la palma de la mano.

E: ¿Y para darle la comida?

R: Esa está molida, y la calentamos en la microonda tapadita o si no, en una sartén, pero siempre se prueba antes de darle al niño. Lo pongo sentado en su asiento y le meto la comida, en pote, en una fuente que tiene él y con una cucharita especial.

E: ¿Bota comida al darle?

R: Si, cuando no quiere más me la escupe, la tira lejos, ya le digo yo. De repente se me enoja porque no le achunto, pero él sabe que a la abuela le cuesta y mueve su carita y se la come igual.

E: Hemos escuchado que los niños se adaptan

R: Si ellos son inteligentes, mueve la carita y le achunta, me ayuda, cuando tiene hambre ayuda hartito.

4.4 E: ¿qué técnica utiliza para bañar a su nieto?, en este caso

R: Mi hija tiene de esas bañeras, porque le compró como una hamaca, una forma de una hamaca, y ahí lo sentamos, lo ponemos en la ducha y ahora en la tina, porque yo le inventé ponerlo en la tina, porque él ya se sienta y con la ducha le hacemos correr el agua y que vaya cayendo ahí en su bañera y esa agüita va corriendo, corriendo y se llena, y con esa lo vamos bañando, jabonando, lo jabono yo, porque mi hija todavía no se atreve, porque tiene un problema en el brazo, le salió un nódulo, un quiste aquí, entonces no puede hacer fuerzas, entonces yo lo siento, con una mano lo afirmo, con ésta como respaldo por delante y ella me pone el jabón y lo jabono, yo misma o mi nieto que me ayuda y lo jabono, después le echamos champú en el pelo y después lo tiro hacia atrás y con la duchita le meto el agua, o a los niños le digo que me ayuden también, que ellos ven.

E: ¿Se mueve mucho?

R: No, se sienta no más, o le gusta estar con sus cosas.

4.5 E: Otra pregunta, ¿qué técnica utiliza usted para enseñar le a sus nietos el lavado de dientes?

R: Cuando le enseñaba a mi nieta, ella se escobillaba a lo loco, entonces yo le decía que había que lavar el cepillo, echarle pasta de dientes, un poquito, como lentejita y lavarse de arriba para abajo y de abajo hacia arriba y por dentro también y así le enseñaba yo, pero ella lo hace a su manera, pero yo le hice así.

E: ¿Pero usted le guío la mano?

R: Si, yo le enseñaba con la manito afirmándosela así, pero ahora ella está grande y dice: “Yo lo hago sola abuela”, de repente me dice que le eche agua no más en la boca.

4.6 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para enseñar el uso del WC a sus nietos?

R: A mi nieta, la técnica que le enseñé a mi nieta es, que levantara la tapa, bajara la otra tapa para sentarse, que se afirmara, ella le tenía terror que se sentara a la taza del baño, yo le decía que tenía que afirmarse y tenía que echarse para adelante para hacer un poquito, entonces quedaba como sentadita y echada para adelante, y así podía. Y para limpiarse, me pide ella todavía, pero en el colegio hubo que aprendérselo sola, pero ahora ella usa toalla húmeda, a si es que ahora no hay que ir corriendo, cuando ella va al baño a limpiarla, con toalla húmeda y se acabó y ahí se seca con confort, lo más práctico.

4.7 E: ¿Qué técnica utiliza para enseñar le a sus nietos a vestirse?

R: La mamá le ha enseñado esas técnicas, que se ponga los calzones, que la manda a lavarse el potito con agua, se seca, le hace que se seque y le pone el calzón y los calcetines y que ella elija tal ropa o uno le dice que ropa, pero últimamente ha estado ella sacando su ropa.

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1 E: En otra categoría, en cuanto a Habilidades sociales, en Modales en la mesa, ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: Tocando con las manos, viendo en la posición n que está, suavcito si, tratando de arrastrar la mano para no botar nada, pero igual boto de repente cosas, paso a llevar.

E: ¿Usted tiene un orden específico para poner la mesa?

R: Si, la mano derecha pongo el cuchillo y el tenedor y la mano izquierda la cuchara, al medio un plato, o si no, les sirvo yo los plato, y acá en la parte del frente, el vaso, arriba del plato y la ensalada al medio.

5.2 E: Así le es más fácil identificar los elementos, ¿Cuál es la técnica que utiliza para identificar los alimentos en el plato?

R: Pongo de repente al lado derecho, pero es que, al mover el plato, va a quedar al lado derecho o al lado izquierdo, según la presa, pero siempre pongo en el plato en la parte de aquí arriba el alimento y la parte de abajo la carne, para que no se ensucie, ni se chorree, pero cuando hay sopa, no hay técnica para ponerlo, todo junto.

5.3 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar los alimentos?, por ejemplo la carne, el pollo, el costillar, etc.

R: mira para recoger todo el arroz, el tenedor normal, lo cargo y queda entremedio de los dientes del tenedor y se afirman y así no se me cae nada y voy arrastrando si se me queda un poco, pero de por sí, uno mete el dedo escondida para saber si queda comida o no y para cortar la carne, tomo con la izquierda el tenedor y con la derecha corto con el cuchillo y con la izquierda me voy comiendo la presa.

E: ¿El pollo se lo come con la mano o lo corta?

R: Lo corto, lo corto todavía y ya cuando no se puede lo tomo con la mano, si estoy en la casa, si no, no.

E: ¿Cuando tiene que comer costillar, cómo lo hace?

R: No consumo mucho.

B) Manejo del dinero

5.4 E: Ya, en cuanto al manejo del dinero, ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: Eso no lo he hecho, las monedas las conozco por el borde, las monedas de a cincuenta, porque tienen como caladito, las monedas de a cien y de a quinientos, la de a cien es más chica que la de la de a quinientos, es más pesada y la de quinientos es un poquito más pesada que la de cien y más flaca, eso más o menos ubico, lo billetes no he hecho esa técnica de, no.

E: ¿Puede reconocer un billete de mil o de dos mil pesos?

R: Verlos sí, porque veo los distingo un poquito todavía, pero de tocarlos no, no lo he hecho, queda pendiente eso.

5.5 E: Otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: Le digo a mi hija que me diga cuánto es la cantidad de la cuenta del agua, la de la luz, la de internet, o la de celulares y dejo la plata junta con esas cuentas, y así si voy yo a pagarlo, la dejo junta con esa, pero doblada, después desdoblo, saco la plata y se la paso a los cajeros, a la persona que me reciba el pago del agua y de la luz, pero ahora como tengo caja vecina, yo le paso no más la plata a la vecina y ella me dice cuánto y yo le paso tanto.

E: ¿Y cómo lo hace cunado va a comprar al supermercado?

R: Al supermercado llevo una lupa, porque lo poco que distingo, entonces llevo una lupa y me voy fijando bien si es el producto o no, pero hay cosas rotuladas, esas que son Soprole, así que esas las distingo, porque sé leer en Braille, no tengo problema.

E: ¿Y para pagar en el supermercado?

R: Busco la caja preferencia, o le digo a alguien, siempre la gente me pasa para adelante o hago la cola igual.

E: ¿Y para reconocer el dinero?

R: Es que dejo billetes de a diez juntos, los billetes de a cinco aparte y los de dos y los de mil, juntos, así voy sacando y las monedas también juntas.

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: En otra categoría, en uso de Tiflotecnología, ¿Usted tiene teléfono de red fija?

R: Si

E: Y ¿Cómo lo utiliza?

R: Ubicando del cinco, aquí hay una tecla que sobresale, tiene como una marquita, así me voy ubicando con la marquita, el uno, el dos, el tres, el cinco al lado del cuatro, cinco, siete, ocho, nueve y al lado del cinco, está el ocho y después el cero.

E: ¿Se aprendió la posición de las teclas?

R: Si

6.2 E: Y, ¿Usted tiene teléfono celular?

R: Si

E: ¿Qué técnica utiliza para su uso?

R: Por abecedario no más y las fotos de las personas.

E: ¿Es Touch o tiene teclas?

R: No tiene teclas, el que tenía teclas antes, lo ubicaba así por número y me lo tenían puesto por número pero este ahora es un Touch, veo con la lupa y busco por abecedario las personas.

E: ¿No ha tenido dificultad para utilizarlo?

R: No, he aprendido, en borra, en sacar foto, me hicieron Wasap, me hicieron hasta un Facebook.

E: ¿Es un Smartphone?

R: No sé lo que es, ocupo esa cosa grande, puede que tenga para voz, pero no sé, pero lo uso.

7.3 E: ¿Usted tiene computador?

R: No

E: ¿Sabe ocupar un computador?

R: Si he prendido

E: ¿Lo ocupa con algún Software?

R: El tal Jaws

7.4 E: ¿Utiliza algún otro dispositivo electrónico?

R: No

E: ¿Reloj parlante?

R: No, no tengo eso

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: En cuanto a Cocina y preparación de alimentos, ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: Uso el pelador de papa que tengo, tengo un cuchillo curva que va pelando en círculo, empiezo por medio y después va pelando por los lados, voy en círculo, y si me queda un ojito por ahí, lavo bien la papa y voy observando bien si me queda un ojito por ahí, o mi hija me dice y se los saca, dependiendo, “te quedaron hartos ojos”, me dice.

E: ¿El zapallo?

R: El zapallo lo hago con cáscara, la zanahoria la raspa, se raspa, más fácil para uno y todo lo hago rallado, la mitad lo hago cortado con el cuchillo y lo otro rallado, el ajo también lo rallo.

E: ¿La cebolla?

R: la cebolla también la rallo, no tengo que andar picando porque hay mañosas que no comen cebolla, pero igual la engaño, las hago rallada, no se nota.

7.2 E: ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: Para picar

E: Las verduras, las frutas.

R: La corto por la mano toda.

E: ¿No utiliza una tabla?

R: No, poco utilizo la tabla.

E: Y, ¿Para la carne?

R: La carne sí, para cortar, pero no mucho.

7.3 E: ¿Qué técnica utiliza para cocer un alimento?

R: Pincho, las pincho las cosas, con un cuchillo, algo puntudito, si las pincho.

7.4 E: ¿Qué técnica utiliza para freír?

R: Pongo aceite en el sartén, enciendo y lo dejo calentar hartito rato, pero con aceite, para freír sopaipillas y cuando ya no se sienten, se dan vuelta.

E: ¿Fríe siempre?

R: No muchas veces, lo hace mi hija, porque el calor de la fritura me hace mal y como fritura me hace mal, no puedo comer, entonces no hago.

E: ¿No le da miedo quemarse?

R: Si me ha saltado chispas, pero y qué, sigo no más.

E: Hay gente que no fríe.

R: Me ha saltado igual. Igual lo sigue haciendo, no le he tomado miedo, hay que hacerlo.

7.5 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?, fríos y calientes.

R: Puse el vaso, y cuando es color claro, los colores fuertes los alcanzo a distinguir veo y dejo como cuellito, pero cuando son cosas, uno mete el dedito en la parte de adentro, pero para no hacer eso, no lo sirvo hasta el tope. Las aguas calientes también las dejo así, y la persona que no le gusta, llega ella y le echa más agua.

E: ¿El té o el café?

R: No tomo, no tomo de repente, porque, no tomo.

7.6 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utiliza para amasar?

R: hago todo en una olla, o una fuente, echo el kilo de harina, el kilo de harina depende si hago pan o sopaipillas, si hago pan, un kilo de harina, con polvos de hornear, hago una obertura y con una cuchara de sopa, calculo una medida rasa así de sal, para el kilo de harina, el agua caliente, hervida, en una fuente de un litro más o menos y ahí le echo, si no tengo margarina, le echo aceite, le echo más de diez cucharadas soperas, o si no, le echo la margarina entera, y eso lo voy revolviendo con una cuchara, hasta cuando logra meter las manos, y amaso, dentro del ojito y amaso, hasta cuando se forme bien todo, las tiro en la mesa y saco las porciones, saco las diferentes porciones y ahí la meto al horno. Este año hice pan de pascua para la casa, casero.

7.7 E: Que rico, ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato?, ya sean líquidos o sólidos.

R: Los sólidos los sirvo allá en la cocina y que me los traigan acá, cuando necesito ayuda, en los sólidos pongo unas porciones de unas cucharitas así como cucharones, si es puré o papa le pongo así dos porciones o arroz, y le pongo un bistec, depende la carne o un pollo al jugo o pollo al limón, ese y lo sirvo.

E: ¿Y los líquidos?

R: Una papa, en un plato bien hondo, saco una papa, saco zapallo, la presa y de ahí con un cucharón saco la sopa, como dos cucharones y nada más, y de ahí pido que me la lleven, me da miedo trasladar eso.

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8 E: En cuanto al uso de Electrodoméstico y artefactos de cocina, ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: Enciendo el fosforo, y lo pongo donde está la llama, en el quemador y prendo el gas.

E: ¿No utiliza chispero?

R: No, fosforo.

7.9 E: Otra pregunta, ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: Pongo el fosforo, doy el gas, tengo listo todo abierto, enciendo, meto el gas y busco la primera que da el gas y muevo así las manos rápidas y así enciendo, siento el sonido, porque a veces no distingo, entonces el sonido, uno más detalla los sonidos también.

7.10 E: ¿Qué otro electrodoméstico usted utiliza?, ejemplo, juguera, microonda, etc.

R: Microonda, enciendo, hay una teclita en la parte de abajo, hay una perilla allá abajo, que son treinta minutos, una hora, así sucesivamente, y para descongelar arriba hay unas teclitas lo largo, una, dos, tres, el cuarto es para descongelar, que me enseñó mi hija, y hay una perilla redonda con un botón grande, ahí lo giro y le pongo el tiempo, media hora, una hora, dos horas, tres horas, depende, y ahí se va descongelando.

E: ¿Juguera, batidora?

A: la batidora, la mezcla la ocupo, enchufo y le apreté una perilla, meto primero esta cosa, la enchufo y ahí la hago funcionar y la tengo apagada cuando desconecto las cosas. Y el un, dos, tres, lo acomodo en la cosita, el pote primero,

las cositas de las hélices , bien puestas, ahí, pongo con porciones de una taza o cucharones le pongo la cantidad de cosas que se va a echar, la acomodo, la cierro y la aprieto, entonces suena, la cosa la aprieto y se afirma y empieza a funcionar.

E: ¿Algún otro electrodoméstico?

R: La tele y el control.

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: En cuanto a Primeros auxilios, ¿Qué técnica utiliza para reconocer los medicamentos?, nos contaba que tenían distintos tamaños.

R: Si, si de distintos tamaños, acá el doctor me unos que son para el estómago, unas capsulas, las únicas que tengo la E... son muy chiquititas y tienen una partidura al medio, las para la presión de los ojos que yo tengo, las T... son grandes y como gorditas y también tienen un corte, son muy blanditas, las parto, se doblan solas, se hacen tira, así que las tengo que tomar en cuatro partes, tomarme la cuarta parte de esa tableta, entonces la otra también y voy dejándola ahí mismo en el envase, uno amarillo, el otro color plomo, el otro un color blanco, el otro viene en un sobre entero metálico, es como capsula, todo viene en metálico blandito, entonces esos son diferentes, los otros son más duros, las cajas, no ves que la dan todas en un sobre, son diferentes, en tamaño, en forma.

8.2 E: ¿Cómo lo hace con los remedios típicos de casa, como el Paracetamol, gotitas para el dolor de estómago, etc.?

R: Los mantengo, mi hija, las mantiene aquí en la parte de arriba del mueble de cocina, entonces, todo lo que es Paracetamol que es de los niños de ella, el Viadil, todos esos, los tiene ella y no me meto ahí y cuando necesito yo, me los saca ella.

8.3 E: ¿Qué elementos de Primeros auxilios utiliza?, por ejemplo, gasa, termómetro, etc.

R: Agua oxigenada con algodón.

E: ¿lo tiene en algún lugar?

R: En mi pieza, nadie se mete en mi pieza, un lugar en mi pieza.

E: ¿Sabe usarlo con sus medidas?

R: Si, no hay problema, se vacía un poco hasta que ya está húmedo el algodón y lo tengo listo.

8.4 E: ¿Presenta alguna enfermedad crónica que requiera de alguna técnica específica?

R: La enfermedad crónica que yo tengo son mi Glaucoma, Artrosis.

E: ¿Y qué técnica utiliza para su cuidado?

R: Trato de hacer ejercicios de elongaciones para no quedarme atrofiada, pero me muevo bien así que no tengo problema y como sé Maso terapia, me aplico cremas de masajes yo en mi cuerpo y me hago masajes.

E: ¿Y el Glaucoma?

R: Gotitas, esas las ocupo para mis ojos, en la mañana y en la tarde y las lágrimas artificiales se echan más seguido.

E: ¿Cuántas veces al día?

R: Cuatro, cinco veces, depende de cuánto se me reseque el ojo y me moleste.

E: ¿Cómo lo hace cuando sale?

R: Las mantengo en mi cartera y las mantengo en una bolsita, todas las cosas juntas.

IX.- Cuidados de Mascotas

9.1 E: En la última categoría, en Cuidado de la mascota, ¿Qué técnica utiliza para alimentarlas?

R: Le hago comida

E: Le hace comida

R: O a veces le mantengo comida, tengo tres perros, una allá, la otra acá y el perro acá, primero la perra mayor, después la segunda y el nuevo, el último, el perro, así que saben los turnos.

E: ¿Cómo calcula la porción?

R: Cucharones, le echo diez, doce, con cucharones, una, dos, voy contando las cucharas que le voy echando y cuando le doy alimento seco, le echo con una fuente.

9.2 E: ¿Qué técnica utiliza para el aseo de la mascota?

R: Lo meto a una fuente, tengo unas sábanas viejas y lo seco, lo baño ahí con la manguera, pongo una fuente, un balde y le voy echando le agua, primero a uno, después lo seco y después el otro y así.

E: ¿Se acostumbraron a ese sistema, no se mueven mucho?

R: No, no se mueven, una de las viejas le gusta, la otra se me arranca, pero afirmada de las orejas no se me arrancan. Los niños ahora me ayudan hartos, me colocan el champú, el cuestión en el cuerpo de los animales y los restriego no más.

E: Tiene ayuda extra

R: Si, y a los niños les gusta mojarse.

E: Esta fue la entrevista, muchas gracias.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Este instrumento tiene como objetivo recolectar información acerca de las técnicas de las Actividades de la Vida Diaria que las personas adultas con discapacidad visual utilizan en su cotidianidad.

Esta investigación corresponde a la Evaluación del Manual de Actividades de la Vida Diaria utilizado con personas que presentan Discapacidad Visual, a cargo de las memoristas María José Lagos, Carolina Lara, Natalia Silva y María Francisca Vargas, guiadas por las docente del Departamento de Educación Diferencial de la UMCE, Claudia Rodríguez y Erika Valenzuela.

La entrevista constará de una serie de preguntas divididas por categorías, las cuales personas con discapacidad visual tendrán que responder, ya que poseen conocimientos y uso de diferentes técnicas de AVD.

La información obtenida de esta entrevista será utilizada para evaluar y modernizar el Manual de Actividades de la Vida Diaria, publicado en 1995.

Los antecedentes entregados por las personas que participarán de esta entrevista serán de carácter confidencial y de uso exclusivo de las investigadoras, para la investigación señalada.

Número entrevista: 18	
Edad: 41 años	Género: Femenino
Ocupación: Ejecutiva telefónica	
Centro de Atención: ---	
Fecha: 16/02/2015	

I.- Rutina del adulto

1.1 E: Bueno para comenzar, la primera categoría en cuanto a Rutina del Adulto, Describa brevemente la rutina que realiza durante el día.

R: Pucha, es tan como normal, me levanto, me ducho, me visto, tomo desayuno, un día por ejemplo yo tengo distintos turnos, tengo una semana con turnos de mañana y una semana con turnos de tarde, esta semana estoy con turnos de tarde, entonces me levanto, me ducho, tomo desayuno, lavo la loza, hago exactamente lo que hace cualquier persona común y corriente, me visto, dejo mis cosas listitas y me voy a trabajar. Después cuando vuelvo de trabajar me preparo algo para comer, y después me meto un ratito al computador a ver mis mensajes, a leer el diario, eso y me voy a acostar. Me encanta leer, entonces me pongo a leer un rato, en un especie de mp3 que tengo y eso sería todo.

1.2 E: Ok, Dentro de las actividades que realiza en el hogar ¿Cuáles le presentan mayor grado de dificultad?, ¿Por qué?

R: Tal vez sea cocinar, porque cuando cocinas, tienes que ver qué cocinas, cuándo las cosas están en su punto, por ejemplo, quiero hacer un charquicán o una cazuela, no sé, tengo que tener cuidado con la cocina, tengo que tener también cuidado con lavar y picar las verduras, de preparar, de los cuchillos, que no te vayas a cortar, que no te vayas a quemar con la cocina, que eches los condimentos que realmente necesites, que no te equivoques mucho con la sal, que sepas cuánto echarle de tal o cual cosa, que estés preparando una cuestión y que te, a mí me ha pasado harto, no sé dónde dejé, por ejemplo estoy preparando un queque y yo, me gusta preparar todo de antes, para después ir echando y digo

¿dónde dejé la azúcar?, te fijas, eso a mí me presenta más grado de dificultad, la parte cocina, diría yo.

1.3 E: Tercera pregunta, ¿Usted ha realizado adecuaciones en su hogar?, ¿Cuáles?

R: No, las adecuaciones que yo uso, son de mi forma, por ejemplo, yo sé en mi casa dónde está todo, yo tengo clarísimo hasta dónde está el mínimo alfiler, entonces las adecuaciones que yo realizo, no son adecuaciones que son especiales, es decir, tengo un aparato especial para poner la batidora, o tengo un lugar especial donde yo pongo, no, si no que para mí es tener un orden y saber dónde está para mí, cada cosa, esa es mi adecuación. También las adecuaciones pueden ser éstas, si me compro un televisor, trato de que sea el modelo más sencillo, lógicamente me carga esos que son con tanto botón y los que son digitales, yo busco las cosas que sean lo menos digitales posible, pero lógicamente, eso no es muy posible, entonces trato de comprarme las cosas, por ejemplo ahora, me acabo de comprar un ventilador, el ventilador trae un control remoto, entonces yo me aprendí el control remoto, porque el control remoto trae botoncitos, entonces yo aprendí, el primer botoncito es para esto, el segundo es para esto y lo manejo perfecto, te fijas, entonces yo sé dónde está el control remoto. Saber el orden y tener muy claro dónde están las cosas, por ejemplo comprarme potes que son cerraditos herméticos que me acomoden para guardar las cosas dentro del refrigerador, que tengan todos tapas, que en un momento dado no se me vayan a dar vuelta las comidas dentro del refrigerador, en ese tipo de cosas, pero no, en otras cosas de adaptar las casa, eso nunca me gustó, nunca.

II.- Autocuidado

A) Aseo e higiene

2.1 E: En otra categoría, en Autocuidado, en Aseo e Higiene, ¿Cuál es la técnica que utiliza para el cuidado del cabello? , en cuanto al lavado y peinado.

R: Utilizo crema para peinarme, champú lógicamente, el bálsamo lo estoy cambiando últimamente por una crema que me compré de tratamiento de pelo, pero nada más que eso, pero cuando me peino en la mañana me pongo una crema para peinarme más fácil. Cuando me lavo el pelo lógicamente champú, antes usaba siempre bálsamo, pero empecé a notar que me dejaba el pelo, no me gusto como me quedaba, entonces me compré una crema que me la hecho, en vez de bálsamo y eso es todo.

E: ¿Dónde tiene éstos productos?

R: En el baño, en estos aparatitos, como todos los baños, es que yo sé muy bien dónde están, en el primer piso está el champú, en el segundo piso tengo el jabón, me puso un mueblecito dentro con varios pisos y yo sé perfectamente dónde tengo cada cosa.

E: ¿Tiene algún orden para peinarse?

R: Pucha amor, no, es que yo siempre me peino así, como estoy ahora.

2.2 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para maquillarse?

R: No, es que no me maquillo. A ver me echo colorete a veces, un poquito de brillo en los labios y eso es todo, porque encuentro que son cosas más fáciles. Aprendí, me compré de estos cepillos más gorditos para echarme el colorete, entonces yo capto, a veces puede que yo salga como loca de aquí, que sé yo, no tengo idea, pero yo creo que eso ya lo tengo medio manejado, entonces paso el cepillo gordo por el envase del colorete, entonces yo sé cuántas veces me lo paso por la cara, que es así, con mi hermana yo me, ella es la que me ayuda en todas éstas cosas, en la ropa, cosas así, pero en cuanto a maquillaje, y no me maquillo casi nada, lo mínimo posible, a veces, de repente me regalan un brillito de labios o yo me compro algo.

E: ¿Cómo se aplica el labial?

R: No sé explicarte, mi hermana me lo enseña, o alguna amiga a veces, me lo paso así. Yo me estaba echando un asunto para los labios que era de un color un

poco más fuerte y no sé si un amigo o mi hermana, no me acuerdo, me dijo: “Tienes salido para los lados un poco”, entonces yo para evitarme eso, para evitarme que si yo al echarme mucho se vea, trato de echarme colores muy, que pasen un poco desapercibidos, brillos, cosas así, para que si por si acaso me equivoco, no sea tan notorio y cuando estoy con alguien, me echo esas cosas más notorias, con ayuda de alguien, pero yo sola no me atrevo, no me atrevo ponte yo te digo, “píntate los labios rojos”, esas cosas no lo hago por miedo a eso, sobre todo cuando estoy sola, si estoy con más gente en mi casa, ahí me atrevo y pregunto, “¿oye, me quedó bien?”, pero si yo estoy sola, entonces no lo hago, prefiero salir sin nada, antes de andar dando jugo, como dice una amiga mía, por eso me pinto casi nada.

2.3 E: La siguiente pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para depilarse?

R: Tengo una maquinita de estas eléctricas, y me paso la maquinita y nada más.

E: ¿Cómo sabe dónde quedó todo depilado?

R: Primero, casi no me depilo, por suerte tuve la suerte de no tener la necesidad, casi de depilarme, entonces ahora les diré que harán cinco meses que yo no me paso la máquina por ningún lado, nada, no me depilo, porque no me salen pelos, la verdad, entonces tengo suerte en ese sentido. Antes tenía más, no sé si será la edad que hace que tú tengas menos pelos, no sé, pero antes me depilaba más las piernas y sí, me pasaba la otra mano y me iba dando cuenta si quedó bien depilado, sí.

E: ¿Las cejas?

R: Las cejas me las sacan cuando voy a la peluquería o mi hermana, cuando la veo ella me ayuda con eso o cuando voy a cortarme el pelo, le digo a la peluquera.

2.4 E: Así se las arregla con ese tema. La pregunta número cinco, ¿Cuál es la técnica que utiliza para el uso de toallas higiénicas?

R: Ahora ya no uso, pero cuando usaba no tenía ningún problema porque alcanzaba a verlo. La sangre tiene un contraste bastante fuerte y yo con contraste

me manejo bastante bien, los contraste a mí me ayudan un montón, ojalá yo tuviera en mi casa puro con blanco y negro, así me sería súper fácil, por ejemplo, estos interruptores que son oscuros en mi casa y que resaltan, a mí me ayudan un montón, para darme cuenta dónde está, dónde termina la pared, te fijas, hay un montón de cosas, que me ayudan. Como la sangre tiene un color así fuerte, nunca tuve problema en eso, desde que me llegaba la primera gotita yo sabía, hasta cuando terminaba con la última gotita, yo sabía, entonces en eso nunca tuve dificultad, entonces no tuve que tener técnicas especiales porque lo alcanzaba a ver.

B) Vestimenta

2.5 E: La siguiente categoría, en Vestimenta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para lavar las prendas de vestir?

R: Mira ahora yo no tengo máquina, como ahora yo me vine a vivir sola, como no tengo máquina, lavo a mano, a ver qué hago, las cosas más grandes como las sábanas, las mando a la tintorería o a la casa de mi hermana, que ella vive cerca de aquí, entonces ella tiene terraza y puede colgar, yo aquí no tengo terraza ni nada, entonces yo lo que hago para lavar la ropa, me compré unos lavatorios, entonces cuando tengo que lavar por ejemplo, las blusas del trabajo, yo hago una lavazas en el lavatorio, la dejo remojar un rato y después voy y la restriego, la enjuago en el lavamanos y las cuelgo. Ahí en la ducha puse una cosa que tiene cablecitos, que va de un extremo al otro de la ducha, entonces ahí cuelgo en la tina, y me ha ido súper bien, la remojo un rato, mira ahora yo me voy a trabajar, y dejo remojando dos poleras, entonces cuando yo vuelvo en la tarde, las restriego un poco, las enjuago y las cuelgo, en la mañana siguiente, ya me amaneces secas. Entonces no tengo ninguna dificultad en eso.

2.6 E: ¿Qué técnica utiliza para planchar?

R: Para planchar, no plancho casi, plancho con mis manos, pongo la ropa en la, es que, qué tipo de ropa son, éste tipo de polera, la pongo encima de mi cama, la pongo bien y le hago así para que se le vayan todas las arrugas con la mano, y

listo, no plancho. Si tuviera que planchar a la casa de mi hermana, y yo plancho, porque a ella no le gusta planchar, pero ninguna de las dos planchamos, ya no planchamos la ropa, pero si hubiese algo que planchar, lo plancharía, porque nunca tuve problemas en eso, pero planchamos poco. Antes, muchos años atrás, cuando yo era más chica y todo eso, yo planchaba bastante en mi casa y no tenía problemas de planchado. Teníamos una mesa, donde en la esquina tenía una rejita para poner la plancha, no digo que no me quemé a veces, porque si me quemé, pero con esta mano, ponte tú, pongo el pantalón acá, lo más en la forma que quiero que quede, lo estiro bien y con esta mano me voy dando cuenta de que las arrugas vayan saliendo, después me fijo dónde quedó alguna arruga y la plancho, con ésta plancho y con ésta me ayudo para ver que todo vaya quedando estiradito y todo eso, ahora no plancho nada.

2.7 E: La pregunta número cuatro es, ¿Qué técnica utiliza para doblar la ropa?

R: Primero, ahora estoy colgándolo casi todo, o sea, las blusas las cuelgo, las poleras las cuelgo, todo trato de colgarlo, como vivo sola y me sobra espacio en el closet, pero si tengo que doblar, no tengo ningún problema en doblar, no sé cómo explicarles niñas, a ver pongo la polera aquí, encima de cama, encima de la mesa, donde sea, me doy cuenta para doblarla de los botones, ¿les muestro con una polera y les explico?

E: Bueno.

R: Sacudo la ropa o las poleras, y quedan súper estiradas, después con la mano vengo, entonces pongo la polera aquí encima, veo que quede lo más estiradita posible y lo más correcta así, por las líneas, después, ven que las poleras tienen el botón ahí, siento por acá eso, y digo para doblar me deben quedar hasta ahí, y doblo las mangas al centro, donde siento el botón, en este caso como son mangas cortitas, quedan hasta ahí, si fuera una manga larga, la doblo para acá para abajo, pero o si no, la puedo dejar así, luego doblo una parte para el centro y la otra también, y le hago así, captando que me quede todo armónico, la mitad, luego la parte de abajo la subo hasta acá y la dejo en los hombros y después le doblo bien

el cuello para que quede bien; esta polera yo acabo de lavarla, y no creo que haya quedado arrugada ni mucho menos, y ahí está, si tuviera que doblarla, pero no estoy doblando ahora, porque los cuelgo, viste eso. Los pantalones, lo mismo, pero en la forma del pantalón, hago exactamente lo mismo, lo pongo acá, le hago con la mano así para sacarle todas las líneas que tenga y luego lo doblo y lo cuelgo y se acabó.

2.8 E: La siguiente pregunta es, ¿Qué técnica utiliza para organizar la ropa en el closet o cajonera?

R: Amor, mira, acá va estar más desordenadito porque, por ejemplo, yo dije, pijama de invierno arriba, aquí todo lo que sea de invierno, camisetas y pijama, pijama de verano y camisetas de verano, aquí, listo, yo ya sé que el primer cajón es de una cosa y el segundo de otra, yo conozco mi ropa de tocarla, la ropa de vestir, más sé los colores, pero las camisas de dormir, van entre rosaditas, celestes, blancas, y eso me da lo mismo, no me importa, no es una cosa que tenga que organizarlo tanto, entonces no me importa y acá lo tengo un poco desordenado, ponte aquí abajo, tengo los pañuelos, todas las que son estas pañoletas, que me pongo de capa, y están aquí abajo, yo sé que están aquí abajo, los cuellos, todos estos cuellos de invierno. Estoy organizada de esa forma, yo sé en qué cajón, acá está todos los Beatles de invierno, que son de manga larga, esos, acá abajo, un desorden atroz, acá abajo he ido metiendo todo lo que sobra, más los calcetines, las medias de invierno, esto me lo voy arreglar después porque, como estábamos en verano, pero aquí están los calcetines, medias gruesas, todas esas cosas, entonces, yo lo organizo en cajones como cualquier persona y yo me conozco mi ropa. Para los colores tengo esto (dispositivo), esta maquinita, que no es exacta, hay que aprenderle el idioma, porque a veces te quiere engañar, te va diciendo los colores aproximados, no siempre dice exactamente el color.

E: ¿Cómo se llama este dispositivo?

R: A ver, yo me casé y me fui a vivir a España, y en España me compre estas cuestiones, en la ONCE, bueno allá los ciegos tienen de todo y es una cosa uf,

cuando yo me casé, aproveche de comprarme todo esto, y cuando me separé, agarré mis cositas y tuve que venirme, me traje igual mis cositas, por ejemplo ese reloj, que tiene, que me habla, pero eso también hay acá, pero éstas cositas, son más difíciles de encontrar aquí.

E: ¿Cómo se llama este dispositivo que nos mostró?

R: Se llama, Colorino, pero lo venden también acá, en la calle Bascuñán, ahí hay un señor que vende estas cosas.

III.- Aseo y mantención del hogar

A) Aseo general

3.1 E: Otra pregunta, en la categoría de Aseo y Mantención del Hogar, ¿Qué técnica utiliza para barrer?

R: Con una aspiradora chiquitita que tengo en la sala del computador, ahora con esa barro. En España lo hice y ahí descubrí esto, como éramos dos personas ciegas solas, allá no teníamos parientes como tenemos aquí, estábamos bastante solos, yo tenía que saber arreglármelas para esto, y una vez una amiga me dijo que había descubierto esto y ahí descubrí esta aspiradora y me di cuenta de que era mucho más fácil barrer así, y ahora barro con ella, se me cae cualquier cuestión y yo llego y barro con ella, así me evito la barrida.

E: Cuándo lo hacía en España, ¿tenía un orden?

R: Claro, hay que tener un orden, yo paso la escoba por todos lados, y con un orden, así me voy asegurando que cubriré todo, en todo es eso, es tener un orden, barro por orden.

3.2 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para trapear?

R: La misma, por ejemplo, ahora en la cocina trapeo, en el baño. Yo vengo, y en una fuente, vaso, taza, en algo, hago una mezcla, con agua, cloro y detergente, después voy y se lo echo encima al trapero, dejo el trapero bien mojado, o si no, rocío el piso, tiro por todo el piso, después trapeo en un orden, para saber que lo hice en todo el piso, eso sería.

3.3 E: Siguiente pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para aplicar el lustra muebles?

R: Lo mismo, eso sí que es fácil, porque piensa tú, ya quiero pasar lustra muebles o sacudir, vengo a la mesa esa, le saco todos los adornos, le paso el paño por arriba, por todas partes y pongo el adornito y listo, me vengo al equipo de música y hago lo mismo, así, voy por orden pasando el paño en todas partes.

3.4 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para limpiar vidrios y espejos?

R: Pucha, es que la verdad, vidrios no limpio, porque cuando viene la señora, le digo a ella que los limpie. Los espejos, le paso un trapito mojado, nada, la verdad ahí, no tengo técnica ni nada, porque no lo suelo hacer, no es una cosa que haga siempre, ni mucho menos.

3.5 E: Siguiente pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para hacer la cama?

R: No sé cómo explicar, sacudo bien las sábanas, les voy a decir algo que me cuesta bastante, con estas sábanas que tienen elástico a todo alrededor, me cuesta darme cuenta el lado a cual corresponda, como hay un lado más largo y uno más corto y como va todo con elástico, te cuesta para darte cuenta, lo que he hecho ahora último, me fijo en las costuras que tienen en las puntas, así puedo llegar y enganchar en uno de los lados las sábanas, en el otro extremo el otro y así, pero esa sábana me cuesta, sobre todo cuando pongo sábanas nuevas o limpias. Después para medir, mira lo que hago, estiro las sábanas, con esa uno se da cuenta al tiro cuál es para arriba y cuál es para abajo, normalmente tiene un encaje, un adorno, para saber cuál es el derecho, basta con tocarles los bordes y los bordes siempre que es para el revés, tiene la costura en los bordes, entonces,

tú por las costuras, sabes cuál es la parte que va para afuera y cuál va para adentro, después yo mido que caiga la sábana en la misma altura, ponte, ésta cayó hasta el larguero de la cama, los dos lados a la misma altura, los toco a los dos para ver que la sábana está cayendo en la misma altura, después hago lo mismo, veo que delante de la cama, como las que me gustan a mí, que sobre un poco, que sobre, y después todo lo que sobre, lo meto por detrás del colchón. Con el cubrecama hago lo mismo, me gusta que quede bien tapada la parte de atrás y todo lo que sirva, lo tiro para adelante, y se acabó. Yo he hecho camas desde chica, lo he hecho siempre, por eso a esta altura no me cuesta.

B) Jardín

3.6 E: Otra categoría, en cuanto al jardín, ¿Usted tiene un jardín el cual requiera cuidados?

R: No mi amor, no tengo, tengo esa planta que se me secó ahí y nada más.

E: Para regarla, ¿Cómo lo hacía?

R: Mira este cuestión no sabía que necesitaba mucha más agua, parece que yo le eché muy poca, no tenía idea, entonces qué hago, lleno lo que sea, lleno de agua, vengo para acá y cómo sé que no estoy echando el agua afuera, porque con la otra mano, tú tocas el borde del macetero esté entrando adentro, con la otra mano me ayudo para eso, no es complicado.

IV.- Cuidado de hijos pequeños

E: En otra categoría, Cuidado de hijos pequeños, ¿Usted tuvo hijos?

R: Yo no tuve hijos, pero tuve dos sobrinos que casi los crie, que vivían en mi casa y sí, yo los mudaba, le daba la papa y todo.

4.1 E: Perfecto, entonces ¿Cuál es la técnica que utiliza para mudar a sus sobrinos?

R: Pongo el pañal, y mido que salga para ambos lados igual, que le niño quede centrado dentro del pañal, así yo sabía que no se me iba a ir para abajo, y lógicamente estaban las cosas que tenías que doblar así. Trataba de centrarlo todo, lo más posible y nunca tuve problemas con eso, hasta lo lavaba y todo.

E: ¿Lo lavaba en la ducha o lavamanos?

R: En las dos partes, cuando era muy guagüita, en el lavamanos, y cuando ya era grandecito y no cabía en el lavamanos, en la ducha, con la ducha teléfono, y con la otra mano, siempre tuve ayuda de alguna de las mamás de las guaguas o estaba mi mamá, eso. Uno le tuve que hacer hartas cosas, vestirlo en la mañana, porque mi hermana era muy floja, y él comenzó a ir al jardín a los tres años y le daba la leche dormido, y qué hacía, le dejaba lista la leche en la noche, después solo le ponía el agua, la batía bien la mamadera y se la daba, él se la tomaba dormido, después yo lo vestía, le ponía su uniforme de colegio, su corbata, tenía esas corbatas que venían con el nudo hecho, entonces solo tenía que poner los elásticos por aquí y los abrochaba atrás con un macho y hembra; era muy fácil, no tenía ni que hacerle el nudo de la corbata, pero no tuve dificultad.

4.2 E: Cuando tuvo que hacer las mamaderas ¿Tuvo que echarle solo el agua o también las medidas de la leche?

R: Es que teníamos medidas, con las medidas que traía los tarros uno sabía cuánto echarle, cuatro de leche, dos de no sé qué, y así.

E: ¿Las batía en un vaso o en la mamadera?

R: Me acuerdo que con una cuchara más delgadita, la metía adentro y la revolví, eso y cuando cerraba, cuando el chupete estaba bien firme, la agitaba la mamadera para que terminara de batirse.

4.3: ¿Qué técnica utiliza para la alimentación del bebé en el plato?

R: Me toco darle pocas veces eso, me toco más darle la leche, eso lo hacía más su mamá o mi mamá. Alguna vez sí le di, y lo que hacía, cuando tuve que darle

cosas calientes, lo que hice fue abrirle más un chupete de lo normal, que quede un hoyito más grande, para que pueda salir la comida por ahí, no se la di en cuchara, no, hice eso, porque yo sabía que me iba a equivocar, entonces un chupete, lo abrí más de lo normal, cosa que pudiese salir la comida y después me di cuenta que no estuviese caliente, para que la guagua no se fuese a quemar y se lo di y se lo tomó en la mamadera. De la otra forma, lo iba a manchar entero, reconozco que no tengo técnica, que no lo hice nunca, como no tuve hijos propios.

4.4 E: ¿Cuál es la técnica que utilizó para enseñarles a sus sobrinos el lavado de dientes?

R: Mira, yo no le enseñé a usar el cepillo, cómo se hace, de arriba para abajo, no, sí lo que yo hacía, era motivarlos para que se los fuera a lavar, porque a mí me gusta jugar mucho, entonces les hacía ruidos de que venían las bacterias y las bacterias se estaban comiendo los dientes, y me resultaba excelente, pero yo no hice ese tema de lavarse, yo no le dije los dientes se lavan así, no, sus papás o sus mamás.

4.5 E: Y, ¿El uso del WC?

R: También sus papás y sus mamás, yo los acompañaba, o cuando terminaban los limpiaba, esas cosas sí, siempre las hice, pero esa cosa de “tienes que hacer pipí aquí”, no lo hice nunca, a ver sí, cuando estaban chiquititos, cuando eran chicos uno le decía “¿Quiere hacer pipí?”, esas cosas sí, pero de enseñarle no recuerdo haberlas hecho.

4.6 E: ¿Cuál es la técnica que utilizó para enseñarles a sus sobrinos a vestirse?

R: Eso si lo hice, pero, no te sé decir, no sé, lo hice como cualquier otra persona lo hubiese hecho, a ver, el pantalón, meterte una pierna, después la otra, ahí no hay algo que uno pueda decir que sea una cosa especial, digamos, como lo podría haber hecho mi hermana, tampoco era algo de mis obligaciones, podía cooperar en esas cosas, sí, le enseñé a mi sobrino a abrocharse los zapatos, pero no sé explicar cómo lo hice, porque él me miraba, entonces es más fácil, entonces le

digo, “mira cómo lo estoy haciendo, tu cruzas los cordones así, le haces el nudo así, estira así”, y él me mira, entonces es más fácil, pero a lo mejor si lo tuviese que haber enseñado a un niño ciego, a lo mejor eso era distinto, pero cuando le enseñas a un niño que ve, le enseñas haciendo las cosas y ellos te miran no más, por eso no me recuerdo alguna técnica especial, ni nada de esas cosas.

4.7 E: ¿Tuvo que bañar a algunos de sus sobrinos?

R: Sí

E: ¿Cómo lo hizo cuando eran bebés?

R: No, ahí lo baño mi hermana, yo la ayudaba no más, por ejemplo afirmalo para lavarlo por aquí, ahora sácalo, yo lo sacaba de la bañera y ella lo pescaba, o viceversa, ella lo sacaba y yo lo tomaba con las toallas, pero yo nunca sola preparé el agua, pero cuando era más grande sí, de tres añitos, se bañaban en la ducha, ahí si lo bañe. Con la ducha teléfono lo enjuago por todos lados y me fijo de pasarle jabón por todas partes, eso es todo, el mismo orden que yo digo para barrer, lo mismo, fijarte de no dejar ninguna parte sin bañar.

V.- Habilidades sociales

A) Modales en la mesa

5.1 E: En otras categorías, Habilidades Sociales, en Modales de la mesa, la primera pregunta dice, ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los distintos elementos en la mesa?

R: Cuando yo llego a una mesa de una casa que estoy invitada por ejemplo, así con mucho cuidado, trato de darme cuenta dónde están puesta las cosas, de una forme que no se note tanto, si no que voy despacito, pongo una mano acá, no ves que algunas veces te ordenan el cuchillo aquí, el tenedor acá, entonces yo , así como que no quiere la cosa, paso la mano por arriba, y me doy cuenta, dónde está el plato, dónde pusieron el vaso, ahora, si estoy en una casa de confianza, normalmente la deje me dice, más diría que yo trato de darme cuenta sola, a veces mi hermana me dice, me explica, pero de lo contrario, voy a un lado que no

conozco, salgo a un restorán con gente o algo así, yo trato, muy ordenadamente, solita, que no se den cuenta, trato de darme cuenta de dónde están, y ya si no las encuentro, pregunto.

5.2 E: La otra pregunta, ¿Cuál es la técnica que utiliza para ubicar los alimentos dentro del plato?

R: Con el tenedor por ejemplo, trato de hacerle una tocación así a todo, entonces yo capto, las cosas más duras, las cosas más blandas. Normalmente la gente te dice, es una ensalada, o hice arroz, o uno sabe que va a un asado, por ejemplo yo voy a un asado, la carne, yo logro verla dentro del plato y si una vez no lograra verla, que más de una vez me ha sucedido, con el tenedor la toqueteo, y claro, uno por la textura, se da cuenta, esto es más duro, es carne, tú la pinchas un poquito y te das cuenta que es carne, o te das cuenta que lo que está a la derecha es líquido, que es más sólido, lo pincho y me doy cuenta, que es algo pesado, que tengo que cortarlo, uno tocando con tenedor, se da cuenta más o menos, de las texturas que tienen las cosas, no de lo que son, porque uno se puede confundir, pero la palta, te das cuenta al tiro que es palta, porque es muy blanda, el tomate no, porque ese cuesta más pinchar, el choclo, porque son muchas cosas pequeñas, te das cuenta al tiro, así lo hago yo, me doy cuenta por las texturas de las cosas.

5.3 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para cortar los alimentos?

R: La carne por ejemplo, con el tenedor y el cuchillo tú te das cuenta, dónde empieza y dónde termina la carne, el pedazo, entonces yo veo que esté empezando desde el principio, donde terminó el pedazo de carne, yo toco, con el tenedor me doy cuenta, acá termino la carne, toco y acá está el plato, termina, entonces eso quiere decir que acá empezó la carne, entonces trato de, con el tenedor pinchar al principio, y corto, eso de cortar es más fácil, porque ya, lo que si es más difícil, es que al cortar tu puedes botar comida por los lados, esas cosas sí, no me voy a creer una genio que no me pasa, porque sí me pasa a veces, pero

para evitarme esas cosas, cada vez que corto un pedazo de algo, con el cuchillo y el tenedor, trato de, por el borde entrarlas, trato de entrar las cosas para adentro. Si es pollo, por ejemplo, si es un trutro de pollo, peso el hueso con la mano y con el tenedor, voy sacándole los pedacitos, ahí no trato de usar mucho el cuchillo, trato de ir cortando con el puro tenedor, ahora si me sirven una pechuga, la pechuga es más fácil cortarla, y también trato de pedir esas presas, pero si es donde gente que no conozco o voy a comer afuera, evito pedir todas esas cosas, me dicen “¿Quiere carne o pollo?”, inmediatamente digo carne, la carne es más fácil, yo sé que no va a venir llena de huesos, o cosas así, pero en mi casa, tomo el hueso así, y después cuando me va quedando algo, como con la mano, no me complico, pero trato de pedir las cosas más fáciles cuando voy a comer afuera.

B) Manejo del dinero

5.4 E: En otra categoría, Manejo del dinero, ¿Cuál es la técnica que utiliza para reconocer billetes y monedas?

R: A ver, las monedas se reconocen, porque son diferentes, la de cincuenta tienen el bordecito como cortadito, las de quinientos tienen todo el borde con granitos, las de cien tienen intervalos, unos bordes con granitos y otros bordes lisos, además las de quinientos son más grandes y planitas, hay unas de cien que son más grandes, son más chicas y tienen los bordes distintos, esas se distinguen más fáciles y uno no tiene problema. Los billetes, ahora tengo bolsillos en mi billetera, para meterlos distintos, los de mil, los meto en una parte, tengo en una parte los de cinco mil, los de diez mil y los de veinte mil, en un bolsillo, como los de cinco son distintas las texturas, a los de diez y a los de veinte, no tengo problemas con los de cinco, con los de diez y con los de veinte; si alguna vez, pero que no se da mucho, tengo dos billetes de veinte, o uno de veinte, con dos de diez, que son iguales, y solo cambia el porte, yo para no equivocarme, si tengo que ir a comprar algo y no tengo la posibilidad de estar midiéndolos, los doblo distinto, entonces en el mismo bolsillo, donde está el de diez y el cinco, meto el veinte, pero doblado de otra forma, entonces yo sé, que lo que están derechos, son de diez y de cinco, como yo los distingo, porque tienen forma diferente, no importa,

pero el de veinte está doblado diferente, para no equivocarme; y los billetes de mil y de dos mil, los meto en bolsillos diferentes en mi billetera. Con el identificador de billetes o con ayuda de otra gente, ordeno los billetes en mi billetera, cuando estoy tranquila.

5.5 E: ¿Cuál es la técnica que utiliza para pagar en lugares comerciales?

R: Normalmente trato de pagar en efectivo, pero alguna que otra vez, he pagado con la máquina, con esto de la tarjeta, y cuando hago eso, trato de pagar en lugares de confianza, donde me conocen, ahí porque tengo confianza, o le pido ayuda, si voy con alguien de confianza, pero evito hacerlo en lugares que no conozco, y que no son de mi confianza, siempre me dicen: “el botoncito verde”, y generalmente el botón verde está aquí, pero evito hacerlo.

E: ¿Ha tenido problemas con los vueltos?

R: No que yo me recuerde, creo que la gente está teniendo otra conciencia, a pesar de que yo no compro en tantos lugares, voy a lugares que ya me conocen, por ejemplo, si tengo que comprar aquí, tengo un almacén cerca, entonces la señora ya me conoce, cuando yo voy le pago con diez y ella me dice: “costó ocho mil quinientos y acá están los trescientos pesos y acá este es un billete de dos y este un billete de diez”, está pasando harto eso con la gente, la gente te dice cuánto salió y cuanto es el vuelto.

VI.- Uso de Tiflotecnología

6.1 E: En otra categoría, en uso de Tiflotecnología, ¿Usted tiene teléfono de red fija?, y ¿Qué técnica utiliza para su uso?

R: sí, normal, me guío por el cinco para marcar y nada, yo sé que con este se corta y con este contesto y nada más, me sé cuál es el re discado, me lo enseñó mi sobrino, pero no tengo ningún problema, no, ninguno.

6.2 E: ¿Usted tiene teléfono celular?, y ¿Qué técnica utiliza para su uso?

R: Tengo Talks, tengo esos teléfono antiguos, no quiero tener otro, no me interesa el iPhone, este me sirve, y no quiero andar chateando, no quiero que me manden Wasap, nada de eso, quiero un teléfono que me llamen y poder llamar, nada más y con éste me va estupendo, me dice quién me llamo, a qué hora, todas esas cosas.

6.3: ¿Usted tiene computador de escritorio o notebook?

R: Ese que vieron al lado

E: ¿Con qué técnica lo utiliza?

R: Tiene puesto el Jaws, lo utilizo para mandar e-mail, para bajar libros, para convertir mis libros, para hablar por Skype con mis amigos, para hacer CD, le hago a mí mamá, le hago a gente conocida, no sé, para leer, para leer el diario, para eso me encanta, leo los diarios por internet.

VII.- Cocina y preparación de alimentos

A) Preparación de alimentos

7.1 E: La siguiente categoría es Cocina y Preparación de alimentos, la primera pregunta dice: ¿Qué técnica utiliza para pelar?

R: Cuchillo no más, ocupo cuchillo, y nada más, no tengo nada que sea especial, no, nada. Las pelo en mis manos, por ejemplo las manzanas, los tomates, la cebolla la pelo en la mano, normalmente pongo una bolsa para ir echando las cáscaras y las pelo así en la mano; ahora últimamente, las tunas por ejemplo, las tunas tengo que apoyarlas en algo, porque es muy difícil las tunas pelarla en la mano, además por las espinas, le corto los dos extremos y después le hago una rayita en el medio y las abro, pero esas sí la apoyo en una tabla, o en un plato, en lo que sea para pelarlas, pero todo lo demás, lo hago como cualquier persona.

E: ¿Y el zapallo?

R: Con el zapallo yo tuve una experiencia mortal, cuando yo llegué a España, como me había metido muy poco a la cocina, y ahí tuve que empezar a cocinar, y

una vez, como no tenía la experiencia ni nada, empecé a cortar el zapallo en la mano, como es tan dura la cáscara, se me corrió el éste y me hice un corte en la mano, pero de ahí, como ya sabía, ahí empecé a cortarlo en la tabla, viste que uno echando a perder, aprende, como nadie me había enseñado. En la tabla lo agarro y lo voy picando y después le saco la cáscara, ahora lo hago con la tabla, pero ninguna diferencia. La zanahoria en la mano, las papas, en la mano, con cuchillo, los pepinos, el ajo también y con cuchillo, a veces con la mano, depende el ajo, porque de repente vienen unos gajos bien grandes, y no te cuesta nada pelarlos, pero cuando no, lo hago con cuchillo, que es casi siempre.

7.2 E: ¿Qué técnica utiliza para picar?

R: A ver, no sé, cuando tengo que hacer papas fritas, entonces qué hago con las papas, las parto en dos, yo eso hago normalmente, las parto en dos, así como a lo larga, y después comienzo a picarle los extremos, para que vayan quedando larguitas, y nada más, y lo hago como salgan. En realidad no tengo tanta técnica, ni busco que queden todas igualitas. Mira solo pico en la mano.

E: ¿Y la carne?

R: La carne en la tabla, sí la carne la pico en la tabla, eso sí.

7.3 E: ¿Qué técnica utiliza para cocer los alimentos?, o sea ¿Cómo reconoce los puntos de cocción de éstos?

R: Por el olor, o también saco en un platito, con una cuchara y lo pruebo, pero eso me carga hacerlo, entonces yo me guío mucho por el olor, cuando por ejemplo, estoy haciendo una cazuela, y yo me doy cuenta cuando empieza a salir el olor a la cazuela, el olor a la carne a esto, el olor de carne es lo mismo cuando la frío, cuando ya comienza a salir el olor a carne frita, yo ya sé que está bien, por los olores, por el olor me guío bastante. También por la textura, con la cuchara de palo o la cuchara que sea, tú metes la cuchara a la olla y tú sientes los alimentos que están blanditos, por ejemplo los tallarines, yo los hago mucho por el olor, pero también por el tiempo, ponte a los veinticinco minutos que se están cociendo, a mí me gustan, entonces yo tomo la hora de cuando los echo y digo, en veinticinco

minutos los tengo que venir a ver, meto la cuchara y uno siente que están más blanditos o más duros, o pincho con un tenedor, también y sí no me quedo muy conforme con lo que siento, los saco en un platito y lo pruebo.

7.4 E: ¿qué técnica utiliza para freír?

R: Cuando estaba en España, nos compramos una máquina freidora, igual me daba un poco de miedo, pero aprendimos a usarla, y la usamos, porque esa máquina freidora aquí no se usan tanto, pero allá se usan harto, entonces uno toma el canastito de adentro y lega y lo echa en un recipiente o algo. Pero aquí, la verdad que no hago papas fritas, por todo lo que engorda, y todas esas cosas del aceite, hacemos muy poco, pero si yo tuviera que hacer, le echaría en una olla más profunda y echaría aceite adentro de la olla, harto aceite, cosa que tape las papas, y cuando el aceite esté bien caliente, tiro las tapas adentro, y cuando empiece a salir olor a papas fritas, las saco; normalmente sacaría una para probar cómo está. Pero la verdad, eso no lo hago mucho, desde que estoy acá en Chile, no lo he hecho nunca.

E: ¿Y el bistec?

R: Sí, eso hago, pongo aceite en un sartén, pongo el sartén a calentar y cuando empieza el sartén a hacer burbujitas, ahí cuando empieza a sonar que está muy caliente, entonces ahí voy, le tiro sal al sartén mismo, un poquito de sal, y después tiro el bistec ahí adentro y cuando sale el olor a carne asada, lo doy vuelta, a mí me gusta crudo, de vuelta y vuelta no más, así que ahí no tengo problema, porque cuando siento el olorcito, voy y lo doy vuelta, con un tenedor y me ayudo con la otra mano a veces, para saber, porque, pesco el tenedor con esta mano, lo pincho, entonces con esta otra mano, a ver porque cómo sé que cayó por el lado que está cruda, entonces ahí, normalmente lo toco, lo toco con la mano, y si veo que está frito por el otro lado, quiere decir que estoy bien, o si no, que tengo que volver a darlo vuelta.

7.5 E: ¿Qué técnica utiliza para servir líquidos?

R: A no, es por el peso del vaso, yo ahí no, prefiero echar poco, no me arriesgo a llenar porque sé que se me puede salir, pero eso cuando estoy con gente, porque cuando estoy sola, hasta le meto el dedo. Lo que hago cuando viene gente, le echo poquito, o le digo que me diga cuando le estoy echando mucho, o lleno una cantidad que yo me doy cuenta, que no se va a llenar el vaso, no importa echar poco, prefiero echarle de nuevo a una persona, veinte veces, pero no me arriesgo a que se me vaya a subir el vaso. Yo echo una cantidad que yo calcule por el sonido, el sonido te dice también, cuando el vaso se va llenando, el sonido también te dice, yo me guío por eso también, por el ruido.

7.6 E: ¿Qué técnica utiliza para amasar?

R: No amaso, no, nunca a espera, si amaso, hago una cuestión con carne cruda que es, con carne molida, con trigo, una cosa árabe, eso sí amaso, pero amor no sé qué técnica, nada, ninguna, las manos, por ejemplo me doy cuenta, a ver, a esta carne cruda se le echa trigo, se le echa aceite, entonces, yo con la mano, cuando estoy amasando, trato de que quede todo bien impregnado y listo. A mí me gusta usar un pote más o menos hondo, para no tener el riesgo que se te salga por las orillas, o una bandeja con bordes subidos, que sea más o menos hondo.

7.7 E: ¿Qué técnica utiliza para servir los alimentos en el plato?

R: Cucharón, para cuando es sopa, la técnica para que no se me caiga y toda la cuestión, yo pongo el plato muy cerquita de la olla, el plato tocando la olla más bien, entonces con el cucharón voy sacando y lo voy echando al tiro, como está pegadito a la olla, nunca se me cae nada, porque está pegado, cuando es líquido. Cuando es arroz, o cosas así, no, eso sí puedo hacerlo con el plato en la otra mano, uno siempre quiere usar las dos manos en las cosas, pongo el plato cerca de la olla, cuando son cosas sólidas, no tiene que estar muy pegado, en el gas de al lado del de la olla, pongo el plato. Siempre trato, de cuando son cosas líquidas, que sea en el plato hondo, lo más hondo y si es de lo otro, igual pongo el plato en

la cocina, trato de nunca tenerlo en la mano, para tener las dos manos libres por lo que sea, para ayudarme con esta otra mano para algo, para ver si el cucharón está bien derecho, para diferentes cosas yo ocupo esta mano, entonces, pongo el plato al lado, encima de la cocina. Cuando son sopa, yo trato de ponerles un plato abajo, porque si se chorrea algo, caiga en el plato de abajo, y cuando son cosas sólidas, no tengo problema para llevarlas a la mesa.

B) Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

7.8 E: En otra categoría, en cuanto a Electrodomésticos y Artefactos de cocina, ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar la cocina?

R: con chispero, prefiero mil veces el chispero, y cómo hago con el chispero, con la otra mano, veo que quede justito, pegadito con el gas y ahí lo prendo, listo, nada más, no tengo nada más que hacer, no tengo ningún problema con eso.

7.9 E: ¿Qué técnica utiliza para encender y apagar el horno?

R: Lo mismo, yo meto el chispero dentro del hoyito que está para eso y doy vuelta el gas, ninguna cosa especial para eso, nada.

7.10 E: ¿Qué otro electrodoméstico utiliza?, ¿Qué técnica emplea para su uso?

R: Tengo una Minipimer, por ejemplo, cuando hago los queques y esas cosas, es que no sé qué técnica, yo creo que como cualquier persona en este caso, echo las cosas en el frasco, pongo la tapa, no utilizo nada especial, a ver a lo mejor como no puedo ver, con una cuchara después, revuelvo para ver si quedan muchos brumos, cosas así, con el tacto yo me doy más cuenta, qué está pasando en el bol, prefiero hacer la primera parte en la Minipimer, y después yo seguir con la cuchara de palo, porque así me doy cuenta si está bien revuelto, si hay mucho grumo, si está todo muy espeso, ahí me doy cuenta si le falta algo, eso me doy cuenta más con cuchara, con cuchara de palo, haciéndolo a mano. A mira, yo hago cremas de verduras, yo pongo varias verduras a cocer y no ves que tiene un bracitos con ese bracito yo muelo, lo meto dentro de la olla, y que mueva todo

adentro y después con una cuchara revuelvo y me doy cuenta si quedaron cosas enteras o no.

E: ¿Y el microondas?

R: Me compré el microondas con dos perillas, entonces yo calculo no más, le doy vuelta toda la perilla no más y cuando calculo que está caliente, meto la mano y toco, toco esa cosita de plástico, incluso saco esa cosita de plástico si veo que el plato está muy caliente, ya sé que tengo que sacarlo, de lo contrario, lo sigo dejando, pero yo calculo el tiempo.

E: ¿Algún otro electrodoméstico que use dentro de la cocina?

R: Dentro de la cocina no, la aspiradora chiquitita que uso para limpiar la cocina no más, la paso siempre cuando termino de hacer las cosas, dentro de la cocina no uso nada más.

VIII.- Primeros auxilios

8.1 E: En otra categoría, en Primeros auxilios, la primera técnica dice, ¿Qué técnica utiliza para reconocer los medicamentos?

R: Por suerte tomo súper pocos medicamentos, nada, por ejemplo ahora estoy tomando estas pastillitas, que son para fortificar los huesos, por prevención, entonces esta cajita yo fácilmente la identifico porque el envase es así, yo ya lo conozco y además lo dejo acá, porque me tomo una pastilla al desayuno, entonces yo por lo tanto la tengo aquí, porque yo ya sé, que cada mañana me tengo que tomar una y están aquí, yo las otras cosas, qué es lo que hago, por ejemplo los Tapsin, para saber cuál es de día y cuál es de noche, le doblo una punta a los de noche, cuando los compro, le digo a la niña, cuáles son los de noche, y un extremo se lo doblo, y listo, ya sé que esos son de noche, se acabó. Yo no tomo casi nada, pero a ver tengo Panadol, para los dolores, este Paracetamol, pero como es la única caja que tengo en el velador, yo sé que es eso. Me compré el otro día un relajante muscular, el relajante muscular venía en Braille la cajita, entonces yo sé, que el que está escrito en Braille, es el relajante, y

la otra cajita que no tiene Braille, es el Paracetamol y listo, como no tengo más remedios no tengo nada que ver.

8.2 E: ¿Qué elementos de Primeros auxilios utiliza?

R: Uso parche curita, algodón, por ejemplo tengo que comprarme alcohol, pero no me he comprado, tengo parche curita y algodón y nada más en realidad.

E: ¿Los tiene en algún lugar en específico?

R: En un botiquín en el baño, en una cajita, ahí tengo los Tapsin y todas esas cosas, también tengo estas cremas para hacerte masaje, que se me han ido juntando, y a esas les conozco el envase, si no, el olor, y ese olor es bien característico. Casi siempre hay formas en realidad.

8.3 E: ¿Usted nos dijo que no presentaba ninguna enfermedad crónica?

R: No, hasta ahora.

E: ¿Tiene mascotas?

R: No.

E: Entonces ahí terminamos, porque las siguientes preguntas eran de enfermedades crónica y cuidado de mascotas.

R: A no, no tengo mascota y no creo que tenga.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Estimado/a Profesional:

Este instrumento tiene por objetivo recoger información acerca de las características del Manual de AVD de 1995 utilizado por profesionales que trabajan con personas con discapacidad visual en el área.

Solicitamos su colaboración para contestar las preguntas expuestas en el cuestionario. Sus respuestas serán de carácter confidencial y anónimo.

Las preguntas expuestas en el presente cuestionario son de tipo abierta, a modo de que usted pueda realizar una reflexión acerca de las temáticas planteadas.

Muchas gracias por su colaboración.

Instrucciones:

Utilice preferentemente Arial 12 para responder las preguntas del cuestionario.

Tómese su tiempo y lea atentamente los enunciados antes de responder.

Si presenta alguna duda con las preguntas, consulte al remitente por vía e-mail.

Cuestionario para profesionales:

Número: 1	
Fecha: 09-marzo-2015	
Profesión: Educadora Diferencial	Años de servicio: 7 años.
Centro/Escuela: Instituto Prevención y Rehabilitación de la Ceguera.	Área de trabajo: Rehabilitación

Preguntas:

1.- ¿Qué aportes le ha entregado el Manual de AVD en la atención de personas en situación de discapacidad visual? Fundamente su respuesta.

El manual ha sido un apoyo al enfrentar la tarea de instruir en actividades de la vida diaria a personas con déficit visual, pues su contenido entrega una guía para llevar a cabo tales tareas, teniendo en cuenta la experiencia de otros profesionales del área, permitiendo flexibilizar la aplicación en cada caso de atención.

Considero que fue un paso importante al reunir la información, ya que no es fácil encontrar un documento como éste llevado a nuestra realidad chilena.

2.- ¿Qué fortalezas y debilidades reconoce en el Manual de AVD?

a) Fortalezas:

-Describe detalladamente cómo realizar cada tarea.

-Considera la mayoría de los aspectos de la vida diaria.

b) Debilidades:

-Falta apoyo visual.

-Requiere de una estructura gráfica que permita mayor claridad al lector.

-No contempla un encabezamiento en la

-Considera una pauta de Evaluación.	mayoría de los ítems. -En algunos casos falta descripción de la técnica.

3.- ¿Considera que las técnicas planteadas en el Manual de AVD responde a las necesidades actuales de las personas con discapacidad visual? Fundamente su respuesta.

Considerando que han transcurrido 20 años desde la creación de este manual, sería importante y necesario incluir, además de las técnicas básicas del diario vivir del ser humano, las que permitan interactuar con el medio de acuerdo al avance tecnológico de los tiempos actuales.

4.- ¿Considera que el lenguaje utilizado en el Manual de AVD es acorde a los tiempos actuales?, ¿Por qué? Fundamente su respuesta.

Si bien es cierto que emplea un lenguaje simple y fácil de entender, considerando al grupo de personas a la cual está orientado, se recomienda actualizar algunos términos que han evolucionado.

5.- ¿Qué sugerencias realizaría para actualizar el Manual de AVD?

- Adjuntar al manual un medio audiovisual de apoyo.
- Buscar asesoría de otros profesionales, como por ejemplo del área de prevención de riesgo, enfermería y diseñador gráfico.
- Mejorar calidad del material a usar, permitiendo mayor durabilidad en el tiempo.
- Actualizar periódicamente el manual (no más de una década).



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Estimado/a Profesional:

Este instrumento tiene por objetivo recoger información acerca de las características del Manual de AVD de 1995 utilizado por profesionales que trabajan con personas con discapacidad visual en el área.

Solicitamos su colaboración para contestar las preguntas expuestas en el cuestionario. Sus respuestas serán de carácter confidencial y anónimo.

Las preguntas expuestas en el presente cuestionario son de tipo abierta, a modo de que usted pueda realizar una reflexión acerca de las temáticas planteadas.

Muchas gracias por su colaboración.

Instrucciones:

Utilice preferentemente Arial 12 para responder las preguntas del cuestionario.

Tómese su tiempo y lea atentamente los enunciados antes de responder.

Si presenta alguna duda con las preguntas, consulte al remitente por vía e-mail.

Cuestionario para profesionales:

Número: 2	
Fecha: Marzo 2015	
Profesión: Licenciada en Educ. Educadora Dif. mención Trastornos de la Visión.	Años de servicio: 12 años
Centro/Escuela: Instituto “Antonio Vicente Mosquete”	Área de trabajo: Docencia Primer Ciclo Básico.

Preguntas:

1.- ¿Qué aportes le ha entregado el Manual de AVD en la atención de personas en situación de discapacidad visual? Fundamente su respuesta.

Proporciona los lineamientos generales, para el trabajo de las AVD. Estos son importantísimos para la planificación individual o grupal, pues se evalúa la prioridad, necesidades e intereses de los alumnos.

2.- ¿Qué fortalezas y debilidades reconoce en el Manual de AVD?

a) Fortalezas:

-Se trabajan las AVD básicas que toda persona con discapacidad visual debe manejar.

b) Debilidades:

-Hoy se cuenta con variado tipo de tecnología que facilita la realización de ciertas AVD.

-Considera principalmente a las personas adultas y no a la población infantil o

	adolescente.

3.- ¿Considera que las técnicas planteadas en el Manual de AVD responde a las necesidades actuales de las personas con discapacidad visual? Fundamente su respuesta.

-Las técnicas planteadas en el manual deben ser consideradas sugerencias, las cuales pueden ser adaptadas de acuerdo a las necesidades y características de las personas con discapacidad visual. En la actualidad son muchas las necesidades que se presentan, sobre todo en el ámbito tecnológico y de movilización.

4.- ¿Considera que el lenguaje utilizado en el Manual de AVD es acorde a los tiempos actuales?, ¿Por qué? Fundamente su respuesta.

El lenguaje que presenta el manual es comprensible, pero obviamente requiere de una actualización, ya que las actividades que se trabajan no son en su totalidad las que hoy se están llevando a cabo.

5.- ¿Qué sugerencias realizaría para actualizar el Manual de AVD?

Considerar la tecnología (uso de teléfonos, celulares con sus correspondientes aplicaciones, calculadoras parlantes, actuales equipos de música, uso de lavadoras y secadoras, nuevos implementos de cocina (cocinas eléctricas, microondas, procesadores de alimentos, etc.), empleo de máquinas eléctricas (depiladoras, afeitadoras, planchas y onduladores de cabello, etc.) Además considerar nuevas necesidades de las mujeres como cuidado del cabello (peinado, teñido, planchado, etc.), uñas, etc.

Empleo del dinero (nueva moneda). Considerar el uso eficiente del dinero (ahorro, presupuesto). También el uso de tarjetas bancarias y cajeros automáticos.

En el desplazamiento, el uso de los diversos transportes colectivos de pasajeros y que utilizan nuevos medios de pagos (tarjetas)

También considerar la existencia de alimentos fáciles de preparar y consumir (platos tipo solo para uno, platos preparados en conserva/deshidratados/congelados).



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Estimado/a Profesional:

Este instrumento tiene por objetivo recoger información acerca de las características del Manual de AVD de 1995 utilizado por profesionales que trabajan con personas con discapacidad visual en el área.

Solicitamos su colaboración para contestar las preguntas expuestas en el cuestionario. Sus respuestas serán de carácter confidencial y anónimo.

Las preguntas expuestas en el presente cuestionario son de tipo abierta, a modo de que usted pueda realizar una reflexión acerca de las temáticas planteadas.

Muchas gracias por su colaboración.

Instrucciones:

Utilice preferentemente Arial 12 para responder las preguntas del cuestionario.

Tómese su tiempo y lea atentamente los enunciados antes de responder.

Si presenta alguna duda con las preguntas, consulte al remitente por vía e-mail.

Cuestionario para profesionales:

Número: 3	
Fecha: 02 de abril 2015	
Profesión: Prof. Ed. Dif. TV	Años de servicio: 12
Centro/Escuela: Centro de formación Laboral Ríos de Valdivia	Área de trabajo: Retos Múltiples

Preguntas:

1.- ¿Qué aportes le ha entregado el Manual de AVD en la atención de personas en situación de discapacidad visual? Fundamente su respuesta.

En lo personal me ha servido como instrumento de evaluación, y guía de contenidos. Creo que desde el comienzo de mi carrera ha sido la base de mi desempeño en el área.

2.- ¿Qué fortalezas y debilidades reconoce en el Manual de AVD?

a) Fortalezas:

Trata todas las áreas de las AVD

Entrega orientación detallada de los aspectos a tocar en cada una

b) Debilidades:

No jerarquiza los aprendizajes.

3.- ¿Considera que las técnicas planteadas en el Manual de AVD responde a las necesidades actuales de las personas con discapacidad visual? Fundamente su respuesta.

En general si, ya que las técnicas básicas no se han modificado desde su construcción, sin embargo, podrían incorporarse aspectos relacionadas, por ejemplo, con la tecnología touch, u otras emergentes.

4.- ¿Considera que el lenguaje utilizado en el Manual de AVD es acorde a los tiempos actuales?, ¿Por qué? Fundamente su respuesta.

Creo que corresponde a un lenguaje profesional formal que no veo porque podría estar descontextualizado.

5.- ¿Qué sugerencias realizaría para actualizar el Manual de AVD?

Lo que mencioné anteriormente en relación a la telefonía celular, redes sociales, uso de electrodomésticos más comunes en la actualidad.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN
DIFERENCIAL ESPECIALIDAD PROBLEMAS DE LA VISIÓN

Estimado/a Profesional:

Este instrumento tiene por objetivo recoger información acerca de las características del Manual de AVD de 1995 utilizado por profesionales que trabajan con personas con discapacidad visual en el área.

Solicitamos su colaboración para contestar las preguntas expuestas en el cuestionario. Sus respuestas serán de carácter confidencial y anónimo.

Las preguntas expuestas en el presente cuestionario son de tipo abierta, a modo de que usted pueda realizar una reflexión acerca de las temáticas planteadas.

Muchas gracias por su colaboración.

Instrucciones:

Utilice preferentemente Arial 12 para responder las preguntas del cuestionario.

Tómese su tiempo y lea atentamente los enunciados antes de responder.

Si presenta alguna duda con las preguntas, consulte al remitente por vía e-mail.

Cuestionario para profesionales:

Número: 4	
Fecha: 24/03/2015	
Profesión: Ed. Diferencial T.V.	Años de servicio: 10
Centro/Escuela: Corporación de Ayuda al Limitado Visual Coalivi / Concepción (3años) – Esc. Dif. Ann Sullivan / Valdivia (1 año) – I. Municipalidad De Cañete / Cañete (6 años hasta la fecha).	Área de trabajo: Integración Educativa – Decreto 170 – Taller Laboral. Con niños, jóvenes y adultos que presentan una condición visual de ceguera o baja visión.

Preguntas:

1.- ¿Qué aportes le ha entregado el Manual de AVD en la atención de personas en situación de discapacidad visual? Fundamente su respuesta.

El Manual de AVD me entregó la base que todo profesional que trabaja con personas ciegas o con baja visión, debe manejar para el entrenamiento en las actividades de la vida diaria. Con el propósito de proporcionar a la persona en situación de discapacidad visual las herramientas y técnicas necesarias, que le permitan desempeñarse de manera más autónoma y eficiente en las labores de su diario vivir.

2.- ¿Qué fortalezas y debilidades reconoce en el Manual de AVD?

a) Fortalezas:

La explicación paso a paso de cada una de las técnicas que se entregan en el manual.

b) Debilidades:

Con el paso de los años todo ha ido cambiando y modernizándose, así como la forma de hacer las labores en el hogar e

La adaptación de las técnicas, en el caso de la persona ciega y de la persona con baja visión. El hecho de que la autora del manual haya realizado cada una de las actividades con los ojos vendados, le dió el valor de la experiencia y la modificación de la técnica antes de llevarla al papel. Además de años de experiencia en el trabajo con personas ciegas y con baja visión.	incluso las herramientas que utilizamos para realizarlas (electrodomésticos u otros utensilios). Si bien el Manual de AVD es la base fundamental en el inicio del trabajo en las actividades de la vida diaria, se hace evidente que su mayor debilidad, si no es que la única, es la falta de actualización del mismo.

3.- ¿Considera que las técnicas planteadas en el Manual de AVD responde a las necesidades actuales de las personas con discapacidad visual? Fundamente su respuesta.

Las técnicas que aparecen detalladas en el manual de AVD, responden a las necesidades básicas requeridas para el manejo y buen funcionamiento dentro de un hogar en la actualidad. Lo que no implica que se requiera de modificaciones a las técnicas expuestas por dicho manual, considerando que hoy contamos con diversos y distintos artefactos que pueden facilitar la vida de la mayoría, pero que para una persona en situación de discapacidad visual pueden ser un verdadero problema.

También es necesario destacar que en la actualidad las labores dentro de la casa ya no son lo principal para las personas, generalmente cuando se piensa en la casa, lo asociamos a la mujer, que hoy en día sale a trabajar fuera del hogar. Lo mismo pasa con las personas ciegas o con baja visión, que cuentan con mayores y mejores oportunidades de trabajo, ahora que en el pasado, cuando estaban confinados a quedarse encerrados en su casa y tratar de hacer lo posible por ayudar en las labores domésticas.

Sé que hay técnicas como el uso de dinero y teléfonos, máquinas expendedoras, entre otros.

Sin embargo considero que esas técnicas deberían formar parte de otro tipo de manual que incluyera específicamente áreas relacionadas con el conocimiento y manejo de nuevas tecnologías para la vida diaria, acordes a los tiempos actuales.

4.- ¿Considera que el lenguaje utilizado en el Manual de AVD es acorde a los tiempos actuales?, ¿Por qué? Fundamente su respuesta.

Como fue planteado con anterioridad, el manual de AVD requiere de la modificación e implementación de nuevas técnicas que estén acordes a los cambios dados por el transcurso de los años. Por lo que, obviamente el lenguaje utilizado para la aplicación de las técnicas en el manual de AVD debería modificarse.

5.- ¿Qué sugerencias realizaría para actualizar el Manual de AVD?

Modificar algunas técnicas que no estén acordes a los tiempos y situaciones actuales, pero sin perder la esencia de lo que logró Isabel en la realización de cada una paso a paso y, del manual en sí mismo.

Incluir técnicas que faciliten el uso de herramientas, artefactos y utensilios que han aparecido con el paso del tiempo.

Extender las técnicas de AVD a otro tipo de situaciones que no sean necesariamente las de una casa. Si no que en cualquier tipo de lugar y acontecimiento.

Modificar el lenguaje de acuerdo a nuestra realidad actual.

Probar y aprobar las técnicas modificadas y creadas, de forma personal y con los ojos vendados, antes de llevarlas a cabo con grupos de muestras de personas en situación de discapacidad visual, ciegos y con baja visión.

Incluir la explicación de las técnicas a través de imágenes que grafiquen paso a paso, sin la necesidad de tanta explicación escrita.

Finalmente, creo que sería muy beneficioso para ustedes en el desarrollo de su trabajo, tener la opinión y visión de Isabel Vila, autora del manual de AVD, que por tantos años ha sido el

pilar fundamental en el que sostenemos, para un adecuado trabajo en la entrega de las técnicas de AVD a nuestros estudiantes ciegos y con baja visión.

Se los sugiere una persona y profesional que presenta una condición visual de baja visión.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación

Facultad de Filosofía y Educación

Departamento de Educación Diferencial

“MANUAL DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD VISUAL”

**ACTUALIZACIÓN DEL MANUAL DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA DE
1995**

PROFESORAS GUÍAS: Claudia Rodríguez G.

Erika Valenzuela C.

ESTUDIANTES: M° José Lagos H.

Carolina Lara L.

Natalia Silva V.

M° Francisca Vargas V.

SANTIAGO DE CHILE, 2015



***“MANUAL DE ACTIVIDADES
DE LA VIDA DIARIA PARA EL
DESARROLLO DE
HABILIDADES DE LA VIDA
DIARIA PARA PERSONAS EN
SITUACIÓN DE
DISCAPACIDAD VISUAL”***

*universidad
metropolitana de
ciencias de la
educación*

*Actualización del
Manual de
Actividades de la
Vida Diaria de 1995*

**Santiago, Chile
2015**

Índice

1.- Introducción	6
2.- Definición de AVD y HVD	7
3.- Fundamentación	8
4.- Principios	9
5.- Esquema general.....	10
6.-Técnicas y Sugerencias.....	11
6.1.- Autocuidado.....	12
6.2.- Aseo y mantención del hogar	27
6.3.- Cocina y preparación de alimentos.....	33
6.4.- Habilidades Sociales.....	48
6.5.- Uso de Tiflotecnología	52
6.6.- Cuidado de hijos pequeños.....	54
6.7.- Primeros auxilios.....	61
6.8.- Cuidado de mascota.....	65
7.- Sugerencia de pauta de evaluación de Actividades de la Vida Diaria (AVD) para el desarrollo de Habilidades de la Vida Diaria (HVD)	67
8.- Anexos.....	91
8.1.- Desarrollo de las conductas de autonomía.....	91
8.2.- Control de esfínteres.....	104
8.3.- Organigrama de apoyo para limpieza de la casa	107

1.- Introducción

El presente Manual ha sido elaborado con el fin de entregar un apoyo al Educador Diferencial o Profesional de las Escuelas y Centros de Rehabilitación para personas en situación de discapacidad visual, como también a sus familias y personas que se relacionan con el área o la misma persona.

Este manual recopila parte fundamental de la bibliografía existente, las experiencias de los profesionales que trabajan en el área y las vivencias de las personas en situación de discapacidad visual.

En la aplicación de las técnicas de Habilidades de la Vida Diaria, se debe considerar siempre la flexibilidad. Ninguna técnica sugerida puede ser impuesta.

Es fundamental que este manual sea enriquecido permanentemente con las experiencias del Educador Diferencial o profesional del área, como también de la persona que presenta ceguera o baja visión y de su familia.

La realización del manual original de 1995, estuvo a cargo de una comisión conformada por: Ingelore Bernhardt T., Ibar González L., Pedro Vega D., Ximena Verdugo M. e Isabel Vila L.; con aportes y sugerencias de profesionales de diversos centros de atención de personas en situación de discapacidad visual del país, con la financiación y apoyo permanente de la fundación Christoffel Blindenmission.

La actualización del manual se ha realizado en el año 2015 por las memoristas de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE) María José Lagos H., Carolina Lara L., Natalia Silva V. y María Francisca Vargas V.

2.- Definición de AVD y HVD

Se entenderá Actividades de la Vida Diaria como: “Actividades que realizan las personas cotidianamente referente en su autocuidado, aseo y mantención del hogar, cocina y preparación de alimentos, habilidades sociales, uso de Tiflotecnología, primeros auxilios y cuidado de otros, éstos sean niños o mascotas, para favorecer y/o desarrollar la autonomía e independencia.”.

Asimismo, se entenderá como Habilidades de la Vida Diaria: “Competencias que se desarrollan a través de la práctica constante de actividades en la vida diaria”.

Se denomina Educación de las Habilidades de la Vida Diaria al proceso de adquisición de competencias desde las etapas más precoces de la estimulación hasta los programas individuales de Educación del Adulto.

En la Educación Especial el trabajo de las Habilidades de la Vida Diaria, abarcan un espectro muy amplio de contenidos, aunque tradicionalmente se refieren a las funciones más directamente vinculadas a la Autocuidado, Cocina y Preparación de Alimentos, Aseo y Mantención del Hogar y Habilidades Sociales.

3.- Fundamentación

El principal objetivo del proceso educativo es desarrollar al máximo las capacidades de la persona para que pueda desenvolverse en forma independiente.

Preparar para la vida significa entregar al individuo las herramientas y los elementos necesarios para lograr su realización personal, lo que se traduce en confianza en sí mismo, libertad de pensamiento, adaptación a la vida social e independencia.

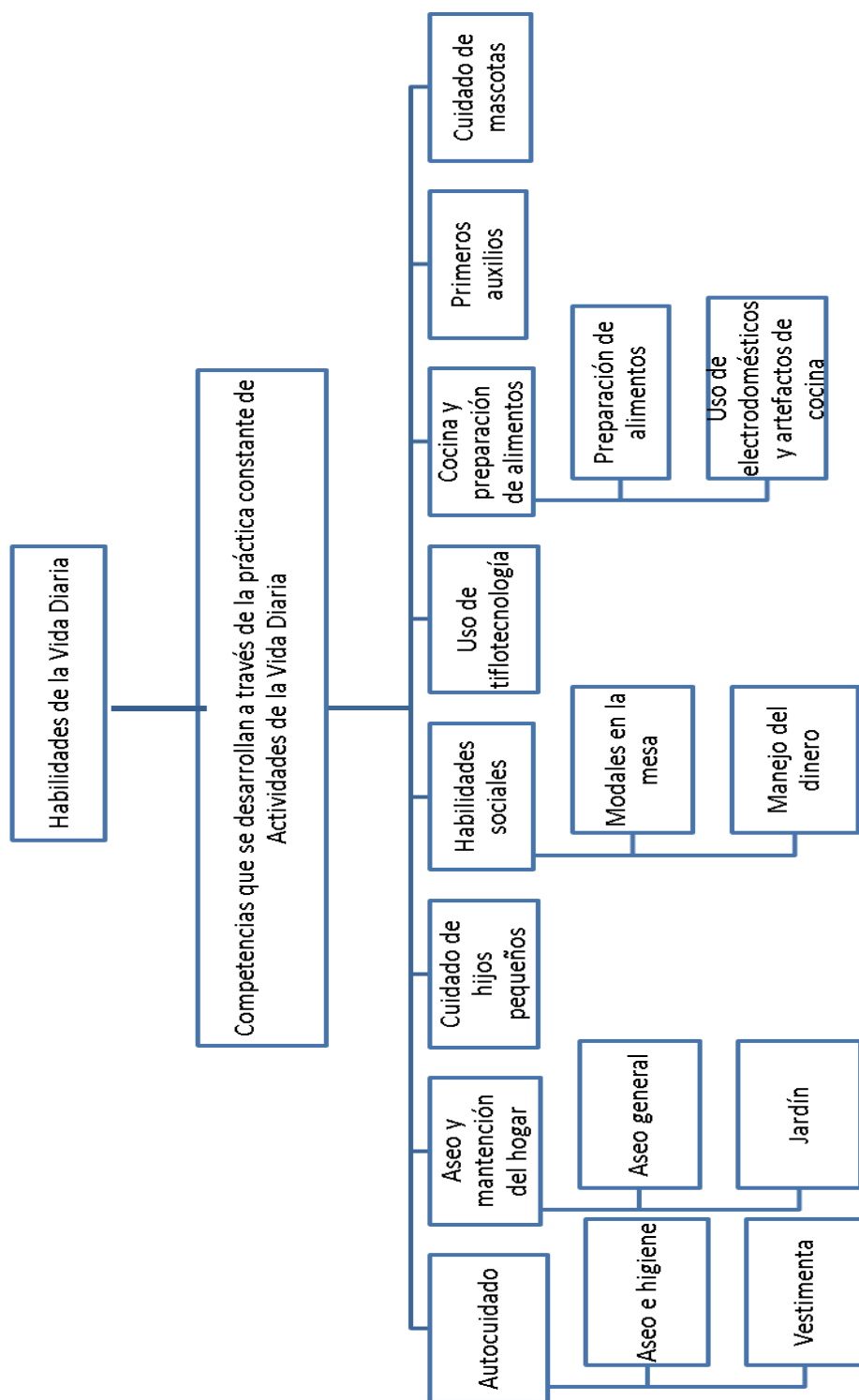
Las Habilidades de la Vida Diaria (HVD) no pueden ni deben ser consideradas como una asignatura más dentro de las Unidades Educativas y centros de rehabilitación, es un complemento esencial para toda persona en situación de discapacidad visual.

Es importante al momento de diseñar un programa que abarque el área, plantear metas y objetivos a partir de las fortalezas, características e intereses de cada persona, ya que las técnicas de Educación para las Habilidades de la Vida Diaria constituyen un elemento de gran utilidad en la Educación Especial, basadas en un planteamiento ecológico funcional.

4.- Principios

1. Las HVD deben iniciarse a la más temprana edad, con intervención apropiada y a tiempo se logrará potenciar el desarrollo de éstas.
2. El trabajo de HVD en la etapa pre-escolar se debe hacer siempre asociada al juego, mediante rutinas y juegos de roles, con el fin de afianzar y lograr hábitos permanentes en el niño.
3. El aprendizaje de las HVD debe ser secuenciado y graduado, dependiendo del desarrollo psicobiológico y social de cada persona.
4. Las HVD no son responsabilidad exclusiva del profesor o profesional, sino de la comunidad escolar, trabajando en forma coordinada los docentes y el equipo del establecimiento.
5. Las HVD son una responsabilidad fundamental de la familia y sus distintos miembros deben estar informados de las habilidades que su familiar está aprendiendo para reforzarlas en forma permanente y vigilar su correcta aplicación hasta que se transforme en un hábito.
6. La adquisición de las HVD es un proceso de experimentación y práctica permanente.
7. Las HVD se deben enseñar considerando la realidad que la persona posee en su hogar, sin embargo, también es conveniente que conozca el uso de otros elementos que temporalmente no pudieran estar a su alcance.
8. Es vital que las HVD sean internalizadas por la persona en situación de discapacidad visual, para que sean aprendidas y se usen permanentemente.

5.- Esquema general



6.-Técnicas y Sugerencias

6.1 Autocuidado

6.1.- Autocuidado

6.1.1.- Aseo e Higiene

Control de esfínteres: anal y vesical

- Uso adecuado de bacinica y adaptador de taza de baño.
- Uso adecuado de taza de baño.
- Uso adecuado de papel higiénico.

Higiene corporal

- Reconocer útiles de aseo:

1.- Identificar útiles de aseo por su forma, color u orientación de la tapa.

2.- Se sugiere ubicar los útiles de aseo en un determinado.

- Lavarse correctamente las partes del cuerpo: Manos.

1.- Reconocer los momentos es propicio realizar el lavado de manos: antes y después de comer, después de ir al baño, después de manipular dinero, después de interactuar con mascotas, antes de manipular alimentos, cuando se sienten sucias.

- Lavarse correctamente las partes del cuerpo: Cara.

1.- Reconocer los momentos es propicio realizar el lavado de cara: después de levantarse, cuando se siente sudada, antes de acostarse.

- Lavarse correctamente las partes del cuerpo: Dientes.

1.- Colocar pasta sobre las cerdas del cepillo, puestas en el borde del labio inferior.

2.- Colocar pasta sobre las cerdas del cepillo, con el cepillo entre el pulgar y el índice.

3.- Colocar pasta directo a la boca, sólo y cuando el tubo sea de uso personal y/o la persona esté imposibilitada de usar ambas manos.

4.- Utilizar un vaso con agua para enjuagarse o hacerlo directamente con las manos en la llave de agua.

- Limpieza y corte de uñas:

- Enseñar uso de cepillo de uñas.

- Realizar limado de forma periódica para mantener un largo adecuado y evitar el uso de cortaúñas o tijeras.

- Cuidado del cabello

- Lavado del cabello:

- 1.- En primera instancia aplicar shampoo en el cabello mojado, masajeando el cuero cabelludo y pelo con la yema de los dedos.

- 2.- Aplicar acondicionador en el cabello y dejar actuar unos minutos.

- 3.- Se sugiere para discriminar entre un envase y otro ubicarlos en distintos lugares, colocarles láminas táctiles o colocarlos en posiciones distintas, ya sea uno con tapa hacia arriba y otro hacia abajo.

- Secado del cabello:

- 1.- Realizar secado de cabello con toalla. El hombre se refriega con la toalla sobre su cabello. La mujer envuelve la toalla en el cabello y presiona para remover el exceso de agua.

- 2.- Utilizar secador de pelo: Identificar el enchufe e identificar los botones del aparato.

- Desenredarse el cabello:

- 1.- Utilizar peineta o cepillos, partiendo desde la raíz hasta las puntas.

- Hacer partidura:

- 1.- Ubicar la palma de la mano extendida sobre el pelo, donde se quiere hacer la partidura. Pasar la punta de la peineta desde atrás hacia adelante o viceversa siguiendo el borde de la mano. Peinar hacia el lado de la cabeza donde no está la

mano, comenzando desde el borde esta, luego cambiar de lado de la mano, tapando el lado peinado y peinar al otro lado.



- Hacer trenza:

1.- Se recomienda hacerla y practicar primero con cordones, luego con el pelo de otra persona y posteriormente en ella.

2.- Dividir el cabello en tres partes iguales, tomar los mechones de cabello de los extremos uno en cada mano. Luego pasar un mechón de cabello por encima del mechón de al medio, luego pasar el otro mechón de cabello, repetir este proceso las veces que sea necesario.

- Planchado del cabello:

1.- Identificar enchufe y botones de la plancha. Dividir el cabello por partes y tomar con una pinza, según la persona estime conveniente. Tomar la plancha con una mano y con el mechón de cabello que se quiere planchar. Pasar la plancha desde la raíz hasta las puntas. Se sugiere utilizar guante en la mano con la cual se

tomarán los mechones del cabello para no quemarse con el calor que queda en el pelo.

- **Teñido del cabello:**

- 1.- Se sugiere utilizar un pocillo para preparar la mezcla, así como también el uso de guantes plásticos y ropa en desuso que se pueda ensuciar.
- 2.- Se sugiere aplicar crema, cera para cabello o aceite protector antes del teñido, en el contorno del rostro para evitar manchas.
- 3.- Vaciar los frascos de decolorante y color en el pocillo, revolver con un peine de tintura aproximadamente un minuto y desenredar el cabello antes de aplicar.
- 4.- Aplicar la tintura como shampoo, masajear con las manos cubriendo todo el casco y cepillar desde la raíz hasta las puntas. Esperar el tiempo indicado en la caja y enjuagar.

Afeitado

- **Uso correcto de presto barba:**

- 1.- Jabonarse la parte de la cara que se afeitará. Palpar con una mano la región que se rasurará, manteniéndola como guía para que la otra mano pase la presto barba.

- **Uso correcto de afeitadora eléctrica:**

- 1.- Sin jabonar la cara. Una mano acompaña a la otra que lleva la máquina, revisando si es necesario pasar nuevamente.

Depilación

- **Depilación con presto barba:**

- 1.- Aplicar abundante agua y jabón en la zona a depilar. Pasar presto barba en sentido contrario del crecimiento del vello y revisar con la mano.

- Depilación con máquina depiladora eléctrica:

1.- Identificar enchufe y botones de depiladora eléctrica. Con una mano se toma la máquina y con la otra se toca la zona a depilar. Se sugiere depilar en sentido contrario al crecimiento del vello.

- Depilación con cera fría o caliente:

1.- Cera fría: frotar con ambas manos las bandas depilatorias, luego sepáralas y colocarlas sobre la zona a depilar. Nuevamente frotar la banda depilatoria que se encuentra sobre la piel, para luego tomar uno de sus extremos de la banda y quitar rápidamente en sentido contrario del crecimiento del vello.

2.- Cera caliente: Se sugiere que esta actividad sea realizada por un tercero, ya que ésta representa un riesgo para el adulto en situación de Discapacidad Visual.

- Depilación con crema o jaleas depilatorias:

1.- Se aplica la crema o jalea depilatoria en la zona a depilar utilizando una paleta en sentido contrario al crecimiento del vello, luego de haber transcurrido los minutos especificados en las instrucciones por elemento depilatorio, enjuagar con abundante agua fría, palpando la zona depilada para asegurar la eliminación total de residuos.

- Depilación con pinzas:

1.- Se sugiere utilizar las pinzas para depilar zonas pequeñas, como por ejemplo vello facial. Tocar zona a depilar identificando los vellos, luego tome la pinza y realice el movimiento de pinza aplicado a ésta. Repita la operación hasta estar seguro de que la depilación ha sido efectiva.

Cuidado durante el periodo menstrual

- Uso adecuado de toalla higiénica:

1.- Abrir el envase de la toalla higiénica, desdoblar ésta, identificar el lado corto y largo y guiarse por las costuras de la ropa interior para fijar la toalla higiénica en el centro.

2.- Si la toalla higiénica posee alas, éstas se deben abrir antes de fijarla.

3.- Se recomienda cambiar toalla higiénica cada 4 horas, ya sea día o noche.

- Uso adecuado de tampones:

Insertar el tampón:

- 1.- Primero lavar las manos. Retirar el envoltorio plástico del tampón y desecharlo. No tirarlo al WC. Tirar ligeramente el cordón y asegurarse que cuelgue hacia afuera del tubo interno.
- 2.- Tomarlo por la zona de agarre antideslizante con el dedo pulgar y el mayor. Mantener el dedo índice libre.
- 3.- Encontrar una posición cómoda, ya sea sentada (con las rodillas separadas) o de pie con una pierna apoyada en un lugar más alto. Relajarse para facilitar la inserción.
- 4.-Insertar la punta del aplicador en la abertura de la vagina y deslizarlo suavemente hacia la región lumbar hasta que los dedos apenas toquen su cuerpo.
- 5.- Para insertar completamente el tampón, empujar el tubo interno con el índice hasta completar todo el recorrido hacia adentro del tubo externo. Debe sentir con el tampón colocado, y el cordón debe quedar hacia afuera del cuerpo. Si se siente algún tipo de incomodidad, es posible que el tampón no esté bien colocado: retirarlo y colocar uno nuevo.
- 6.- Retirar el aplicador y desecharlo. No tirarlo al WC. Lavar las manos nuevamente.

Retirar el tampón:

- 1.- Relajarse y tirar el cordón ejerciendo una constante presión en el mismo ángulo en el que se insertó el tampón.
- 2.- Cambiar el tampón cada 4 a 8 horas, incluso durante la noche. Retirar cada tampón antes de introducir uno nuevo. Recordar retirar el último tampón al final del periodo menstrual. Los tampones han sido diseñados para su uso durante el periodo menstrual únicamente.

 Maquillaje

- Uso de cremas y bronceadores:

- 1.- Antes de colocarse la crema lavarse las manos.
- 2.- Colocar una cantidad en las yemas o palma de las manos.
- 3.-Frotar suavemente las yemas de ambas manos. Luego pasar siguiendo un orden por toda la cara.
- 4.-Asegurarse de que la crema esté bien esparcida pasando las manos sobre la cara.
- 5.- Revisar las fosas nasales para que queden limpias de crema.

- Uso de base para maquillaje:

- 1.- Aplicar una pequeña cantidad de base en la yema del dedo y distribuirla en cinco puntos de la cara (mentón, mejillas, frente y nariz).
- 2.- Usando las yemas o una esponja, esparcir de la misma forma que la crema.
- 3.- Es importante aplicar base en el cuello para que quede parejo.

- Uso de polvo compacto para maquillaje:

- 1.- Untar brocha o esponja en polvo compacto y esparcir de forma uniforme en todo el rostro.

- Uso de lápiz labial, brillo o bálsamo labial:

- 1.- Se sugiere comenzar con el labio inferior. Tomar el lápiz labial utilizando el dedo pulgar para cubrir la parte de abajo del labio.
- 2.- Para el labio superior, tomar el lápiz labial con el dedo índice para cubrir la parte de arriba del labio. Se sugiere comenzar por el centro del labio hacia la derecha y a la izquierda.
- 3.- Frotar suavemente ambos labios para esparcir el producto.
- 4.- Después de aplicar el labial, pasar el dedo índice por todo el contorno de la boca a modo de retirar cualquier residuo del maquillaje.



- Uso de máscara de pestaña:

1.- Inclinar la cabeza hacia atrás, apoyar el pincel en las pestañas y pestañear suavemente. Repetir varias veces.





- Uso de rubor:

- 1.- Se sugiere usar rubor en polvo.
- 2.- Untar la brocha en el polvo, soplar suavemente. Luego pasar por las mejillas, desde la base del pómulos, dos dedos arriba de la comisura de los labios, en diagonal hacia la oreja.
- 3.- Se sugiere aplicar el rubor sonriendo.

- Uso de sombra:

- 1.- Se recomienda usar sólo un tono.
- 2.- Untar pincel en sombra y aplicar desde el lagrimal hacia afuera, cubriendo el párpado móvil.
- 3.- También se puede utilizar el dedo.

- Uso de esmalte de uñas:

- 1.- Pasar un cotonito untado en crema por fuera y alrededor de la uña, para evitar que el esmalte se adhiera a los dedos.
- 2.- Se recomienda pintarse al principio, mientras adquiere la técnica, con brillo o colores suaves.

3.- Pasar el pincel desde la cutícula hacia el borde de la uña de forma vertical.

6.1.2.- Vestimenta

- Lavado de ropa:

1.- Se recomienda separar la ropa de color y blanca, para esto se puede:

- Marcar las prendas de vestir con algún elemento táctil.
- Reconocer por la hechura o textura de la ropa.
- Preguntar a alguien por el color correspondiente.

- Tendido de ropa:

1.- Para ropa de lana, colocarla sobre la cubierta del tendedero a la sombra para evitar que se deforme o destiña.

2.- Para pantalones, colgarlos por el revés con el cierre cerrado y desde la pretina.

3.- Para ropa en general, se sugiere utilizar pinzas “perritos” colgando desde los bordes o la pretina en los cordeles o tendedero y siempre por el revés para evitar que se destiña.

4.- Se sugiere también, para las prendas del área superior del cuerpo, utilizar colgadores para darle forma y facilitar el planchado.

- Planchado de ropa:

1.- Conocer distintos tipos de plancha.

2.- Conocer la graduación de temperatura de la plancha, según textura de ropa a planchar.

3.- Marcar en relieve diferentes temperaturas

4.- Enchufar, usar soporte para dejar la plancha

5.- Se sugiere comenzar aprendizaje por ropa lisa, polera, pantalón.

6.- Se sugiere también utilizar siempre una superficie plana y estable para el planchado, ya sea tabla tradicional de planchado, mesa o tabla para ubicar en otras superficie.

6.- Se recomienda realizar rastreo con las manos para detectar costuras y pliegues antes de realizar el planchado.

- Doblado de ropa:

Para prendas del área superior del cuerpo:

Sobre el cuerpo:

- 1.- Abotonar prendas, en caso de que los tenga, afirmar entre el mentón y el pecho, desde el cuello con los botones hacia adentro.
- 2.- Por los hombros, doblar una mitad hacia el centro y luego la otra
- 3.- Doblar desde abajo al centro y luego dejar caer la parte superior



Sobre una superficie:

- 1.- Colocar con la parte delantera hacia abajo, sobre la superficie
- 2.- Doblar desde la parte externa del hombro hacia el cuello, la manga dirigirla hacia el lado doblado, colocar una mano en la axila y con la otra tomar el puño de la manga y tirarla suavemente hacia abajo. Repetir la acción con el otro lado.
- 3.- Luego tomar extremos inferiores de la prenda y doblarlo 2 o 3 veces según se desee, dirigiéndolos hacia la parte superior de la camisa, polera o suéter.



Para pantalón o prendas del área inferior del cuerpo:

- 1.- Se toma pierna por la bastilla y se juntan las costuras, se afirma en el mentón contra el pecho, se repite acción con la otra pierna.
- 2.- Con ambas manos se comprueba si quedaron derechos

3.- Se sugiere siempre doblar las prendas, del tipo que sean, por la mitad, siguiendo un patrón de ángulos rectos



- Organización de la ropa en el clóset o cajonera:

1.-Se sugiere separar las prendas según su tipo y en diferentes sectores del closet, cajonera o mueble.

2.-También es recomendable en caso de que sea más cómodo, organizar por colores o por tenidas combinadas a modo de optimizar los tiempos.

- Enhebrado de agujas especiales:

1.- Clavar la aguja en una almohadilla, cortar el hilo y tomarlo con ambas manos empuñadas. Luego identificar la cabeza de la aguja y presionar suavemente el hilo en ésta.

- Atar cordones:

1.- Se recomienda comenzar con cordones largos. Practicarlo al comienzo sin el zapato puesto.

2.- Tomar cada extremo con una mano y cruzarlos cambiándolos de mano.

3.- El cordón que queda más cercano al cuerpo, dirigirlo hacia adelante y pasarlo por debajo del otro en dirección hacia el cuerpo. Tirar los extremos, cada uno hacia un lado. Hacer una lazada con cada uno de los cordones y sin soltarlos, volver a cruzarlos uno por debajo del otro y tirarlos hacia los lados para afirmar el nudo.

4.- Al igual que en lo anterior, pero en vez de hacer dos lazados, hacer una lazada dejando un dedo entre la lazada y el otro cordón. Pasar el cordón por sobre la lazada y volver por dentro del espacio que queda entre el nudo y la lazada, guiándose con el dedo.

- Lustrado de zapatos:

1.- Al principio colocar una bolsa plástica o guante en la mano, según donde lustre el zapato, para evitar que se ensucien la mano cuando se lustra. Se recomienda partir desde la parte de adelante del zapato hacia el talón.

6.2.- Aseo y mantención del hogar

6.2.- Aseo y mantención del hogar

6.2.1.- Aseo general

- Barrer:

- 1.- Conocer el lugar a barrer, las dimensiones y objetos que puedan haber.
- 2.- Tener un punto de partida y otro de término para poder abarcar todo el espacio a limpiar y no esparcir la basura para otros lados.
- 3.- Se recomienda en un inicio y para personas con baja visión picar papel que tenga contraste con el piso y esparcirlo por el espacio a barrer, a modo de guiarse en la actividad.
- 4.- Recoger la basura en un solo punto.

Uso de pala:

- 5.- Tomar escoba desde su base, con la otra mano tomar la pala. Con movimientos cortos con la escoba, empujar basura sobre la pala y correr dos o tres veces la pala hacia atrás, y en cada una de ella volver a empujar la basura sobre esta. Detectar con manos o pies si queda basura. Vaciar el contenido de la pala dentro del basurero. Se recomienda desatornillar la escoba y dejarla sin palo para realizar esta acción.



- Trapear:

1.- Poner en un balde agua y líquido para limpiar pisos, remojar el trapeo, luego sacarlo y estrujarlo en el mismo balde si es que éste trae el mecanismo incluido, sino se sugiere estrujarlo con las manos.

2.- Pasar el trapeo en la superficie al igual que el barrido, reconociendo el lugar a limpiar, manteniendo un orden, punto de partida y término.

- Encerar:

1.- Se sugiere untar un paño con cera, para evitar salpicar a muebles o lugares inapropiados.

2.- Al igual que el trapeado, se recomienda seguir un orden de la actividad en el espacio en la cual se desarrolla.

3.- Para eliminar el exceso de cera, la persona debe pasar un paño limpio y seco, repitiendo los mismos movimientos anteriores.

- Lustra muebles:

- 1.- Despejar de la superficie del mueble todos los objetos.
- 2.- Sacudir la superficie con un paño o plumero.
- 3.- Echar el lustra mueble directamente en el paño para poder tener control de la cantidad que se va a utilizar.
- 4.- Mantener un orden para realizar la acción, teniendo un punto de partida y término.

- Aspirar:

- 1.- Se recomienda conocer bien el espacio a aspirar, sus dimensiones y objetos que haya en éste.
- 2.- Pasar la aspiradora de manera ordenada como más le acomode a la persona (de un extremo a otro, a lo largo de la habitación o a lo ancho de ésta), así la persona se asegura de haber aspirado por todos los rincones.

- Limpiar vidrios y espejos:

- 1.- Para la limpieza de vidrios y espejos se recomienda utilizar un paño, un papel absorbente o papel de diario mojado con agua o con un algún limpia vidrios.
- 2.- Pasar el paño o el papel absorbente por el espejo o vidrio de manera ordenada (horizontal o vertical); después de esto, con otro paño o papel absorbente seco, pasarlo nuevamente por el espejo o vidrio para secarlo y retirar residuos.

- Limpieza de artefacto sanitario:

- 1.- Siempre con un orden establecido en cada artefacto, desde afuera hacia adentro y desde arriba hacia abajo.
- 2.- Al iniciar esta actividad se recomienda tirar la cadena dos veces, asegurándose de dejar libre de residuos el WC.
- 3.- Se recomienda utilizar guantes.
- 4.- Untar un paño, esponja o cepillo WC con productos de limpieza y comenzar a limpiar con movimientos circulares, desde la parte superior de la taza hasta el fondo. Limpiar parte externa de la taza, tapa y estanque.

- Cama:

- 1.- Para esta actividad se recomienda ubicarse espacialmente alrededor de la cama.
- 2.- La persona debe ubicar los bordes de las sábanas, además de ubicar sábana inferior y superior, guiándose por el elástico o costuras.
- 3.- Estirar las sábanas siguiendo el contorno de la cama, comenzando desde la cabecera.
- 4.- Doblar esquinas y bordes de la sábana debajo del colchón, partiendo por pies.
- 5.- Dejar sábana superior sin meter debajo del colchón en la cabecera.
- 6.- Ubicar los bordes de las frazadas.
- 7.- Colocar borde de la o las frazadas hacia los pies, dejando espacio en la cabecera para la almohada, tratando de dejar la misma cantidad de frazada para ambos lados de la cama.
- 8.- Meter frazada debajo del colchón a los pies de la cama.
- 9.- Doblar borde superior de la sábana de arriba sobre la o las frazadas.

- 10.- Ubicar plumón o cubrecama en la cabeza, dejando espacio para la almohada.
- 11.- Si se desea, colocar pijama bajo el espacio de la o las almohadas.
- 12.- Colocar la o las almohadas con funda.
- 13.- Tapar almohada con cubrecama que ha quedado doblado.

6.2.2.- Jardín

- Regar:

- 1.- Antes de regar se debe conocer la superficie en la que se quiere mojar.
- 2.- Para realizar esto se sugiere utilizar un pitón que va adjuntado a la manguera para dejar el chorro de agua regulado, sino se puede regular la caída del agua con el dedo pulgar apretando la manguera según como se desea.
- 3.- Si se desea regar plantas que están en macetero se recomienda regarlo llenando un balde con agua o una botella grande, así se va depositando el agua en el macetero tocando el borde de éste para saber así cuando detenerse.

- Podar:

- 1.- Se recomienda podar las ramas secas de arbustos medianos y pequeños con las manos utilizando guantes para proteger las manos de algunas espinas.
- 2.- En caso de utilizar las tijeras de podar se sugiere tomar la rama con una mano y realizar el corte por delante de la mano para así evitar algún tipo de accidente.

6.3.- Cocina y preparación de alimentos

6.3.- Cocina y preparación de alimentos

6.3.1.- Preparación de alimentos

- Uso de Abrelatas:

Abrelatas manual tradicional:

- 1.- Se sugiere tomar la lata con un paño de cocina que proteja la mano de cortes.
- 2.- Con la mano contraria a la que la persona afirma la lata, debe tomar el abrelatas, habiendo ya identificado su punta, lo presiona con fuerza sobre la lata hasta sentir que se hunde, luego realizar un movimiento de arriba-abajo rodeando la circunferencia de la lata.
- 3.- La persona puede sacar por completo la tapa o vaciar el contenido de la lata y hundir la tapa hacia dentro del envase, para botarlo, evitando posibles accidentes.



Abrelatas manual giratorio:

- 1.- Se sugiere tomar la lata de manera firme y apoyada en una base lisa fija.
- 2.- Con la mano contraria a la que la persona toma la lata, debe tomar el abrelatas en forma de tijera abierto, habiendo identificado el cuchillo, que debe encajar en el borde de la lata, luego debe cerrar las tijeras, lo que produce un leve sonido que

indica que el cuchillo se ha introducido en la lata, después solo queda girar la manilla o perilla para abrir la lata.

3.- Con este tipo de abrelatas se recomienda sacar por completo la lata, para botar el envase, evitando posibles accidentes.



1.-



2.-



3.-



4.-



5.-



6.-



7.-

- Uso de Tostador:

1.- Se recomienda no sobrecargar el tostador con el pan.

2.- Utilizar fuego mediano para evitar que el pan se rostice rápidamente.

3.- Se debe tomar el mango del tostador con una mano y con la contraria dar vuelta el pan en el tostador, siguiendo un orden determinado si esta posee varios panes. Puede apoyarse con un tenedor para realizar esta acción.



- Uso de medidas:

Se recomienda manejar todo tipo de medidas, relacionándolas con tazas o cucharas.

- Sazonar y aliñar alimentos:

1.- Se sugiere aplicar aliños o sal con los dedos o bien en la palma de la mano para luego aplicar en la comida.

2.- Puede utilizar una cuchara pequeña para medir.

- Uso de soporte para cuchillos:

Este tipo de soportes permite prevenir cortes accidentales que pueden producirse si se los busca un cuchillo en un cajón, ya que se toma el cuchillo por el mango y no por la hoja.

- Uso de colador:

1.- Para evitar quemaduras, la persona puede poner el colador sobre un envase (taza, bol, olla, etc.), esto mantiene fijo el utensilio.

2.- Vaciar el contenido en el colador, esperar un par de minutos para que el líquido quede en el recipiente que se encuentra debajo del colador. En caso de requerirlo, se puede guardar el líquido obtenido.

- Uso de toma-olla:

Se sugiere utilizar toma-olla en una de las manos al momento de retirar o destapar algún alimento, para evitar quemaduras.

- Uso de destapador:

1.- Se sugiere utilizar aquel que encaja en la tapa completa.

2.- Localizar la tapa de la botella y encajar el destapador, con una mano afirmando la botella y la otra el destapador, la cual realiza un movimiento ascendente para destapar el envase.



- Romper un huevo:

1.- Se sugiere quebrar la cáscara y verter el contenido en una mano, el espacio entre los dedos dejará caer el contenido en el recipiente dispuesto para esto. Con esta técnica la persona puede separar la clara de la yema y también asegurarse de no dejar caer pedazos de cáscara.

2.- Si se desea separar la clara de la yema del huevo, se sugiere realizar un pequeño hoyo en un extremo del huevo y colocarlo boca abajo para que escurra la clara. También se puede usar un separador de huevo.

- Pelar un alimento:

1.- La persona debe utilizar un cuchillo del tamaño y filo que le acomode para desarrollar la actividad.

2.- Debe tomar el alimento con una de sus manos y con la contraria comenzar a deslizar el cuchillo por uno de los extremos (arriba-abajo) de la fruta o verdura,

rodeando éste. El dedo pulgar de la mano que sostiene el alimento guiará el cuchillo, indicando dónde irá el corte.

3.- Asegurarse a través del tacto que la fruta o verdura haya quedado sin su cáscara. Con la papa se puede apoyar sumergiéndola en agua cada cierto tiempo y luego palparla.



- Picar un alimento:

1.-Se recomienda utilizar una base plana y firme para desarrollar esta actividad.

2.-Una forma de poder picar una fruta o verdura en una tabla, es empuñar una de las manos y con ésta cargar el alimento sobre la base y luego comenzar a trozar el alimento, esto podrá resguardar la seguridad de las manos. Si la persona mantiene un mayor control del alimento en su mano, puede desarrollar la actividad en ésta, pero sí solo sí, ya domina la actividad, en un comienzo se recomienda hacerlo como se describe en un inicio.

3.- Para poder realizar esta actividad con carne, al igual que en los alimentos anteriores, se recomienda utilizar una base plana y firme, en lo posible una tabla de picado. La persona debe reconocer la superficie total de ésta y luego planificar la cantidad de porciones en las que se quiere trozar. Luego debe tratar de cortar la carne manteniendo el cuchillo en ésta y con la otra mano afirmándola.



- Puntos de cocción de los alimentos:

1.- Es recomendable conocer los tiempos de cocción de cada alimento, para mantenerlos sobre el fuego el tiempo necesario.

2.- Otra técnica es punzar el alimento utilizando un cuchillo o tenedor, así si éste se entierra sin oponer resistencia, es que ya ha alcanzado su punto adecuado de cocción.

3.- Se recomienda utilizar en todos los casos, un recipiente de mayor tamaño al volumen de lo cocinado, para evitar posibles accidentes, como derrames.

- Freír un alimento:

1.- Se recomienda utilizar una olla o sartén de mayor tamaño al volumen de alimento que se desea freír.

2.- Es importante reconocer las señales sonoras que demuestran que el aceite ha llegado a un punto de temperatura adecuado. Estos se caracterizan por emitir un sonido de pequeñas explosiones.

3.- Una vez identificado el punto de temperatura del aceite, se debe colocar el alimento a freír suavemente, apoyándose de algún utensilio sin lanzarlo, ya que esto produciría que el aceite se derrame y pueda ocasionar algún accidente.

4.- Los tiempos de cocción de un alimento en aceite no demoran más allá de cinco a diez minutos, se recomienda no sobrepasar este tiempo.

- Servir líquidos:

1.- Al servir líquidos a un vaso o taza, debe levantar uno de estos con una mano, introduciendo el dedo índice de ésta un poco dentro del mismo, con la otra mano tomar el recipiente que contiene el líquido, cuyo borde superior se acercará al vaso o taza, según corresponda. Ir bajando el recipiente (vaso o taza) hasta llegar a la mesa; el ruido indicará si se está llenado, además al llegar al nivel, el dedo se mojará con el líquido e indicará que ha llegado al nivel suficiente para el recipiente (vaso o taza).

2.- En un inicio se puede utilizar la técnica de verter el líquido en un vaso pequeño y luego éste trasvasarlo a uno de mayor tamaño.

3.- Existe un detector de líquido que se posiciona al borde de la taza o vaso al momento de verter líquidos, el cual emite un sonido cuando ya ha llegado al límite adecuado. Este puede ser utilizado en líquidos de cualquier temperatura.

4.- Se recomienda medir el agua a hervir con la cantidad de tazas que se van a servir, las que se pueden verter en el hervidor evitando el exceso de agua y ayudando al control del peso en el electrodoméstico.



1



2



3



4



5

- Tiempo de ebullición del agua:

1.- Se recomienda utilizar tetera con pito y ubicar su punta hacia adentro y atrás.

2.- Se recomienda utilizar hervidor para realizar esta actividad ya que éste se apaga al hervir el agua.

- Tiempo de ebullición de la leche:

Se recomienda colocar un plato pequeño boca abajo en el fondo de la olla o lechero, lo que evita que la leche suba repentinamente, pues al comenzar a hervir, el plato producirá una vibración y sonido. Al hervir la leche, se debe retirar de inmediato del fuego o apagar éste.

- Amasar:

1.- Se recomienda realizar esta actividad en un recipiente hondo, el cual ayude a evitar el derrame de los ingredientes a unir.

2.- Al ya estar formada la masa se puede vaciar sobre una base lisa y firme para proseguir con la actividad, o bien seguir en el mismo recipiente.

- Cocción del pan:

1.- Para reconocer que el pan se ha cocido, se sugiere retirar un ejemplar del horno, tomar el peso y dar pequeños golpes con los dedos, si no posee el peso inicial y suena hueco, está listo.

2.- Se sugiere realizar lo anterior, utilizando en una de sus manos un guante o paño, lo cual evite quemaduras.

- Servir alimentos líquidos y sólidos en el plato:

1.- Alimentos líquidos: Se recomienda utilizar un cucharón en el cual se pueda medir la cantidad de líquido vertido.

2.- Alimentos sólidos: Se recomienda utilizar una cuchara, cucharón, taza, etc., el cual permita mantener el control del volumen servido en el plato. Para las carnes, se recomienda trozar las porciones al cocinarlas, ya que esto facilitará esta actividad.

- Cocción de queque y/o bizcochuelo:

Después de un tiempo prudente, se sugiere introducir en la masa un mondadientes, palo o palillo de madera fino, destinado exclusivamente para esto; si sale húmedo el batido aún está crudo, y si por el contrario sale seco, la cocción está terminada.

- Batir alimentos:

1.- Actividad que puede ser desarrollada con un batidor manual o batidora eléctrica.

2.- Se recomienda utilizar un recipiente hondo y apoyado sobre una superficie.

3.- Los movimientos deben ser circulares y en un solo sentido.

4.- Se puede utilizar juguera para batir algunos alimentos.

- Limpieza de vajilla y ollas:

1.- Sacar restos de comida de vajilla ayudándose con un tenedor o cuchara.

2.- Ordenar vajilla por tipo y/o tamaño.

3.- La persona puede o no preparar lavazas en un tiesto o en el mismo lavaplatos.

4.- Lavar primero elementos sin grasa, como vasos, y luego lo demás, con movimientos circulares abarcando todo el recipiente u otro.

5.- Se recomienda utilizar una esponja de doble uso, ya que podrá utilizar el lado que más le acomode a la persona según el elemento a lavar.

6.- Enjuagar vajilla y estilarla hacia abajo, poniéndola en una rejilla para evitar su caída.

7.- Lavar ollas y sartenes sin teflón con la parte áspera de la esponja con abundante lava loza o productos desengrasantes.

8.- Los sartenes u ollas que posean teflón, deben ser limpiados con la parte suave de la esponja o con un paño, para evitar su deterioro.

9.-Se recomienda secar por orden dispuesto en la rejilla. Luego guardar ordenadamente en muebles y/o cajones.

6.3.2 Uso de electrodoméstico y artefactos de cocina

- Encendido y apagado de la cocina:

1.- Como primer paso es importante reconocer y aprender el orden del sistema de control (perillas y botones) y de sus quemadores, para luego saber cómo utilizarlas.

2.- Para el encendido de la cocina es recomendable utilizar un chispero, el cual mantiene una distancia prudente entre la mano y el quemador. Una vez reconocido el quemador y su sistema de control, se debe coordinar la función de cada mano con los elementos y presionar el botón del chispero y acercarlo al quemador, con la otra mano girar la perilla que da paso al gas.

3.- Para cerciorarse que el quemador ha encendido, se puede acercar con precaución la palma de la mano por arriba de éste, identificando la sensación térmica que se produce con la emisión de calor.



1



2



3



4



5

- Encendido y apagado del horno:

1.- Horno convencional a gas: Para desarrollar esta actividad es imprescindible conocer la posición de los quemadores y perillas de éste, además de utilizar preferentemente un chispero para encender el horno. Se debe girar con una mano la perilla que da salida al gas sin soltarla, luego con la otra mano posicionar y

presionar el botón del chispero para lograr encender la llama del horno, según cada cocina se deberá respetar el tiempo de presionado y giro de la perilla del horno.

2.- Horno eléctrico: En un inicio se requiere del total conocimiento de cada perilla o botón que posea el horno eléctrico. Al momento de utilizarlo se deberá girar o presionar las perillas o botones necesarios respectivamente, para el logro de la actividad.

- Uso de electrodomésticos:

1.- Se sugiere marcar en relieve, ya sea con texturas, formas o signos braille las regulaciones, temperaturas, etc.

Juguera: Es importante conocer cada uno de sus botones y/o perillas, y sus funciones o niveles de triturado.

Microondas: Antes de utilizarlo es necesario conocer cada uno de sus botones y perillas, para controlar el tiempo y temperatura que se desea utilizar. También es necesario conocer los múltiples usos que se le puede dar a este electrodoméstico. En cuanto a las perillas, en el uso de estas se puede guiar por el giro hacia el sentido del reloj, midiendo así el tiempo y temperatura. Los botones pueden ser rotulados en braille (utilizando mica), lo cual puede facilitar su uso.

Hervidor: La cantidad de agua puede medirse en base a la cantidad de tazas a servir, vertiendo estas de agua en el electrodoméstico. Si se posee mayor práctica en su uso, el líquido puede ser medido por el peso que experimenta el hervidor.

Minipimer: Al ya triturar los alimentos en su recipiente, el cual se debe respetar por la seguridad que proporciona, se debe mover la parte trituradora y revolver con una cuchara liviana lo ya triturado para reconocer si aún queda algo pendiente.

6.4.- Habilidades Sociales

6.4.- Habilidades Sociales

6.4.1.- Modales en la mesa

- Ubicar distintos elementos en la mesa:

1.- Se sugiere en primer lugar rastrear con los dedos sobre la superficie de la mesa para ubicar los elementos. Además, se puede utilizar el dorso de la mano para ubicar los elementos, puesto que de ambas maneras el movimiento será suave y evitará botar elementos.

2.- En lugares desconocidos o restaurantes, se sugiere preguntar dónde se ubican los elementos cuando aún no se maneja la técnica.

Técnica de reloj:

1.- Esta técnica se recomienda para utilizarla en casa o en lugares conocidos, ya que permite reconocer directamente donde están los elementos.

2.- Los elementos se ubican según el funcionamiento de un reloj. Ej: El plato al centro, el vaso a las 12, los cubiertos a las 3 y así sucesivamente.

- Ubicar alimentos dentro del plato:

1.- Es necesario utilizar algún cubierto (tenedor, cuchara o cuchillo) para ubicar los alimentos dentro del plato.

2.-En esta situación también se puede utilizar la técnica del reloj para ubicar los alimentos, pero otra persona debe dar la información de dónde se encuentra.

- Cortar alimentos:

1.- Pinchar el tenedor en una punta de la carne utilizando una mano y con la otra tomar el cuchillo y cortar próximamente al tenedor.

2.- En restaurantes, lugares desconocidos o cuando la carne esté dura, se sugiere pedir ayuda a otra persona para cortar la carne.

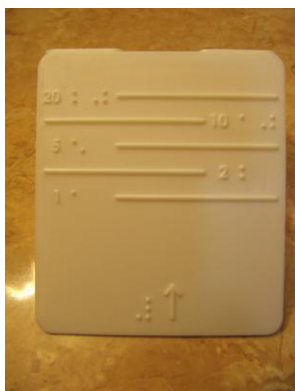
6.4.2.- Manejo del dinero

- Reconocer monedas:

- 1.- Discriminar monedas táctilmente por contorno o forma.
- 2.- Discriminar monedas táctilmente por tamaños.
- 3.- Discriminar monedas táctilmente por relieve en caras.
- 4.- Discriminar o diferenciar monedas por su peso.
- 5.- Discriminar monedas táctilmente por su grosor.

- Reconocer billetes:

- 1.- Discriminar billetes táctilmente por los distintos tamaños, puesto que según su valor van aumentando de tamaño.
- 2.- Discriminar billetes táctilmente por sus texturas.
- 3.-Utilizar identificador de billetes.





- Pagar en lugares comerciales:

- 1.- Se recomienda llevar el dinero justo que se usará para evitar confusiones.
- 2.- Se sugiere organizar el dinero en los lugares que la persona estime conveniente, ya sea billetera, monedas o distintos bolsillos.
- 3.- Se sugiere contar el vuelto cuando se recibe y guardarlo en otro lugar para posteriormente en la casa organizarlo.
- 4.- Para pagos con tarjetas de sistema redbank se sugiere memorizar los botones ubicados en la máquina. Además, es necesario memorizar los pasos a realizar con la máquina, ya sea confirmar el monto y escribir clave.

6.5.- Uso de Tiflotecnología

6.5.- Uso de Tiflotecnología

- Uso de teléfono de red fija:

- 1.- Ubicar tecla guía, N°5, para comenzar a ubicar el resto de los botones.
- 2.- Adaptar el teléfono con láminas táctiles para discriminar entre un botón y otro.
- 3.- Utilizar ayudas ópticas como lentes o lupa si lo requiere.

- Uso de teléfono celular:

- 1.- Para celular con teclado, memorizar las teclas para realizar las funciones que se necesitan realizar. Además, se puede realizar una adecuación utilizando láminas táctiles para discriminar entre teclas.
- 2.- Utilizar aplicación disponible en celulares smartphone, ya sea TalkBack o Voice Over para Iphone, con las cuales se puede activar un sintetizador de voz que va diciendo o indicando las acciones que se están realizando.
- 3.- Cambiar en teléfonos celulares el tamaño de la fuente, contraste y aumento cuando sea necesario.

- Uso de computador:

- 1.- Instalar lector de pantalla de acuerdo al Windows y bits que corresponda, o utilizar el Narrador de Voz o lupa que viene incorporado con Windows 8.
- 2.- Practicar dactilografía para facilitar el uso y eficacia en el computador.
- 3.- Comenzar a trabajar con carpetas, conocimiento de Windows, Microsoft Word, Microsoft Excel, y finalmente acceso a internet.

6.6.- Cuidado de hijos pequeños

6.6.- Cuidado de hijos pequeños

- Tomada del bebé:

1.- Al estirar la mano para alcanzar al niño, hacerlo con la palma hacia abajo y los dedos flexionados para evitar lastimarlo.

2.- Tomar la bebé pasando el brazo de uno por la espalda del bebé para que se apoye, y agarrar brazo del bebé que queda hacia afuera con la mano.

- Dar pecho al bebé:

1.- Limpiar los pechos antes y después de amamantar.

2.- Detectar si tiene hambre, acercando un dedo flexionado hacia su boquita para ver si succiona.

3.- Lavar boca del bebé una vez que ha amamantado.

- Muda del bebé:

1.- Colocar un mudador o una toalla para no manchar la superficie donde se va a mudar al bebé.

2.- Acostar al bebé en la superficie, y con cuidado sacar el pañal desechable. Primero quitando los broches de velcro, luego levantar un poco la pelvis del niño para poder quitar el pañal por completo.

3.- Tomar en brazos al bebé con cuidado y llevarlo al baño. Sentarlo en el borde del lavamanos y abrir la llave de agua para lavarlo con el chorro de agua. Se recomienda utilizar un jabón hipoalergénico.

4.- Tener la toalla de secar cerca para poder envolver al bebé y secarlo.

5.- Dirigirse al lugar a mudar para terminar con esta actividad; antes de acostar al bebé, hay que tener el pañal desechable abierto y estirado, acostarlo sobre el pañal para que quede centrado en el cuerpo del niño, una vez seguro de que quedó todo bien, sellar el pañal.

- Preparación de la mamadera:

- 1.- Mantener agua hervida en un termo y un poco de ésta, fría en la mamadera.
- 2.- Utilizar pocillos con medidas para echar la leche, el cereal y azúcar en la mamadera con el agua fría, taparla, agitar para que todo se disuelva y luego completar con agua caliente.
- 3.- Probar si la temperatura es adecuada, para eso se sugiere verter un poco de leche sobre el dorso de la mano.
- 4.- Se recomienda lavar la mamadera siempre antes y después de usarla. También, mantener mamaderas tapadas.



- Alimentación en el plato:

- 1.- Para darle la comida al bebé, retirar los objetos cercanos y colocar el plato a distancia que el bebé no alcance. Colocar el dedo índice de la mano sobre el ángulo de la boca o debajo del labio inferior, para saber cuándo el bebé gira o mueve la cabeza y evitar así, ensuciar la cara o rapa del bebé.
- 2.- Tomar al bebé en brazos y sentarlo en las piernas de uno. Con una mano tocar con el pulgar el mentón del bebé así se puede saber y calcular donde se encuentra la boca del niño/a. Y con la otra mano tomar la cuchara con la comida del bebé.
- 3.- Se sugiere utilizar plato con ventosa para evitar volcarlo.



1



2



3



4



5

- Baño del bebé:

1.- Preparar ropa del bebé antes de bañarlo.

2.- Preparar toalla y utensilios a utilizar.

3.- Colocar en la tina pequeña exclusivo para el baño del bebé, agua tibia y probar su temperatura con el antebrazo ya que es un área sensible.

4.- Tomar al bebé firmemente sobre el brazo colocando la mano y el antebrazo en la espalda del bebé para afirmar su cabeza y cuello, y así evitar que se resbale.

5.- Jabonarlo y enjuagar, se sugiere utilizar jabón hipoalergénico. Secar al bebé con toalla exclusiva para él o ella.

- Lavado y mantención de ropa del bebé:

1.- Uso de detergentes hipoalergénico.

2.- Lavar ropa separada de la de los adultos.

3.- Enjuagar varias veces la ropa del bebé, una vez lavada.

- Reconocer irritaciones del bebé:

1.- Tocar cuidadosamente la piel que ha estado en contacto con los pañales húmedos para reconocer si hay irritaciones. Se detectará porque puede haber aumento de temperatura, granitos o heridas en la piel.

- Bajar fiebre:

1.- Para detectar la temperatura, colocar labios sobre el cuello del bebé.

2.- Colocar compresas heladas en las piernas enrollándoselas y encima una toalla seca. Mantener durante un tiempo en el bebé y retirar.

3.- Colocar paño frío en la frente.

4.- Colocar paño frío en la guatita, en caso de mucha fiebre.

5.- No se debe bajar fiebre bruscamente.

- Uso de medicamentos del bebé:

1.- Con medicamentos líquidos o jarabes, utilizar jeringa (sin la aguja) para introducir éste en la boca del bebé.

2.- Con medicamentos en tabletas, disolverla en un poco de agua cocida, absorber con jeringa y dar al bebé.

3.- Supositorios: levantar pies del bebé, localizar recto e introducir, supositorio, mantener apretados por unos segundos las nalgas del bebé para evitar que se salga.

- Lavado de dientes:

1.- Mostrar los movimientos del cepillo de dientes para que así el niño/a pueda copiarlos.

2.- Se sugiere lavarse primero sin pasta de dientes para luego pasar a lavarlos con la pasta de dientes de niños.

- Uso W.C:

1.- Se recomienda utilizar un adaptador de taza de WC para niños así puede sentarse cómodamente sin temor de resbalar o caer dentro del WC.

2.- Sentar en el WC al niño/a cada cierto tiempo para que se vaya acostumbrando a utilizarlo.

- Enseñanza de vestimenta:

1.- Enseñar al niño/a prenda por prenda de vestir el nombre y en qué parte del cuerpo va. Realizar esto a través del juego para que así el niño/a vaya aprendiendo de manera entretenida y también copiando la acción.

2.- Enseñar el revés y el derecho de las ropas de vestir.

3.- Ayudar al niño/a vestirse primero guiándolo con las manos para que pueda ponerse las prendas de vestir por el lado correcto para después pasar a indicaciones orales.

- Precauciones generales:

1.- Prestar especial atención en mantener objetos pequeños, filosos o punzantes y elementos tóxicos, alejados del bebé o niño pequeño.

- 2.- Aprender a distinguir los ruidos en la actividad del niño.
- 3.- Solicitar a personas de confianza que indique a los padres ciegos, los malos hábitos o posturas que tengan sus hijos, como asimismo la conducta fuera de la casa. Se debe tener especial cuidado para que los niños no se enteren que se solicitan ayuda a terceros.
- 4.- En caso de ambos padres ciegos, se sugiere alguna técnica sonora para poder ubicar al niño (cascabel pequeño en el tobillo o muñeca).
- 5.- Proteger enchufes con elementos poco llamativos.
- 6.- Proteger puntas de mesas y estantes para evitar golpes.
- 7.- Mantener puertas y armarios con picaportes altos.
- 8.- No ubicar al bebé en bordes de cama para evitar que caiga.

6.7.- Primeros Auxilios

6.7.- Primeros auxilios

- Tratamiento de heridas:

- 1.- Lavar manos antes y después de realizar la curación.
- 2.- Lavar la herida con suero fisiológico o agua.
- 3.- Usar tela o vendaje para evitar infecciones.
- 4.- Si la herida es profunda, conducir a centro asistencial.

- Tratamiento de hemorragias:

- 1.- Limpiar la zona afectada con suero fisiológico o agua.
- 2.- Colocar un trozo de tela y presionar por 3 a 5 minutos si es una hemorragia capilar, es decir, leve. Si la hemorragia es venosa o arterial, o sea, más violenta o grave, la persona se debe colocar en posición horizontal y presionar.
- 3.- Elevar la extremidad afectada si es que la hemorragia es grave.
- 4.- Si continúa la hemorragia, la persona requiere ir a un centro asistencial.

- Tratamiento de mareos

- 1.- La persona debe recostarse sin almohada con los pies levantados para evitar una posible lesión.

- Tratamiento de desmayos:

- 1.- Recostar a la persona con piernas elevadas.
- 3.- Aflojar ropa (desabotonar botones de camisa).
- 4.- Procurar una buena ventilación.

- Tratamiento de quemaduras:

- 1.- Mojar con abundante agua fría o suero fisiológico.
- 2.- No utilizar cremas.
- 3.- No reventar ampollas.

4.- Si la quemadura es grave, jamás se debe quitar la ropa que queda adherida a la piel.

5.- Trasladar a la persona a un centro asistencial con el área afectada envuelta en una tela limpia.

- Tratamiento de mordedura de animales:

1.- Lavar la herida con abundante agua y jabón neutro.

2.- Cubrir con gasa o tela limpia.

3.- Averiguar si el animal sufre de hidrofobia.

4.-Trasladar a la persona a un centro asistencial.

- Tratamiento de lesión de partes duras: (esguince, luxación y fractura)

1.- Inmovilizar con un vendaje no muy apretado.

2.- Poner en parte afectada una bolsa de hielo.

3.- Trasladar a centro asistencial para corroborar el nivel de lesión.

- Tratamiento de convulsiones:

1.-Mantenga la calma, no sujete ni trate de reanimar, la persona recuperará la conciencia en minutos.

2.-Tome su cabeza y coloque algo debajo para evitar que se golpee, puede ponerlo de lado para que respire mejor.

3.-No trate de abrir la boca a la fuerza.

4.-Si la crisis dura más de 15 minutos o se repite una tras otra, llevar a un centro asistencial.

5.-Al terminar los movimientos cesa la crisis y el paciente cae en sueño profundo; déjelo descansar.

6.-No darle líquidos.

- Uso de gotero:

1.- Colocar en un vaso un poquito de agua y verter en él las gotas para contarlas a medida que caen, por el ruido que hacen al tocar el agua.

2.- Colocar agua en un vaso y tomarlo por arriba con una mano dejando el dedo índice dentro del vaso, echar las gotas sobre el dedo contándolas a medida que caen. Éstas se deslizarán y caerán al agua.

- Gotas oculares:

1.- Con la cabeza hacia atrás, colocar gotas en el ángulo interno del ojo y luego tirando el párpado superior, abrirlo y cerrarlo para que se disperse el medicamento. Secar luego el párpado.

6.8.- Cuidado de mascota

6.8.- Cuidado de mascota

- Alimentación de la mascota:

1.- Es importante mantener un lugar específico para los platos del alimento y agua de la mascota, además para guardar el envase de alimento de ésta, donde quede libre de cualquier daño externo.

2.- La cantidad de alimento a verter en los platos puede ser guiada por el uso de una taza u otro elemento en el cual se respeten las medidas adecuadas para cada mascota.

- Aseo de la mascota:

1.- Se recomienda utilizar un recipiente amplio para esta actividad, además de alguna tela absorbente de uso exclusivo para el baño de la mascota.

2.- Se debe llenar el recipiente a la mitad con agua, luego posicionar a la mascota en este y rociarla con abundante agua, tratando de cuidar sus oídos.

3.- Utilizar champú para mascotas en lo posible y frotarlo por todo el cuerpo, posteriormente quitar éste con abundante agua.

4.- Se debe eliminar el excedente de agua que pueda quedar en el pelaje de la mascota y luego empapar con la tela absorbente. En época estival, se recomienda reforzar esta acción con el secador de pelo, para evitar posibles enfermedades en el animal.

***7.- Sugerencia de pauta de evaluación
Actividades de la Vida Diaria para el
desarrollo de Habilidades de la Vida
Diaria***

7.- Sugerencia de pauta de evaluación de Actividades de la Vida Diaria (AVD) para el desarrollo de Habilidades de la Vida Diaria (HVD)

Nombre completo	
Edad	
Establecimiento	
Diagnóstico	
Ocupación actual	

Indicadores de logro:

Logrado (L): Actividad que es desarrollada con total independencia y dominio de sí misma.

Medianamente logrado (ML): Actividad que es desarrollada de forma parcial.

Requiere de apoyo (RA): Actividad que representa una dificultad para la persona y que requiere de apoyo para el logro parcial de ésta.

Evaluación que debe ser aplicada en el proceso evolutivo del sujeto en la destreza de las Habilidades de la Vida Diaria (HVD), ya que se entiende esto como un proceso de internalización de las HVD por medio de la práctica constante de las AVD, por ende se debe poseer un registro constante de los logros obtenidos por la persona.

**Pauta que ha dispuesto de siete instancias de evaluación, las cuales pueden ser modificadas según el criterio del profesional en el proceso de adquisición de las Habilidades de la vida diaria (HVD) por parte del estudiante.*

Habilidades de la Vida Diaria	Ev. 1	Ev. 2	Ev. 3	Ev. 4	Ev. 5	Ev. 6	Ev. 7
Autocuidado							
Aseo Higiene	Control de esfínter anal y vesical.						
Utiliza adecuadamente la bacinica y/o adaptador de taza de baño.							
Utiliza de forma adecuada la taza de baño.							
Utiliza adecuadamente papel higiénico.							
Observaciones:							
Aseo e Higiene	Higiene corporal						
Reconoce útiles de aseo.							
Lava correctamente sus manos.							
Lava correctamente su cara.							
Lava correctamente sus dientes.							
Limpia y corta sus uñas de forma							

oportuna y adecuadamente.							
Observaciones:							
Aseo e Higiene	Cuidado del cabello						
Seca su cabello de forma adecuada.							
Desenreda su cabello de forma adecuada.							
Se hace la partidura en el cabello.							
Se realiza una trenza de forma adecuada.							
Plancha su cabello de forma correcta y segura.							
Tiñe su pelo de forma adecuada.							
Observaciones:							

Aseo e Higiene	Afeitado						
Utiliza correctamente la preston barba para afeitarse.							
Utiliza correctamente la afeitadora eléctrica para afeitarse.							
Observación:							
Aseo e Higiene	Depilación						
Se depila con preston barba de forma adecuada y segura.							
Se depila con máquina depiladora eléctrica de forma adecuada y segura.							
Se depila con cera fría de forma adecuada y segura.							
Se depila con cera caliente de forma adecuada y segura.							
Se depila con cremas y jaleas de forma adecuada y segura.							

Se depila con pinzas de forma adecuada y segura.							
Observaciones:							
Aseo e Higiene	Cuidado durante el periodo menstrual						
Utiliza de forma adecuada la toalla higiénica durante su periodo menstrual.							
Utiliza de forma adecuada el tampón durante su periodo menstrual.							
Observaciones:							
Aseo e Higiene	Maquillaje						
Aplica crema y/o bronceador en el rostro de forma adecuada.							
Aplica base para maquillaje en el rostro de forma adecuada.							

Aplica de forma adecuada en el rostro el polvo compacto.							
Aplica lápiz labial, brillo o bálsamo labial en los labios de forma adecuada.							
Aplica máscara de pestañas en éstas de forma adecuada.							
Aplica rubor sobre su rostro de forma adecuada.							
Aplica sombra sus párpados de forma adecuada.							
Se pinta las uñas con esmalte de uñas de forma adecuada.							
Observaciones:							
Vestimenta							
Lava la ropa en los grupos adecuados (color-negro-blanco).							
Tiende la ropa de forma adecuada respetando sus características en cuanto a su material y forma.							

Utiliza elementos que permitan facilitar el colgado de la ropa según sus características.							
Plancha la ropa tomando en cuenta las correctas medidas de seguridad.							
Plancha distintos tipos de prenda, según sus necesidades.							
Dobla prendas del área superior.							
Dobla prendas del área inferior.							
Mantiene una organización de la ropa en closet o cajonera de forma adecuada y que le permita un rápido acceso a las distintas prendas de vestir.							
Enhebra agujas especiales.							
Ata sus cordones de forma adecuada.							
Ata los cordones en otra persona.							
Lustra zapatos de forma pareja y adecuada.							
<i>Observaciones:</i>							

Habilidades de la Vida Diaria	Ev. 1	Ev. 2	Ev. 3	Ev. 4	Ev. 5	Ev. 6	Ev.7
Aseo y mantención del hogar							
Aseo general							
Barre de forma adecuada, utilizando una pala para transportar la basura obtenida.							
Trapea de forma segura y adecuada.							
Encera de forma adecuada, eliminando posteriormente el exceso de cera.							
Lustra los muebles del hogar, realizando los pasos necesarios para desarrollar la actividad de forma adecuada.							
Aspira distintos espacios y/o elementos del hogar.							
Limpia vidrios y espejos sin dejar residuos.							
Limpia de forma adecuada el o los artefactos sanitarios del hogar.							

Ordena y organiza su cama de forma adecuada.							
<i>Observaciones:</i>							
Jardín							
Desarrolla la actividad de regado, de forma segura y adecuada.							
Desarrolla la actividad de podado, utilizando elementos que le permitan realizar la actividad y resguardar su seguridad.							
<i>Observaciones:</i>							

Habilidades de la Vida	Ev.	Ev.	Ev.	Ev.	Ev.	Ev.	Ev.

Diaria	1	2	3	4	5	6	7
Cocina y preparación de alimentos							
Preparación de alimentos							
Abre latas de conserva utilizando un abre lata tradicional de forma adecuada y segura.							
Abre latas de conserva utilizando un abre lata manual giratorio de forma adecuada y segura.							
Tuesta pan utilizando un tostador convencional, de forma segura y adecuada.							
Utiliza distintos elementos para las medidas (tazas-cucharas).							
Sazona y aliña alimentos reconociendo las medidas a utilizar.							
Utiliza distintos portes y tipos de coladores en sus preparaciones, de forma segura y adecuada.							
Utiliza un destapador para destapar las tapas de botellas que lo requieran, de forma adecuada y segura.							
Rompe un huevo para sus preparaciones, asegurándose de							

que no hayan caído pedazos de cáscara de éste.							
Separa la yema de la clara de un huevo, utilizando elementos que le permiten realizar esta actividad.							
Pela un alimento de forma segura y adecuada.							
Pica una fruta y/o verdura utilizando la técnica que más le acomode en el desarrollo de la actividad (sobre una base o en la mano), de forma adecuada y segura.							
Pica los tipos de carne utilizando una base firme para el desarrollo de la actividad, con el fin de realizarla de forma adecuada y segura.							
Reconoce los puntos de cocción utilizando la técnica que más le acomode.							
Fríe alimentos siguiendo los pasos necesarios para el resguardo de su seguridad y el desarrollo adecuado de la actividad.							

Sirve líquidos fríos y calientes utilizando la técnica y/o elementos que más le acomoden para el desarrollo adecuado y seguro de la actividad.							
Amasa una mezcla sencilla de forma adecuada.							
Reconoce el punto de cocción del pan.							
Sirve en un plato alimentos sólidos utilizando utensilios que le ayuden a realizar la actividad.							
Sirve en un plato alimentos líquidos utilizando utensilios que le ayuden a realizar la actividad.							
Identifica el punto de cocción de un queque o bizcochuelo, resguardando su seguridad.							
Bate alimentos utilizando utensilios y artefactos de cocina que le permitan desarrollar la actividad de forma segura y adecuada.							
Desarrolla la limpieza de vajilla y/u ollas siguiendo los pasos adecuados.							
Observaciones:							

Uso de electrodomésticos y artefactos de cocina							
Enciende y apaga la cocina siguiendo los pasos adecuados, resguardando su seguridad.							
Enciende y apaga el horno convencional a gas, siguiendo los pasos adecuados y resguardando su seguridad.							
Enciende y apaga el horno eléctrico siguiendo los pasos adecuados y resguardando su seguridad.							
Conoce y utiliza la juguera, identificando sus componentes y sus diversas funciones, niveles de triturado y batido.							
Conoce y utiliza el microondas, identificando sus componentes, funciones de cocción y temperatura.							
Conoce y utiliza el hervidor,							

identificando sus componentes y entrada de agua.							
Conoce y utiliza la Minipimer, identificando sus componentes y si ha triturado por completo el alimento.							
Observaciones:							
Habilidades de la Vida Diaria	Ev. 1	Ev. 2	Ev. 3	Ev. 4	Ev. 5	Ev. 6	Ev. 7
Habilidades sociales							
Modales en la mesa							
Ubica los elementos dispuestos en la mesa, identificando su posición y uso.							
Ubica la posición en la se encuentran los alimentos en el plato, ayudándose de los cubiertos, sin derramar lo dispuesto.							
Corta alimentos como tipos de carnes, entre otros, en el plato							

sin derramar el alimento.							
<i>Observaciones:</i>							
Manejo de dinero							
Manejo de dinero	<i>Reconocer monedas</i>						
Identifica y diferencia táctilmente por contorno o forma.							
Identifica y diferencia táctilmente monedas por tamaño.							
Identifica y diferencia táctilmente monedas por relieve en cara.							
Identifica y diferencia monedas por su peso.							
Identifica y diferencia táctilmente monedas por su grosor.							
<i>Observaciones:</i>							
Manejo de dinero	<i>Reconocer billetes</i>						
Identifica y diferencia táctilmente							

billetes por su tamaño.							
Identifica y diferencia táctilmente billetes por su textura.							
Identifica y diferencia billetes utilizando un identificador de billetes.							
<i>Observaciones:</i>							
Paga en lugares comerciales utilizando dinero en efectivo, identificando éste en su billetera u otro, reconociendo la cantidad recibida de vuelto.							
Paga en lugares comerciales utilizando tarjetas, reconociendo los elementos a utilizar y pasos a seguir.							
<i>Observaciones:</i>							

Habilidades de la Vida Diaria	Ev. 1	Ev. 2	Ev. 3	Ev. 4	Ev. 5	Ev. 6	Ev. 7
Uso de Tiflotecnología							
Utiliza el teléfono de red fija para realizar llamadas, identificando correctamente sus teclas.							
Utiliza el teléfono celular con teclas, identificando cada una de éstas y sus funciones.							
Utiliza el teléfono celular con pantalla táctil activando el sintetizador de voz que posea, favoreciendo su uso.							
Cambia en su teléfono celular el tamaño de la fuente, contraste y aumento cuando identifica la necesidad de hacerlo.							
Utiliza su computador con un sintetizador de voz que esté de acuerdo al Windows o un amplificador de pantalla, según corresponda.							
Utiliza el teclado del computador identificando cada una de sus teclas y de los comandos, de							

forma adecuada según el uso que le quiera dar.							
Observaciones:							

<i>Habilidades de la Vida Diaria</i>	<i>Ev. 1</i>	<i>Ev. 2</i>	<i>Ev. 3</i>	<i>Ev. 4</i>	<i>Ev. 5</i>	<i>Ev. 6</i>	<i>Ev. 7</i>
<i>Cuidado de hijos pequeños</i>							
Toma en brazos al bebé, de forma adecuada y segura para ambos.							
Amamanta al bebé siguiendo los pasos de higiene en ambos, desarrollando la actividad de forma correcta.							
Muda al bebé siguiendo los pasos de higiene y cuidado que requiera, desarrollando la actividad de forma adecuada y segura.							
Prepara la mamadera con leche al bebé, agregándole todos los							

ingredientes en las temperaturas necesarias para lograr la mezcla adecuada para alimentarlo.							
Da de comer al bebé o niño comida de un plato con las características adecuadas, despejando todo lo que pueda ser volcado, logrando una postura cómoda y adecuada para ambos, desarrollando la actividad de forma adecuada y segura.							
Baña al bebé utilizando elementos de higiene adecuados para el desarrollo de la actividad, reguardando la seguridad de éste.							
Lava de forma adecuada la ropa del bebé, utilizando lo necesario para mantener la calidad de las prendas.							
Reconoce la irritación en la piel del bebé cuando esto ocurre.							
Realiza acciones que permiten bajar la fiebre en el bebé, cuidando su salud.							
Identifica y da al bebé sus medicamentos de forma							

adecuada, utilizando los elementos necesarios para el desarrollo de la actividad y cuidado.							
Enseña el lavado de dientes a través de la imitación y luego practica la actividad.							
Enseña el uso del W.C. al niño(a), a través de la práctica constante de la actividad.							
Enseña a vestirse al niño(a), identificando las prendas y su posición, además del uso y combinación adecuados, hasta que el niño logra hacerlo de forma independiente.							
Observaciones:							

Habilidades de la Vida Diaria	Ev. 1	Ev. 2	Ev. 3	Ev. 4	Ev. 5	Ev. 6	Ev. 7

Primeros auxilios							
Trata las heridas de forma adecuada, siguiendo los pasos para resguardar la higiene de este y su cicatrización. Si identifica que la herida es profunda y requiere de otros cuidados, se dirige a un centro asistencial.							
Da el cuidado adecuado a la hemorragia, resguardando su higiene; si identifica que requiere de mayores cuidados se dirige a un centro asistencial.							
Sabe actuar de forma adecuada ante un mareo propio o ajeno, hasta que éste ya pase.							
Sabe actuar ante un desmayo de forma adecuada, resguardando la seguridad de la persona.							
Sabe que hacer ante una quemadura leve y grave de forma adecuada, siguiendo los pasos y resguardos necesarios para no afectar ni dañar la zona herida.							
Sabe actuar de forma adecuada ante una mordedura de animal, resguardando la zona herida.							

Sabe que hacer y cómo actuar ante lesiones en partes duras, según gravedad.							
Sabe que hacer y cómo actuar ante una persona que esta convulsionando.							
Sabe cómo administrar e ingerir medicamentos que utilizan gotero, de forma adecuada.							
Sabe utilizar gotas oculares de forma adecuada, resguardando la manipulación higiénica de éstas.							
Observaciones:							

<i>Habilidades de la Vida Diaria</i>	<i>Ev. 1</i>	<i>Ev. 2</i>	<i>Ev. 3</i>	<i>Ev. 4</i>	<i>Ev. 5</i>	<i>Ev. 6</i>	<i>Ev. 7</i>
<i>Cuidado de mascota</i>							
Mantiene un lugar fijo y							

adecuado para guardar el alimento de la mascota, que sea de fácil acceso y lo cuide de posibles daños externos.							
Mantiene en un lugar fijo los platos de la mascota, para facilitar así la alimentación de ésta.							
Mide la cantidad de alimento a dar a la mascota, a través de una taza u otro elemento apto para el desarrollo de la actividad.							
Asea a la mascota utilizando elementos de uso exclusivo para la actividad.							
Asea a la mascota siguiendo los pasos adecuados, que resguarden la salud y seguridad de la mascota.							
Observaciones:							

La pauta de evaluación realizada, ha sido elaborada en base a las Actividades de la Vida Diaria (AVD) para el desarrollo de las Habilidades de la Vida Diaria (HVD) planteadas en el presente manual, por ende el profesional puede realizar cambios en ésta, evaluando las actividades que sí han sido desarrolladas en su intervención y que responden al contexto real de la persona en situación de discapacidad visual.

8.- Anexos

8.- Anexos

8.1.- Desarrollo de las conductas de autonomía

Edad: Nacimiento a 1 año.

- Succiona líquidos con madera.
- Traga líquidos.
- Come alimentos.
- Intenta tomar objetos.
- Come alimentos pasados, dados por el adulto.
- Toma líquido de un vaso dado por el adulto.
- Come alimentos semi-sólidos dados por el adulto.
- Se alimenta solo con los dedos.
- Bebe sólo de un vaso, tomándolo él con dos manos.

- Con ayuda se lleva la cuchara a la boca, con alimentos.
- Ayuda en el acto de vestirse extendiendo sus brazos.

Edad: 1 a 2 años.

- Come alimentos de adultos con cuchara sin ayuda.
- Toma el vaso con dos manos y bebe solo.
- Imita mojarse la cara.
- Se sienta en la bacinica por cinco minutos.
- Pone el sombrero en la cabeza y se lo saca.
- Se saca los calcetines.
- Pone los brazos en la manga y los pies en los pantalones.
- Se saca los zapatos cuando están desabrochados y sueltos.
- Se saca el chaleco o abrigo desabrochado.
- Se saca los pantalones desabrochados.
- Indican con palabras o gestos, que quiere ir al baño.
- Maneja un cierre grande.
- Toma la toalla y trata de secarse manos y cara.
- Conoce los movimientos correctos de manos para despedirse, llamar, indicar dirección y aplaudir.
- Succiona líquidos con bombilla.

Edad: 2 a 3 años.

- Se alimenta solo con vaso y cuchara, derramando un poco, mastica y traga solo alimentos (no come piedras, tierra, juguetes, etc.)
- Toma el vaso con una mano y bebe solo.
- Se seca las manos con la toalla, cuando ésta se le ofrece.
- Puede ir al baño a veces, cuando se ha mojado.
- Controla la saliva.
- Cuando se le sienta en la bacinica, hace sus necesidades.
- Se pone sus zapatos sin abrocharlos o atarlos.
- Imita cepillarse los dientes.
- Saca sus ropas ya desabrochadas o abotonadas.
- Saca agua de la llave subiéndose a una silla.
- Al abrir la llave, el niño lava las manos y cara con jabón.
- Pide ir al baño antes de mojarse.
- Cuelga su abrigo en la persona.
- Duerme siesta sin ensuciarse.
- Evita cosas peligrosas (no choca con las puntas de la mesa).
- Usa servilleta en la colación, con estimulación.
- Ensarta el tenedor y se lo lleva a la boca.
- Suelta broches.
- Se lava brazos y piernas en la tina.
- Sabe usar el idioma corporal corriente (afirmativo, negativo, encogiendo hombros).

Edad: 3 a 4 años.

- Se alimenta solo durante toda la comida.
- Vacía líquido desde un jarro a un vaso, sin ayuda.
- Llena el tenedor con alimentos desde el plato.
- Se pone los calcetines.
- Se pone el abrigo, chaleco o camisa.
- Reconoce la parte delantera de la ropa.
- Se pone los guantes.
- Desabotona botones grandes en bastidor, o una chaqueta colocada sobre la mesa.
- Abotona botones grandes en bastidor.
- Se pone las botas.
- Se pone la polera con ayuda.
- Se limpia la nariz cuando se le dice.
- Si es niño orina de pie en el baño.
- Evita peligros comunes (ej: vaso roto).
- Se cepilla los dientes cuando se le dan instrucciones verbales.
- Mueve el cuerpo al ritmo de la música.
- Puede encontrar sin dificultad objetos caídos.
- Abre y cierra puertas y ventanas.
- Colabora con actividades simples de la casa con instrucciones.
- Se lava las manos.

Edad: 4 a 5 años.

- Empieza y termina de vestirse y desvestirse, excepto el cinturón.
- Se abrocha/desabrocha o abotona/desabotona su ropa.
- Limpia si ha botado algo, buscando un paño, con instrucciones.
- Recoge sus platos de la mesa.
- Acomoda y sube cierres.
- Se lava las manos y cara.
- Usa tenedor y cuchara.
- Despierta en la noche y va al baño o permanece seco durante toda la noche.
- Se limpia y suena la nariz la mayoría de las veces sin que se le recuerde.
- Se baña solo, excepto espalda, cuello y orejas.
- Usa el cuchillo para colocar sustancias blandas en el pan.
- Se sirve cuando se le ofrece alimentos.
- Ayuda a poner la mesa, colocando correctamente los platos, servilletas, y cubiertos con señales verbales.
- Se cepilla los dientes.
- Va al baño a tiempo, se saca la ropa, se seca y se limpia, tira la cadena y se viste, solo o con mínima ayuda.
- Se cepilla el pelo.
- Mete los cordones en los zapatos.
- Guarda los libros y juguetes en su lugar.
- Distingue ropa descosidas sin botones.
- Baila.

- Cuelga prendas en un gancho.
- Sabe tomar la iniciativa para conocer otras personas.
- Sabe distinguir todo tipo de ropa.
- Conoce un auto y está familiarizado con su interior.
- Puede echar líquidos fríos en tazas y vasos.
- Se separa de padres o familiares con poco problema.
- Deja su casa sin dificultad para ir a la escuela u otro lugar, y alejarse de los adultos de los que está acostumbrado.
- Se adapta fácilmente a situaciones grupales aceptando reglas.
- Camina sin problema por el vecindario sin cruzar la calle solo.
- Participa en varias actividades en las que puede competir con niños de su edad.
- Se esfuerza por ganar.
- Cuenta historias que ha escuchado antes.

Edad: 5 a 6 años.

- Pone la chaqueta en el colgador y la cuelga en la percha siguiendo instrucciones.
- Es responsable de una tarea semanal en la casa y la hace cuando se le solicita.
- Se para en las esquinas, mira a ambos lados, y cruza la calle sin que tenga instrucciones verbales.
- Se sirve solo en la mesa.
- Se prepara el pan.
- Se va solo al colegio, a la plaza de juegos, o al almacén en un radio de dos cuadras independientemente.

- Corta alimentos blandos con tenedor.
- Sabe prender fósforos.
- Encuentra el baño en un lugar público.
- Abre envases de leche de cartón o plástico.
- Sujeta, lleva y deposita una bandeja con alimentos.
- Saca brillo al zapato.
- Se para y se sienta para saludar.
- Sabe manejar la radio, la televisión, el computador/tablet y consolas de videojuegos.
- Está familiarizado con instalaciones de ducha y baño.
- Puede conectar enchufes sin correr peligros.
- Puede abrir y cerrar un alfiler de gancho.
- Sabe tomar correctamente la sopa, llevando la cuchara hacia la boca.
- Sabe distinguir frutas y verduras podridas de frescas.
- Se viste completamente solo, excepto atarse los cordones completamente.
- Usa cuchillo para cortar y desparramar alimentos suaves.
- Usa teléfono.

Edad: 6 a 8 años.

- Se abrocha y desabrocha el cinturón en el vestido o pantalones.
- Se ata o abrocha los zapatos correctamente.
- Sale a los alrededores sin supervisión constante.
- Escoge la ropa apropiada para la temperatura y la ocasión.

- Se va solo al colegio (10 cuadras).
- Hace una tarea diaria.
- Corta alimentos semi duros con cuchillo.
- Ordena su pieza.
- Se ducha solo.
- Se sirve líquidos de un envase.
- Puede doblar ropa lisa.
- Puede guardar ropa en muebles.
- Puede doblar calcetines.
- Puede establecer cambio de ropa.
- Se para y sienta sin hacer ruidos.
- Extiende la mano para saludar y despedirse.
- Conoce los diferentes billetes y monedas.
- Utiliza un colgador sin instrucciones.
- Durante una conversación, puede mantener contacto visual con la persona que habla.
- Puede ubicar su ropa en clóset y cajones.
- Sabe usar escobilla para eliminar pelusas.
- Puede lustrar sus zapatos.
- Se peina solo.
- Sabe usar servilleta.
- Puede sazonar la comida con posterioridad sobre su plato.
- Puede comer huevos cocidos con una cuchara.

- Puede partir y comer fruta cocida con cuchara.
- Puede prepararse un café o té.
- Puede distinguir carne podrida de fresca.
- Sabe desgranar verduras.
- Puede usar fósforos.

Edad: 8 a 10 años.

- Se viste solo(a).
- Hace trenza en otro.
- Se lava el pelo.
- Lava ropa interior a mano.
- Plancha ropa lisa.
- Realiza costura hilván.
- Cose botones.
- Usa colonias, cremas.
- Usa correctamente tenedor y cuchara.
- Usa cuchillo con poca dificultad.
- Sirve líquidos fríos y calientes.
- Prepara desayunos.
- Aliña ensaladas.
- Pone y retira vajilla de la mesa.
- Lava, seca y guarda loza.

- Prepara huevos.
- Enciende cocina.
- Usa fósforos.
- Barre.
- Sacude.
- Usa la pala.
- Pasa aspiradora.
- Hace cama estirándola.
- Ayuda a lavar el auto.
- Ordena materiales y muebles.
- Maneja TV, vídeo, computador.
- Enchufa artefactos eléctricos.
- Utiliza artefactos eléctricos.
- Usa dinero, realizando compras chicas.
- Respetan turnos.
- Obedecen reglas de puntualidad.
- Comparte con amigos (as).
- Organiza actividades.
- Saca y pone ampolletas.

Edad: 11 a 13 años.

- Se hace trenza en su pelo.

- Se corta las uñas y pinta.
- Mantiene higiene en el período menstrual.
- Dobla todo tipo de ropa.
- Plancha.
- Enhebra agujas, hace bastas en la ropa.
- Ordena sus cosas y las de la casa.
- Limpia espejos.
- Pasa virutilla.
- Coloca adornos.
- Enciende cocina y cálfont.
- Come alimentos utilizando los cubiertos correctamente.
- Mantiene buenos modales en la mesa.
- Prepara huevos, queques, sopas, ensaladas y postres.
- Pela alimentos con cuchillo.
- Usa destapador.
- Abre envases de cartón.
- Trasvasija líquidos y comidas de un tiesto a otro.
- Lava, troza, pica y rebana verduras.
- Conoce tiempo de ebullición del agua y leche.
- Usa tostador.
- Realiza llamadas telefónicas.
- Usa agenda.

- Firma.
- Usa reloj.
- Maneja dinero.
- Realiza compras.
- Deja recados.
- Asiste a fiestas.
- Realiza invitaciones.
- Atiende a sus invitados.
- Lleva diario de vida.
- Mantiene tema de conversación.
- Usa martillo y clavos.
- Usa desatornillador.
- Enciende velas.

Edad: 14 años en adelante.

- Se viste de acuerdo a temporada y ocasión, según la moda.
- Se maquilla.
- Se depila.
- Se afeita.
- Usa perfumes, colonias.
- Lava todo tipo de ropa.
- Plancha todo tipo de ropa a mano.

- Realiza arreglos en el vestuario.
- Mantiene buenas posturas.
- Realiza gesticulaciones y expresiones faciales.
- Realiza todos los quehaceres del hogar en relación a aseo y mantención.
- Mantiene buenas relaciones interpersonales.
- Organiza y participa en diversas convivencias.
- Usa todo tipo de aparatos telefónicos.
- Realiza todo tipo de compras en diversos negocios.
- Conoce el uso de los servicios públicos y los utiliza según sus necesidades.
- Conoce y utiliza implementos de cocina.
- Prepara diversos alimentos.
- Utiliza diversas herramientas de uso doméstico.
- Puede reparar algunos artefactos de uso simple.
- Conoce y respeta señalizaciones de tránsito.
- Conoce y previene situaciones que pueden ser peligrosas.
- Hace curaciones sencillas de heridas.
- Conoce y utiliza algunos medicamentos.
- Comenta temas de actualidad.
- Participa en reuniones.

8.2.- Control de esfínteres

Habitualmente cuando la madre decide que ya es tiempo de que el niño deje de usar pañales, quiere que lo logre rápidamente, pues está cansada de lavar pañales o porque le sale muy caro el uso de desechables, etc. Sin embargo, el cuerpo del niño requiere estar maduro y preparado para el desarrollo de esta etapa.

Hay cierto consenso en que alrededor de los 2 años de edad los niños tienen la madurez vesical suficiente como para iniciar un programa de control de esfínteres.

El proceso de controlar esfínteres requiere tiempo y dedicación al igual que aprender a caminar, a hablar o a leer.

A continuación se propone un programa que les puede ser de utilidad para el control de esfínter de niños, Para ello, es necesario conocer y definir los siguientes conceptos:

¿Qué es Enuresis?

-Se habla de *enuresis primaria* cuando un niño tiene 4 a 5 años y aún no logra controlar el deseo de hacer orinar y se hace en la ropa. En este caso, es necesario consultar con un especialista.

- La *enuresis secundaria* es cuando el niño había aprendido controlar el esfínter y de repente retrocede por factores emocionales. Esta reincidencia se puede deber a circunstancias que el niño está viviendo y que le provocan estrés, por ejemplo cuando nace un hermano.

¿Qué es Encopresis?

- Es la emisión repetida de heces, ya sea voluntaria o intencional en lugares inapropiados, en un niño de 4 o más años de edad.

- En este caso se debe descartar factores orgánicos, epilepsia, encefalopatías, daños cerebrales, entre otros.

¿Cuándo un niño está controlando esfínter?

- 1.- Cuando es capaz de sentir la necesidad y de postergarla (aguantar).
- 2.- Cuando es capaz de avisar o cuando por sí solo va al baño. Tiene que haber intervención de la conciencia.

Programa Control de Esfínter

Primera Etapa:

Se hace solo de día. Hay que sentar al niño en la bacinica cada media hora por 5 minutos (Ej.: lo sentamos a las 9:00 durante 5 minutos y luego a las 9:30 nuevamente 5 minutos y así sucesivamente)

-Se debe mantener entretenido al niño durante ese tiempo.

-Es bueno llevar un registro diario en una planilla como la que se adjunta más adelante.

-Esto se hace durante tres a cuatro semanas. Si tras ese período el niño no logra aguantar como para hacer en la bacinica la mayor parte de las veces, debemos suspender el programa por al menos tres meses, pues significa que el niño aún no está maduro para este proceso.

-Si por el contrario la planilla refleja los progresos del niño (muchas veces hace en la bacinica), podemos pasar a la segunda etapa.

-Es muy importante reforzar (felicitar, premiar) al niño cada vez que haga en la bacinica.

Segunda Etapa (tres semanas):

- En esta etapa el niño ya estaría en condiciones de sentarse a la bacinica cada una hora por 5 minutos (a las 9:00, luego a las 10:00, a las 11:00...)

-Usa pañal solo en la siesta.

-Usa pañal en el recorrido de la casa al colegio si éste dura más de una hora.

-Registrar los progresos en una planilla

Tercera Etapa:

-El control se hace cada hora y media.

-Desaparece el pañal nocturno.

-Usted puede empezar con el control nocturno cada 3 horas. El horario podría ser: 19, 22, 1, 4, 7 horas.

-Es recomendable llevarlo al baño para orinar en la noche, tiene que despertar totalmente.

Nota: Evitar suspender el programa en cualquier etapa por razones como salir de paseo, etc. Al niño se le dificulta entender que uno lo deje hacerse en los pañales nuevamente, cuando lo ha estado incentivando a controlarse.

Suspender sólo si está con diarrea o muy enfermo.

Indicaciones Prácticas

- Contar con una bacinica adecuada, que no se vuelque fácilmente.
- Disponer de varios calzoncitos o short.
- Disponer de calcetas o pantys.
- Zapatos viejos o chalitas plásticas fáciles de secar, no se ponen de mal olor.
- Disponer de una tabla de registro, esto le ayudará a saber objetivamente cuántas veces el niño logra hacer en la bacinica, así podrá pasar confiadamente de una etapa a otra o suspender.

Tabla de registro individual de control de esfínter

Nombre:																					
Hora	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
	S	M	B	S	M	B	S	M	B	S	M	B	S	M	B	S	M	B	S	M	B
9:00																					
9:30																					
10:00																					
10:30																					

S: Seco

M: Mojado

P: Bacinica

8.3.- Organigrama de apoyo para limpieza de la casa

Cuándo	Qué habitación	Qué hacer
Según sea necesario	Todas las habitaciones	Vaciar basurero, limpiar derrames, organizar
	Baño	Reponer rollo de papel higiénico
Diariamente	Dormitorio	Hacer la cama, ordenar
	Baño	Ordenar
	Cocina	Despejar la mesa, limpiar las encimeras, lavar los platos
	Living	Ordenar
Semanalmente	Dormitorio	Cambiar las sábanas, sacudir polvo, limpiar suelo (barrer, aspirar o trapear dependiendo de su condición)
	Baño	Refregar tina o ducha, limpiar espejo, refregar lavamanos, limpiar WC, limpiar piso, cambiar toallas
	Cocina	Refregar lavaplatos, limpiar piso (barrer, trapear)
	Living	Limpiar polvo, (barrer, aspirar o trapear dependiendo de su condición)
Mensualmente	Cocina	Barrer o aspirar y después trapear piso
	Baño	Barrer o aspirar y después trapear piso

	Living	Aspirar, correr muebles, lavar cortinas

(Si el baño o la cocina tienen gran uso, necesitarán limpiarse con mayor frecuencia).