

# Hablemos Acerca De...

## La espina bífida y los problemas de aprendizaje en el hogar

La espina bífida puede causar que su hijo presente problemas de aprendizaje en el hogar y en la escuela. Usted puede ayudar a su hijo cambiando las dinámicas de juego y aprendizaje en casa; a continuación se presentan algunas recomendaciones que puede llevar a cabo en casa.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a mejorar sus habilidades visuoespaciales y motoras visuales?

- Incluya a su hijo en actividades como jugar con ladrillos LEGO®, bloques de construcción, rompecabezas, colorear, pintar, cortar, pegar, moldear la arcilla, relacionar formas geométricas, laberintos, sopas de letras, juegos coincidentes visuales y búsqueda de imágenes ocultas.
- En los años preescolares, ayude a su hijo a aprender las ideas básicas acerca de dónde están los objetos en relación con otra cosa; por ejemplo, arriba/abajo, dentro/fuera, encima/debajo y derecha/izquierda. Enseñe estos conceptos, en un primer momento, con objetos (como bloques y juguetes).
- Ayude a su hijo a aprender acerca de su cuerpo en el espacio a través de actividades como rodar, girar y dar volteretas.

### ¿Cómo puedo mejorar la lectura y comprensión de las palabras de mi hijo?

- Dedique tiempo para leer a su hijo todos los días y luego que su hijo le lea a usted. Hablen acerca de la historia y hágale preguntas. Ayúdelo a aprender a prestar atención a los detalles de la historia señalando oraciones enunciativas, palabras clave y datos interesantes.

- Si su hijo es mayor, pídale que lea las preguntas sobre un cuento o un capítulo antes de leer el texto.
- Pida a su hijo que actúe la historia.
- Si usted explica las cosas con palabras o le da instrucciones, utilice frases cortas.
- Pida a su hijo que repita lo que usted le dijo.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a prestar atención?

- Si su hijo tiene problemas para prestar atención en la escuela, llévelo a una revisión con su médico, un psiquiatra infantil o un psicólogo.
- Pídale al niño que lo mire a los ojos antes de darle las instrucciones.
- Procure que las instrucciones sean cortas y haga que su hijo se las repita.
- Divida las tareas en partes más pequeñas y dele a su hijo una parte a la vez; posteriormente, vaya aumentando poco a poco el número de partes.
- Establezca metas para que su hijo obtenga una recompensa cuando termine una tarea o preste atención durante un tiempo determinado. Aumente paulatinamente la meta de acuerdo a su capacidad para lograr los objetivos. Por ejemplo, en un principio puede recompensarlo por prestar atención durante 5 minutos; una vez que es capaz de lograrlo, usted podría elevar el tiempo a 7 minutos, luego a 10 minutos y así sucesivamente. No cambie la meta hasta que haya cumplido con éxito el objetivo inicial varias veces seguidas.
- Consiga para su hijo un lugar sin distracciones donde pueda llevar a cabo sus deberes de la escuela.

## ¿Cómo puedo mejorar las habilidades de memoria de mi hijo?

- Identifique la mejor estrategia con la que memoriza su hijo; un psicólogo puede ayudarlo a averiguarlo. Ayude a su hijo a aprender a utilizar sus habilidades más fuertes para la memoria. Por ejemplo, un niño con buena memoria visual debe tener una imagen en su mente cuando escucha una historia.
- Practique juegos de memoria.
- Enseñe a su hijo a usar recordatorios como notas, fotos, alarmas y calendarios para ayudar a recordar la información. Ayude a su hijo a recordar las tareas importantes mediante el uso de alarmas o cronómetros.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a desarrollar habilidades de organización?

- Ayude a su hijo a establecer un sistema para organizar sus cosas; primero, usted debe ayudarlo a usar su sistema hasta que se convierta en un hábito.
- Ayude a su hijo a establecer rutinas diarias y semanales para hacer tareas (por ejemplo, poner su mochila en el mismo lugar cada día).
- Anime a su hijo a pensar en los elementos que necesita antes de que comience una actividad; pídale que reúna dichas cosas con tiempo. Programe listas de control que pueda usar para actividades rutinarias, como elementos que debe llevar a la escuela o los elementos que debe llevar a una fiesta de pijamas.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a desarrollar buenas habilidades de resolución de problemas y de razonamiento?

- Anime a su hijo a resolver problemas por sí mismo; enséñele los siguientes pasos para resolver un problema:
  - Identificar el problema

- Enumerar todas las soluciones posibles
- Enumerar los posibles resultados de las posibles soluciones
- Elegir la mejor estrategia para resolver el problema.

- Al leer historias, anime a su hijo a pensar en las relaciones causa-efecto o procure que haga deducciones (por ejemplo, si ve humo, explíquele que debe haber un incendio en alguna parte).

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a desarrollar buenas habilidades sociales?

- Brinde a su hijo comentarios específicos y sencillos en situaciones sociales para enseñarle sobre las convenciones sociales. Sea amable y positivo; por ejemplo, usted podría decir: “Está bien que te caiga bien Mandy y que quieras pasar tiempo cerca de ella, pero a veces a otros niños no les gusta que te les apoyes en los brazos todo el tiempo. ¿Te diste cuenta de cómo Mandy se apartó de ti cuando la agarraste del brazo?”. No le dé a su hijo demasiada información o se sentirá criticado; además, el exceso de información lo confundirá y le dificultará modificar la conducta.
- Considere inscribir a su hijo a un grupo de entrenamiento en habilidades sociales, ya sea en la comunidad o en la escuela. Los grupos de habilidades sociales pueden estar disponibles en organismos locales como los centros de salud mental o centros de orientación para pacientes externos que dan servicios de salud mental a los niños.