

# DOCUMENTO PARA CUIDADORES



## HEMIPARESIA

Disminución de la fuerza motora o parálisis parcial que afecta a un brazo y una pierna del mismo lado del cuerpo. Técnicamente la hemiparesia es una disminución del movimiento sin llegar a la parálisis total o hemiplegia, y las consecuencias pueden ser debilidad muscular, rigidez o ausencia de control del lado afectado. En cada caso se manifestará de diferentes maneras y hay casos que sólo en ciertas actividades. Se produce como consecuencia de una lesión cerebral, normalmente producida por una falta de oxígeno en el cerebro. Por lo tanto no es una enfermedad sino una condición neurológica.

## PROBLEMAS ASOCIADOS

Epilepsia (en nuestro caso crisis de ausencia), problemas de lenguaje, de percepción, problemas visuales, de aprendizaje, de comportamiento, de hipersensibilidad...

Pueden darse o no, pero todos ellos pueden generar frustración y afectar a su vida diaria.

## FOMENTAR LA AUTONOMÍA

Como bien dice el documento de Hemiweb: "las actividades cotidianas como comer, vestirse, ir al baño... son más complicadas cuando sólo se puede utilizar una mano. Por eso puede ser que necesiten ayuda o más tiempo para realizarlas. Descomponer la acción en diferentes etapas puede ser útil para ayudarles a desarrollar sus aptitudes. Aún así, es mejor evitar ayudarles demasiado para permitirles conseguir esta autonomía.

## VESTIRSE

Que coopere en quitarse los calcetines, los zapatos...

**IMPORTANTE:** para vestir, poner en primer lugar las extremidades afectadas; para desvestir quitarlas en último lugar.

También será útil que se vista con ropa simple.

## PAPILLA

Animar a que utilice las dos manos. Por ejemplo, con una aguantar el plato o tenerla ABIERTA encima de la mesa, y con la otra coger la cuchara. Ir alternando las manos para que aprenda a realizar el movimiento de llevarse la cuchara a la boca con las dos manos. Útil el plato con base antideslizante.

En caso de biberón y vaso, cogerlos con ambas manos.

## DESPLAZARSE

Realizar ejercicios en el suelo (sobre la moqueta) BOCA ABAJO. Entretenera para que aguante sin llorar, de esta manera trabajaremos el tronco y la fuerza de los brazos, y fomentaremos los tan importantes apoyos de manos y futuros desplazamientos en gateo.

**IMPORTANTE:** vigilar que la mano afectada esté abierta y con el pulgar hacia afuera.

Puede ser útil poner objetos/juguetes a diferentes alturas para que los coja.

¡Vigilar esquinas, golpes y caídas!

## SENTARSE

Vigilar siempre la postura: recta y SIMÉTRICA. El lado afectado tiene más dificultades para aguantar el peso de su cuerpo y realiza una mala posición del cuerpo que puede generar problemas futuros.

Cuando apoye los pies en el suelo debemos cuidar que las plantas de sus pies estén correctamente colocadas y bien apoyadas.

El mobiliario para sentarse ha de ser adecuado cuidando la simetría, el apoyo plantar. La niña debe sentirse segura.

## HABLA

Hablarle mucho y DE MANERA CORRECTA SIN OMITIR LETRAS NI UTILIZAR PALABRAS QUE NO EXISTEN (chichi para la carne, mimí para dormir...etc). Los bebés aprenden el lenguaje por imitación. Si no le hablamos correctamente le estamos dando un mal modelo.

Anticipar todo lo que vamos a realizar, verbalizar cualquier juego, movimiento... NOMBRAR LAS PARTES DEL CUERPO cuando la vistamos, juguemos...

## GUARDERÍA

Priorizar los grupos pequeños dentro de lo posible.  
Tener paciencia: darle más tiempo para prepararse y realizar el ejercicio. Necesitará realizar más esfuerzo para llegar al mismo objetivo que sus compañeros/as, por lo que se cansará más. Al recogerla, si la maestra os comenta por ejemplo que "hoy ha llorado", "hoy ha pegado"... o cualquier aspecto negativo del día, **NUNCA** lo primero que hay que decirle es: "¿Así qué has hecho hoy?". Eso generará una mala dinámica con la persona que la vaya a buscar.  
Primero hay que saludarla, abrazarla, un "¿Cómo ha ido hoy?" Y luego ya abordaremos el tema.

## PAUTAS

Trabajar realizando ejercicios y atacando los movimientos que más le cuestan.

Animarle a utilizar las dos manos. Tiene tendencia a utilizar menos su miembro débil ya que es ineficaz y le causa frustración. Pero esa falta de utilización y de esfuerzo puede ser fuente de serias dificultades posteriores. El movimiento y la motivación con intencionalidad ayuda a la integración de ese miembro.

A la hora de animarla a que utilice su mano afectada hay que hacerlo desde el respeto. Es muchísimo más eficaz estimularla sin decirle demasiado y sin estar constantemente "regañándola" si utiliza su mano no afectada.

**Por ejemplo:**

**SI:** "¡¡Muy bien!! ¡Así se hace! (cuando utiliza también su mano afectada)

**NO:** "nooo, esa mano no! Has de utilizar la otra" (PRÁCTICA FATAL Y FALTA DE RESPETO).

**CUIDADO:** ha de utilizar ambas manos, no queremos que la no afectada pierda eficacia.

(En nuestro caso le irá muy bien jugar a la pelota sentada en el suelo).

Ponerle metas que pueda realizar y aumentar su dificultad cuando las más fáciles están ya asumidas. No queremos que se frustre.

Vigilar siempre su mano afectada: que esté abierta y con el pulgar hacia afuera.

Hay que tener en cuenta que sus movimientos serán más lentos. Por eso es necesaria la paciencia. Cuando se le ayuda a realizar una tarea hay que respetar ese ritmo más lento para que su cerebro lo procese (no a los movimientos rápidos).

La ayuda debe ser eso: AYUDA. No hay que hacer las cosas por ella sino generar situaciones donde ella pueda realizarlas.

Si se le ayuda a estirar el brazo, no hay que hacerlo cogiéndoselo sino desde su omóplato para que sea ella quien lo estire. Ponerle los objetos de manera estratégica es una buena manera de que se mueva hacia donde queremos.

Los juegos de falda, canciones, son muy útiles para fomentar el desarrollo psicomotor.

Arropar un poco más aunque sin sobreproteger. Ante todo que se sienta segura.

Y sobretodo, ¡No reprochar lo negativo, sino resaltar y premiar lo positivo! De esta manera fomentaremos una buena autoestima y aprenderá que lo bueno es lo que se tiene en cuenta.

Cualquier cosa, duda, observación: informar a los padres ya que son los que realizan la mayor parte del trabajo con el bebé, y son los que están en contacto con médicos y terapeutas.

Es importante formar un buen equipo, facilitar la relación y el respeto, y **no saltarse las recomendaciones de los padres y profesionales.**