

# Guía de Apoyo Psicosocial

dirigida a madres padres y cuidadores de personas con discapacidad, operadores y servidores públicos



El presente documento ha sido elaborado como parte del Proyecto de Rehabilitación 2022-2024 del Programa Latinoamérica - Bolivia de Humanity & Inclusion.

Se trata de una guía construida a partir del proceso de apoyo psicosocial implementado en familias tanto del departamento La Paz, en los municipios El Alto, Calamarca, Achacachi, La Paz, Caranavi y Viacha, como del departamento de Santa Cruz, en los municipios Montero, Cotoca, Ascensión de Guarayos, San Ramón, Mineros, Buena Vista y Santa Cruz de la Sierra.

## Elaboración de contenidos

Paola Andrea Vidaurre Silvera, consultora

Claudia Litzzi Torrez Bustamante, consultora

Kelly Peláez Chávez

Luciana Fuentes Nattes

## Revisión de contenidos

Kelly Pelaez Chavez

Luciana Fuentes Nattes

Kimberly Damian

Esta guía ha sido elaborada con el apoyo de la Cooperación Belga al Desarrollo. Las opiniones expresadas por nuestra organización no representan necesariamente las del Estado belga y no son vinculantes para este.

Impreso en La Paz, 2024

Con el apoyo de



**Bélgica**  
socio para el desarrollo



# Índice

Presentación

8

## Primera parte

### Apoyo psicosocial a familias con niños, niñas y/o adolescentes con discapacidad

|  |    |
|--|----|
| <b>Tema 1</b><br>Aceptación de la discapacidad   | 10 |
| <b>Tema 2</b><br>Derechos y deberes de las personas con discapacidad   | 14 |
| <b>Tema 3</b><br>Salud y discapacidad  | 22 |
| <b>Tema 4</b><br>Estrés del cuidador y estrategias de afrontamiento  | 28 |
| <b>Tema 5</b><br>Redes de apoyo social   | 32 |
| <b>Tema 6</b><br>Calidad de vida familiar  | 36 |
| <b>Tema 7</b><br>La familia frente al estigma y la discriminación  | 39 |
| <b>Tema 8</b><br>Resiliencia en padres, madres y cuidadores de personas con discapacidad   | 44 |
| <b>Tema 9</b><br>Ser cuidador principal de personas con discapacidad   | 47 |
| <b>Tema 10</b><br>La familia y el cuidado parental, aciertos y desafíos  | 51 |
| <b>Tema 11</b><br>Estrategias para padres, madres y cuidadores sobre la importancia de la autonomía y de la independencia de personas con discapacidad | 55 |

## Segunda parte

### Implementación de técnicas de apoyo psicosocial

|  |    |
|--|----|
| <b>Técnica 1:</b> Dejar aparecer al otro<br>Correspondiente al <b>Tema 1:</b> Aceptación de la discapacidad                      | 10 |
| <b>Técnica 1:</b> Reconociendo derechos<br>Correspondiente al <b>Tema 2:</b> Derechos y deberes de las personas con discapacidad | 14 |
| <b>Técnica 1:</b> Falso vs. Verdadero<br>Correspondiente al <b>Tema 3:</b> Salud y discapacidad                                  | 22 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Técnica 1:</b> Ejercicios de estiramiento y de distensión muscular<br>Correspondiente al <b>Tema 4:</b> Estrés del cuidador y estrategias de afrontamiento  | 28 |
| <b>Técnica 2:</b> Autogestión de pensamientos limitantes (técnica del A-B-C de Albert Ellis)<br>Correspondiente al <b>Tema 4:</b> Estrés del cuidador y estrategias de afrontamiento<br>Identificar los pensamientos y sus consecuencias a nivel emocional y conductual. | 32 |
| <b>Técnica 3:</b> El globo estresado<br>Expresar sentimientos y pensamientos estresores mediante la actividad lúdica y la reflexión.<br>Correspondiente al <b>Tema 4:</b> Estrés del cuidador y estrategias de afrontamiento   | 36 |
| <b>Técnica 1:</b> Mapa de redes de apoyo social<br>Correspondiente al <b>Tema 5:</b> Redes de apoyo social   | 39 |
| <b>Técnica 2:</b> Para debatir El Uso de las redes de apoyo en el entorno social<br>Correspondiente al <b>Tema 6:</b> Calidad de vida familiar   | 44 |
| <b>Técnica 1:</b> Mapa de redes de apoyo social<br>Correspondiente al <b>Tema 5:</b> Redes de apoyo social   | 47 |
| <b>Técnica 2:</b> Mapa de redes de apoyo social<br>Correspondiente al <b>Tema 6:</b> Calidad de vida familiar  |    |
| <b>Técnica 1:</b> Confrontamor<br>Correspondiente al <b>Tema 7:</b> La familia frente al Estigma y Discriminación  |    |
| <b>Técnica 1:</b> Juego de roles- ¡Enfrentando la discriminación!<br>Correspondiente al <b>Tema 8:</b> Resiliencia en padres, madres y cuidadores de niños, niñas y/o adolescentes con discapacidad  | 51 |
| <b>Técnica 1:</b> Yo soy y estoy, yo tengo y yo puedo<br>Correspondiente al <b>Tema 9:</b> Ser cuidadores de personas con discapacidad   |    |
| <b>Técnica 2:</b> Explorando mi identidad<br>Correspondiente al <b>Tema 10:</b> La familia y el cuidado parental, aciertos y desafíos  |    |
| <b>Técnica 1:</b> Para reflexionar<br>Correspondiente al <b>Tema 11.</b> Estrategias para padres, madres y cuidadores sobre la importancia de la autonomía e independencia de niños, niñas y adolescentes con discapacidad   |    |
| <b>Técnica 2:</b> Promoviendo autonomía e independencia  |    |
| ENLACES "QR" DOCUMENTOS DE REFERENCIA  |    |
| Referencias bibliográficas   |    |



# Presentación

Esta guía de contenidos temáticos para la intervención de apoyo psicosocial es una herramienta dirigida a los líderes psicosociales y personal que trabajen con personas con discapacidad. Ha sido elaborada desde un enfoque psicosocial comunitario y plantea un lineamiento transversal que orienta la intervención y la atención integral a esas familias, sistematizando para ello todo el proceso de apoyo para facilitar su adecuada réplica en diferentes entornos. Su diseño ha sido pensado para ofrecer a los líderes psicosociales quienes son los padres, madres, o cuidadores de personas con discapacidad; como también los operadores o técnicos que brindan atención a personas con discapacidad y que hayan sido parte de algún proceso de apoyo psicosocial. Es una guía de fácil uso y aplicabilidad, a fin de promover sesiones de apoyo entre pares en el ámbito de la atención a cuidadores de personas con discapacidad.

Con una estructura dividida en dos partes, esta guía establece las condiciones específicas del apoyo psicosocial mediante la aplicación de técnicas y el desarrollo de sesiones de intervención.

En la primera parte se desarrollan los fundamentos básicos del apoyo psicosocial, desglosados en diferentes áreas temáticas para su implementación dentro de las sesiones. Se propone 11 temas que están enfocados a cubrir la Normativa de discapacidad, Autocuidado y el fortalecimiento de la resiliencia en las familias, donde no es necesario seguir una secuencia, esta puede ser aleatoria o de acuerdo a las necesidades.

En la segunda parte, se detalla las técnicas que se pueden implementar durante las sesiones. Están desarrolladas en función a cada área temática y contempla las condiciones generales para su desarrollo.



# Primera parte

---

Apoyo psicosocial a  
familias con niños, niñas y/o  
adolescentes con discapacidad



humanity  
& inclusion

## ¿Qué es el apoyo psicosocial?

El apoyo psicosocial es el conjunto de acciones que promueven el bienestar emocional y social de las personas, tanto en lo psicológico como en lo social, para estimular su capacidad de resiliencia y su empoderamiento.

El objetivo del apoyo psicosocial es ayudar a las personas a recuperar o/ desarrollar ciertas capacidades y habilidades necesarias para afrontar las dificultades y problemas de una manera más óptima y asertiva en su vida cotidiana de la manera más autónoma y digna, al igual que a desempeñar y a manejar las diferentes funciones sociales y las demandas que supone vivir, trabajar y relacionarse.

## Modalidades del apoyo psicosocial a cuidadores

El apoyo psicosocial es un proceso con el cual se busca dar acompañamiento de forma individual, familiar y comunitaria. Ese acompañamiento está orientado a que la persona asistida logre hacer frente a las consecuencias de un evento complejo originado por una experiencia difícil de superar.

Con base a la experiencia desarrollada, el apoyo psicosocial está enfocado a padres, madres y cuidadores de personas con discapacidad, tomando cuenta dos componentes; el primero, está referido a fortalecer los conocimientos respecto a la discapacidad; y el segundo, corresponde al autocuidado, que les permitirá reconocerse como personas que necesitan cuidarse para posterior cuidar a los suyos.

Se toma en consideración a los padres, madres y cuidadores porque son el referente y el soporte socioafectivo más importante para de los miembros de la familia y la comunidad, jugando un papel esencial en estos procesos y porque es el entorno más adecuado para que las personas se desarrollen de manera integral, socialicen y expresen sus sentimientos. De hecho, la familia es insustituible en el desarrollo socioafectivo de todas las personas, en especial de los miembros del hogar que tienen alguna discapacidad.

El apoyo psicosocial a la familia es importante porque de él deriva el desarrollo de las potencialidades y de las capacidades de sus integrantes, en la perspectiva de promover condiciones de equidad y de igualdad de oportunidades.

## Contenido de base para la intervención y apoyo psicosocial a cuidadores

En este apartado, se propone 12 temas, mismo que han sido elaborados con base a la experiencia realizada con los cuidadores, están desglosados y se acompañan con la segunda parte a través de técnicas que permitirán al facilitador o líder psicosocial poder implementar y contextualizarlas con su población.

# Tema 1

## Apoyo psicosocial a familias con niños, niñas y/o adolescentes con discapacidad



### 1. La aceptación

La desigualdad social, el rechazo, la discriminación y la reducción de oportunidades sociales, educativas y laborales que atraviesan las personas con discapacidad y su familia hace que tenga una asimilación y significados distinta o de manera única, según sus experiencias previas y sus aprendizajes. Frente a esta situación, la familia entra en un proceso de aceptación respecto con la discapacidad.

Asimilar esa situación puede conllevar un tiempo y puede ser muy diferente de una experiencia a otra, no se logra una asimilación total de la situación, al igual que ocurre con cualquier otro evento doloroso. Esa realidad rompe las fantasías, los ideales, los proyectos, los deseos y las expectativas con relación al hijo o a la hija con discapacidad.

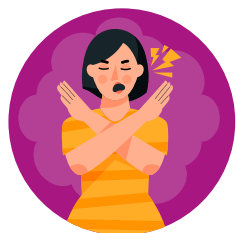
### 2. El duelo frente a la noticia de discapacidad de un familiar

Los padres, las madres que tienen hijos o hijas con discapacidad suelen pasar por un proceso de duelo que incluye distintas etapas. El duelo es una necesidad ante cualquier pérdida emocional.

Recibir la noticia de que un familiar tiene una discapacidad puede ser un momento de profundo dolor, conmovedor y hasta desestabilizador. El duelo que acompaña a esta situación no es solo por la pérdida de la capacidad física o mental del ser querido, sino también por la ruptura de las expectativas y sueños que tenías para ellos y para ti mismo.

Cada persona y cada familia manejan el duelo de manera diferente, por lo que es importante ser paciente en este proceso. Es normal experimentar una gama de emociones como tristeza, enojo, miedo, culpa e incluso alivio. Reconocer y aceptar estos sentimientos es el primer paso para procesarlos.

El proceso de duelo es similar a otros tipos de pérdida, el duelo puede tener etapas como la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. No todos pasan por estas etapas de manera lineal, y algunas personas pueden experimentar una mezcla de ellas al mismo tiempo.



Negación



Enojo



Negociación



Depresión



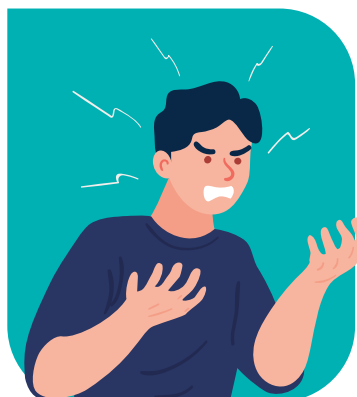
Aceptación

## Etapas del duelo frente a la discapacidad



### Negación y aislamiento

Esta etapa se manifiesta primero negando la existencia de la discapacidad o minimizando sus efectos, y luego cuestionando y evadiendo la realidad, lo que proporciona un escape momentáneo. Es la fase de las preguntas: ¿Por qué?, ¿Cómo ha podido pasar?, entre otras. Para los padres y las madres implica enfrentar la culpa mientras cumplen con el rol de atender y de cuidar a su hijo o a la hija.



### Enojo / Ira

Los sentimientos de ira y culpa se entremezclan en esta fase. La negación da paso a un sentimiento de enfado contra todo y contra todos, especialmente con quienes están más cerca (pareja, hijos, familia, amigos y otros) e incluso, con el propio hijo/a con discapacidad. Los cuidadores se ven afectados, nada les parece bien, sienten dolor, resentimiento y culpa. No es extraño que, en medio de la desesperación, se tenga pensamientos negativos.



### Negociación

Es una etapa en la que la persona intenta hacer acuerdos o compromisos en un esfuerzo por revertir o mitigar la realidad que está viviendo. Esta etapa puede ser especialmente compleja en el contexto de la discapacidad, ya que esta puede no ser completamente irreversible, pero aun así implica un cambio significativo en la vida de las personas con discapacidad y de sus seres queridos. Durante esta etapa, es común que la persona se pregunte: ¿Qué pasaría si hubiéramos hecho algo diferente?; ¿Y si buscamos una segunda opinión médica?, con la esperanza de que de alguna manera la situación pueda mejorar o revertirse.

Esta etapa del duelo es un componente complejo del proceso emocional y puede variar en duración e intensidad. Lo importante es permitirse sentir, explorar esas emociones, y finalmente, encontrar un camino hacia la aceptación y la adaptación.





## Depresión

La fase de depresión en el proceso de duelo es una etapa profunda y a menudo dolorosa, la persona comienza a experimentar una tristeza intensa, pérdida de interés. En el contexto de la discapacidad de un familiar, esta fase puede ser especialmente desafiante, ya que implica confrontar la magnitud del cambio, no solo por la situación actual, sino también por el futuro que uno imaginaba para sí mismo y para su ser querido.



## Aceptación

Aceptar no significa necesariamente estar “bien” con lo ocurrido, sino más bien llegar a un punto en el que la persona puede reconocer la situación tal como es y comenzar a vivir de manera plena dentro de esta nueva realidad.

Por tanto, es la aceptación de la persona tal y como es con sus características propias, esto ayudará a que le proporcione el apoyo necesario para desarrollar sus capacidades y superar las posibles dificultades que pueda tener, también contribuirá a que el resto de los familiares y amigos aprendan a conocer y aceptar a la persona tal y como es.

Durante esta fase, la familia comienza a ajustar sus expectativas y metas de vida para alinearlas con la nueva realidad. Esto puede incluir nuevos planes, roles y formas de interactuar dentro de la familia, puede significar aprender nuevas habilidades, establecer nuevas rutinas de manera que todos puedan seguir adelante.

# Tema 2

## Derechos y deberes de las personas con discapacidad



Los derechos y los deberes de las personas con discapacidad deben ser trabajados a partir de información y de conocimientos que sirvan a las familias como herramientas para reconocer las leyes y otras normativas que regulan el cumplimiento de los compromisos nacionales e internacionales que protegen a las personas con discapacidad.

En el ámbito internacional se cuenta con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y en el ámbito nacional está vigente la Ley 223, Ley general para personas con discapacidad.

### 1. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad fue adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en diciembre de 2006 y entró en vigor en mayo de 2008. Ese tratado sobre de derechos humanos ha sido elaborado por representantes de la comunidad internacional con el objetivo de cambiar la manera de ver y de tratar, en la sociedad, a las personas con discapacidad.

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad garantiza que los Estados que la han ratificado protejan los derechos y las libertades principales de las personas con discapacidad, garantizando su acceso a los mismos derechos y a las mismas oportunidades que los demás. En ese marco, el Estado Plurinacional de Bolivia, que es parte de los Estados firmantes, ratificó la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y el Protocolo Facultativo de las Naciones Unidas mediante la Ley 4024, de 15 de abril de 2009.

**Su objetivo es** promover, proteger y asegurar el disfrute pleno e igualitario de todos los derechos humanos y libertades fundamentales por todas las personas con discapacidad, y promover el respeto de su dignidad inherente”.

La convención no ofrece una definición rígida de discapacidad, sino que la concibe como una evolución en función de las barreras sociales y físicas que impiden la plena participación de las personas en la sociedad.

La Convención contiene ocho principios fundamentales que están detallados en el artículo 3. Tales principios son:

- 1 El respeto de la dignidad inherente, la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones, y la independencia de las personas.
- 2 La no discriminación.
- 3 La participación y la inclusión plenas y efectivas en la sociedad.
- 4 El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humana.
- 5 La igualdad de oportunidades.
- 6 La accesibilidad.
- 7 La igualdad entre el hombre y la mujer.
- 8 El respeto a la evolución de las facultades de los niños y las niñas con discapacidad, y de su derecho a preservar su identidad.

Bolivia, tras ratificar en 2009 la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, instrumento cuya naturaleza es vinculante, impulsó el cambio en las regulaciones nacionales hasta contar con una ley en beneficio de ese sector de la población.

## 2. Ley 223, Ley general para personas con discapacidad

El reconocimiento de los derechos de las personas con discapacidad se fortaleció en Bolivia luego de ratificar la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y de aprobar la Constitución Plurinacional en 2009, que incluye 10 artículos para garantizar la protección y la igualdad de las personas con discapacidad, y para prevenir la discriminación.

La primera normativa nacional a favor de las personas con discapacidad, la Ley 1678, fue aprobada en 1995. Según esa ley, la discapacidad es la ausencia de la capacidad para realizar cualquier actividad de una manera que es considerada normal. Su fundamento está basado en un modelo de rehabilitación médica que se centra en las capacidades reducidas de una persona.

Años más tarde, el 2 de marzo de 2012, fue aprobada la Ley 223, Ley general para personas con discapacidad, en la que se reconocen los derechos de las personas con discapacidad en todos los aspectos de la vida. Dicha ley contiene 49 artículos divididos en los siguientes cuatro capítulos:

## LEY GENERAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD





Dada la amplitud de la Ley 223, se explican seguidamente solo los artículos sobre el objeto de la ley, los tipos y los grados de discapacidad, y tanto los derechos como los deberes de las personas con discapacidad reconocidos por ley nacional.





### 2.1. Objeto de la Ley 223

El objeto de la Ley 223 (artículo 1) establece que se debe garantizar a las personas con discapacidad el ejercicio pleno de sus derechos y de sus deberes, en igualdad de condiciones y equiparación de oportunidades, y con un trato preferente bajo un sistema de protección integral.

### 2.2. Tipos y grados de discapacidad

Los tipos y los grados de discapacidad establecidos en la Ley 223 están incluidos en el Capítulo Primero (Disposiciones Generales), artículo 5 (Definiciones), cuyo contenido es el siguiente.

| Tipos de discapacidad   | Definición   |
|---|--|
|  | <p><b>Física-motora</b></p> <p>En una deficiencia anatómica y neuro-músculo-funcional causante de limitaciones en el movimiento.</p> |
|  | <p><b>Visual</b></p> <p>En una deficiencia anatómica y/o funcional causante de ceguera y de baja visión.</p>                         |

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Auditiva</b></p> <p>Es la pérdida y/o la limitación auditiva en menor o mayor grado. En este caso, las personas estructuran su experiencia y su integración con el medio a través del sentido de la visión. Las barreras de comunicación a las que se enfrentan cotidianamente les impiden, en cierta medida, su acceso y su participación en la sociedad en igualdad de condiciones respecto a sus pares oyentes.</p>   |
|    | <p><b>Intelectual</b></p> <p>Deficiencia anatómica y/o funcional del sistema nervioso central causante de limitaciones significativas en el funcionamiento de la inteligencia, el desarrollo psicológico evolutivo y la conducta adaptativa.</p>   |
|    | <p><b>Mental o psíquica</b></p> <p>Alteración de los procesos cognitivos, lógicos, volitivos, afectivos o psicosociales por causas biológicas, psicodinámicas o ambientales. Tal alteración se traduce en trastornos del razonamiento, de la personalidad, del comportamiento, del juicio y de la comprensión de la realidad, lo que dificulta adaptarse a esa realidad y a condiciones particulares de vida, además de impedir el desarrollo armónico de relaciones familiares, laborales y sociales, sin tener conciencia de la enfermedad psíquica.</p> |
|  | <p><b>Múltiple</b></p> <p>Múltiples deficiencias, que pueden ser físicas, visuales, auditivas, intelectuales o psíquicas.</p>  |

| Grados de discapacidad  | Definición   |
|-------------------------|--|
| <p><b>Leve</b></p>      | <p>Se refiere a personas con síntomas, signos o secuelas que justifican alguna dificultad para llevar a cabo actividades de la vida diaria, pero son compatibles con la práctica de estas.</p>   |
| <p><b>Moderado</b></p>  | <p>Se refiere a personas con síntomas, signos o secuelas que causan una disminución importante o imposibilitan su capacidad para realizar algunas actividades de la vida diaria, siendo independientes en las actividades de autocuidado.</p>  |
| <p><b>Grave</b></p>     | <p>Se refiere a personas con síntomas, signos o secuelas que causan una disminución importante o imposibilitan su capacidad para realizar la mayoría de las actividades de la vida diaria, pudiendo estar afectada alguna actividad de autocuidado, por lo que requerirán la asistencia de otra persona para ciertas actividades cotidianas.</p> |
| <p><b>Muy grave</b></p> | <p>Se refiere a personas con síntomas, signos o secuelas que imposibilitan la realización de actividades de la vida diaria y requieren la asistencia permanente de otra persona.</p>   |

### 2.3. Derechos y deberes de las personas con discapacidad

Los derechos y los deberes de las personas con discapacidad están contenidos en el Capítulo Segundo de la Ley 223, específicamente entre los artículos 6-22

| Grados de discapacidad | Definición   |
|------------------------|--|
| 1                      | Conocer, cumplir y hacer cumplir la Constitución Política del Estado, la Ley 233 y otras normas vigentes del Estado Plurinacional de Bolivia.                                    |
| 2                      | Respetar, valorar y defender los actos humanos.  |
| 3                      | Promover valores de respeto, solidaridad, honestidad, transparencia, justicia y tolerancia.  |
| 4                      | Defender los intereses nacionales, sus recursos económicos, naturales y humanos, además de los patrimonios culturales.   |
| 5                      | Realizar acción social y/o trabajo social en beneficio de la sociedad.   |
| 6                      | Conocer, valorar, promocionar y promover los conocimientos ancestrales de los pueblos y naciones indígenas originarias campesinas.   |
| 7                      | Respetar a sus ascendientes y a sus descendientes, fomentando una cultura de diálogo y de respeto intergeneracional, de género e intercultural.                                  |
| 8                      | Asumir el proceso de su desarrollo personal y actuar con criterio de solidaridad y de reciprocidad.  |
| 9                      | Conocer, informar, proteger y preservar el medioambiente, la biodiversidad y otros factores ambientales para el cuidado y el mejoramiento del entorno físico, social y cultural. |
| 10                     | Consumir la medicación prescrita, siendo responsable de este deber la familia o el Estado, para lograr la estabilidad en su salud.   |
| 11                     | Capacitarse y prepararse, según sus posibilidades, para ser personas independientes y productivas, debiendo apoyar en este deber la familia.                                     |
| 12                     | Someterse a los proyectos y a los programas dirigidos a su rehabilitación, su inclusión social y otros a su favor.   |
| 13                     | Hacer su registro, calificación y carnetización.   |

# Tema 3

## Salud y discapacidad



### 1. Sistema Único de Salud (Ley 1152)

En su artículo 1 (Objeto), la Ley 1152, Ley del Sistema Único de Salud, de 20 de febrero de 2019, se refiere a modificar la Ley 475 (modificada antes mediante la Ley 1069, de 28 de mayo de 2018), con el propósito de ampliar el grupo de población beneficiaria a todas las personas que no están protegidas por la seguridad social de corto plazo, brindándoles atención de salud gratuita, en avance hacia un Sistema Único de Salud, Universal y Gratuito.

La Ley del Sistema Único de Salud (SUS) es la manera en la que el Estado garantiza a la población boliviana el acceso universal, equitativo, oportuno y gratuito a la atención integral en salud.

#### 1.1. Procedimiento para asegurarse al Sistema Único de Salud (SUS)

1. Para iniciar su afiliación en el SUS, la persona solicitante debe asistir al centro de salud de primer nivel más cercano a su domicilio llevando los siguientes documentos:
  - Cédula de identidad (original y fotocopia).
  - Factura de luz o de agua de su vivienda (solo aplica en áreas urbanas y no así en el área rural).
2. Para hacer efectivo su registro, es importante que no esté afiliada a ninguna caja de salud en el país. El centro de salud de primer nivel verificará los documentos del solicitante en ese sentido.
3. Después de tener la aprobación del centro de salud, la persona solicitante procederá al llenado del formulario del Registro Único de Personas al Sistema Único de Salud.
4. Luego, para acceder a atención médica, la persona beneficiaria deberá acudir a los establecimientos de salud portando su cédula de identidad vigente.

#### 1.2. Recomendaciones para ser atendido

1. Acudir siempre al Centro de Salud de Primer nivel más cercano a su domicilio.  
El requisito indispensable es contar con el carnet de identidad para la atención. (no es necesario llevar el formulario de adscripción).
2. No pagará ningún monto siempre y cuando la prestación que le brinden esté cubierta por el SUS.



3. El médico definirá si necesita atención de especialidad, si es así será transferido a un hospital de segundo o de tercer nivel.
4. En caso de ser una emergencia (infarto hemorragia o accidente) debe acudir a un centro de tercer nivel.

### 1.3. Características de los Niveles de atención en salud

- a) **Primer Nivel de Atención:** Es la puerta de entrada al sistema de salud y se enfoca en la atención primaria, que incluye prevención, promoción de la salud, diagnóstico temprano, tratamiento de problemas de salud comunes, y seguimiento de enfermedades crónicas.
  - **Servicios:** Atención básica, vacunación, controles prenatales, consultas médicas generales, odontología básica, y programas de salud comunitaria.
  - Corresponden a este nivel de atención los centros de salud, puestos de salud y consultorios médicos en áreas rurales como urbanas.
- b) **Segundo Nivel de Atención:** En este nivel se brindan servicios más especializados que en el primer nivel. Los pacientes que requieren atención más compleja son referidos desde el primer nivel al segundo.
  - **Servicios:** Atención de urgencias, hospitalización básica, atención especializada en áreas como pediatría, gineco-obstetricia, medicina interna, y cirugía menor. Corresponden a este Nivel de atención los hospitales de segundo nivel y policlínicos.
- c) **Tercer Nivel de Atención:** Este nivel ofrece atención altamente especializada y está dirigido a casos que no pueden ser manejados en los niveles anteriores. Aquí se realizan procedimientos complejos y se trata a pacientes con enfermedades graves o crónicas que requieren atención continua y especializada.
  - **Servicios:** Servicios de alta especialidad en áreas como oncología, neurocirugía, cardiología, unidades de cuidados intensivos (UCI), cirugía mayor, y diagnóstico avanzado. Corresponden a este nivel de atención los hospitales de tercer nivel y centros especializados.



## 1.4. Referencias y Contrarreferencias

Los pacientes suelen ser referidos de un nivel inferior a un nivel superior si su condición lo requiere. Una vez estabilizados o tratados en niveles superiores, pueden ser contra referidos a niveles inferiores para continuar con el seguimiento y tratamiento ambulatorio.

El SUS en Bolivia, busca garantizar el acceso gratuito a servicios de salud para toda la población, con énfasis en la equidad y la inclusión, especialmente para los grupos más vulnerables.

## 2. Procedimiento para la carnetización de discapacidad

El carnet de discapacidad en Bolivia es un documento oficial emitido por el Estado que certifica la condición de discapacidad de una persona, tiene como objetivo reconocer legalmente a las personas con discapacidad y facilitar su acceso a una serie de beneficios, derechos y servicios específicos establecidos por la ley boliviana.

La clasificación de la discapacidad que se registra en ese carnet, está enmarcada en la Ley N° 223 y considera cuatro grados de discapacidad: muy grave, grave, moderado y leve, y seis tipos de discapacidad: físico-motora, intelectual, auditiva, visual, mental/psíquica y múltiple.

### PASO 1. Requisitos para obtener el carnet discapacidad

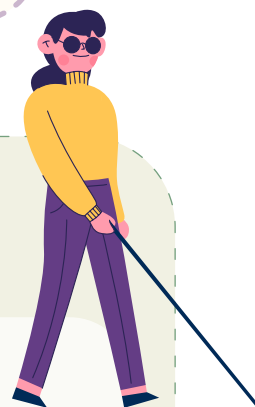


- Original más dos fotocopias simples del carnet de identidad vigente de la persona con discapacidad.
- La no discriminación.
- La participación y la inclusión plenas y efectivas en la sociedad.
- El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humana.
- La igualdad de oportunidades.
- La accesibilidad.
- La igualdad entre el hombre y la mujer.
- El respeto a la evolución de las facultades de los niños y las niñas con discapacidad, y de su derecho a preservar su identidad.

\*El certificado médico que se presenta en el proceso de Calificación debe ser emitido por un médico de una institución pública. En algunos casos será necesaria la valoración por un especialista en la discapacidad que presenta la persona solicitante.

### Recuerda

Una vez que se tenga todos los requisitos en físico, se debe programar la atención con el equipo calificador más cercano del municipio. En la fecha asignada deberá estar presente la persona a evaluar.



## PASO 1. Calificación de la discapacidad

La evaluación considera aspectos personales en ámbito físico psicológico y sociales para determinar el nivel y el grado de la discapacidad, dado que se basa principalmente en un componente personal. Se realiza sobre la base de las limitaciones que presenta la persona en dos niveles o áreas: realizar funciones y tareas básicas, y realizar actividades instrumentadas. Las actividades básicas incluyen el cuidado personal de manera independiente (vestirse, comer, asearse, arreglarse) y otras relacionadas con la vida diaria (comunicación, actividad física, funciones sensoriales). Las actividades instrumentadas incluyen la autonomía en el uso de medios de transporte y la participación en actividades sociales y de ocio.

La valoración y la evaluación de las personas con discapacidad son realizadas por un equipo calificador conformado por tres profesionales formados en medicina, psicología y trabajo social.

Se refiere a la evaluación y a la asignación del grado de discapacidad según un porcentaje; se clasifica como:

- Muy grave
- Grave
- moderada
- leve

Las personas pueden recoger el carnet de discapacidad en los Comités departamentales de personas con discapacidad (CODEPEDIS) con dos fotografías (fondo rojo) y la presencia física de la persona con discapacidad.

\*No podrán acceder a un carnet de discapacidad, aquellas personas que hayan sido calificadas y tengan un porcentaje menor a 30 %, es decir, una discapacidad leve. Sin embargo, sí pueden solicitar una nota por escrito acerca la calificación obtenida.

Beneficios de contar con el carnet de discapacidad

## Beneficios de contar con el carnet de discapacidad

### En el Sistema Educativo Plurinacional:

- Recibir educación inclusiva, integral y permanente (Ley 223, artículo 31).
- Ingreso directo a la universidad y liberación de valores (Ley 223, artículo 32).

### En la tramitación gratuita de los siguientes documentos:

- Certificados de nacimiento, de matrimonio y de defunción Para personas con discapacidad grave y muy grave, (Ley 223, artículo 41).
- Diplomas académicos/profesionales (Decreto Supremo 1893, artículo 8).
- Libreta de Servicio Militar (Ley 223, artículo 40; Resolución Ministerial 775, artículo 1).

### En el ámbito del trabajo:

- Permanencia laboral personal (Decreto Supremo 1893, artículo 22).
- Permanencia laboral del padre, de la madre o del tutor (Decreto Supremo 1893, artículo 22).
- Inclusión en programas de empleo y de capacitación que cubran el 4% en empresas públicas y privadas (Ley 223, artículo 13; Decreto Supremo 1893, artículos 17 y 20).

### En la aplicación de tarifas preferenciales y solidarias:

- Para personas con discapacidad grave y muy grave, rebaja en pasajes de transporte terrestre interdepartamental (Decreto Supremo 1893, artículo 34).

### En la bonificación solidaria:

- Para personas con discapacidad grave y muy grave, entrega del bono solidario específicamente (Ley 223, artículo 28).

# Tema 4

## Estrés del cuidador y estrategias de afrontamiento



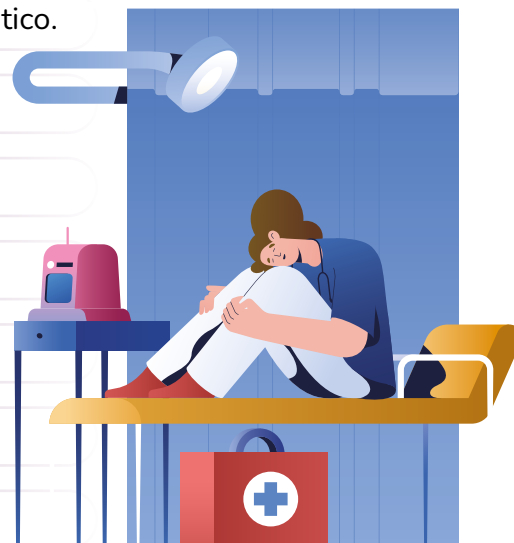
### 1. El estrés del cuidador

El estrés es un estado de preocupación o de tensión mental producido en reacción ante situaciones o entornos difíciles y que son percibidos como amenazantes, afectando negativamente el bienestar de las personas (Pascual, 2015).

En el contexto de un cuidador principal de una persona con discapacidad, el estrés afectará de formas diversas, llegando a afectar también a la familia. Esta afectación dependerá de la situación en la que se encuentre el cuidador respecto a su estado bio – psico – social como así también de la familia en su globalidad.

En el caso del cuidador principal de una persona con discapacidad, los factores causales de estrés pueden ser:

- ✓ La primera noticia.
- ✓ El proceso de duelo y de aceptación del diagnóstico.
- ✓ La tensión emocional y física de cuidar.
- ✓ La percepción negativa sobre su rol parental.
- ✓ La relación de pareja o con el entorno social.
- ✓ La situación económica.
- ✓ La falta de apoyo social y familiar
- ✓ La falta de acceso a la información.



Las causas de estrés pueden afectar directamente la salud, las relaciones sociales y el estado emocional de los cuidadores y de su entorno, por ello, es importante detectarlos a tiempo e identificar algún apoyo. De hecho, si la situación no se maneja adecuadamente y el cuidado es realizado sin el apoyo necesario, puede derivar en una sobrecarga que combina varias variables, entre ellas las siguientes:



- 1 Desatención de la propia salud.
- 2 Deterioro de las relaciones familiares.
- 3 Postergación de proyectos personales
- 4 Ansiedad o frustración por la falta de preparación técnica en el cuidado de personas dependientes.
- 5 Mayor aislamiento social.
- 6 Empeoramiento de la situación económica familiar.
- 7 Estados de preocupación y de abrumamiento.
- 8 Estados de preocupación y de abrumamiento.
- 9 Fatiga.
- 10 Problemas de sueño.
- 11 Cambios de peso.
- 12 Pérdida de interés en actividades habituales.
- 13 Estado emocional de tristeza.

## 2. Estrategias de afrontamiento del estrés

Las estrategias de afrontamiento son procedimientos o técnicas que las personas usan para manejar el estrés y los problemas de la vida diaria. Cada persona tiene sus propias maneras de afrontar las situaciones. Sus estrategias pueden ser sencillas o complejas. Lo importante es que les ayuden a mantener su bienestar emocional y físico, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.

No obstante, sin importar la situación es posible aprender a manejar adecuadamente los problemas para que no tengan un impacto negativo en la salud bio – psico - social. Esto se logra mediante las estrategias de afrontamiento.

En general, destacan tres tipos de afrontamiento.

| Tipo de afrontamiento                 | Motivación   | Estrategias de afrontamiento   |
|---------------------------------------|--|--|
| <b>Activo/centrado en el problema</b> | La persona emplea acciones directas dirigidas a alterar la situación problemática y a minimizar sus consecuencias negativas. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar información sobre el problema.</li> <li>• Visualizar las diferentes opciones de solución que existen, evaluando cuál sería la más efectiva.</li> <li>• Organizar cómo llevar a cabo los distintos pasos que conduzcan a la solución.</li> <li>• Buscar apoyo en otras personas para que obtener información, consejos, ayuda económica, etcétera.</li> </ul> |
| <b>Pasivo/centrado en la emoción</b>  | La persona pretende regular las consecuencias emocionales negativas del problema intentando aminorar su impacto.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar apoyo emocional en amigos y familiares (empatía, comprensión).</li> <li>• Desahogarse, rezar/orar.</li> <li>• Buscar el lado positivo del problema (¿qué puedo aprender?).</li> <li>• Aceptar el problema.</li> </ul>  |
| <b>Por evitación</b>                  | La persona evita el problema no pensando en él y esperando que se resuelva por sí mismo.                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Negar el problema (no ha sucedido nada).</li> <li>• Distraerse con otras actividades para evitar pensar en el problema.</li> <li>• Poner excusas.</li> <li>• Atribuir el error y la solución a otros.</li> </ul>  |





# Tema 5

## Redes de apoyo social



Después de trabajar de manera individual lo referido al estrés y a las estrategias de afrontamiento, es fundamental que las familias conozcan y comprendan la importancia de las redes de apoyo social.

### 1. Importancia de las redes sociales de apoyo

Una red de apoyo sólida se convierte en un soporte esencial para el cuidador principal de una persona con discapacidad, ofreciéndole apoyo emocional, información útil y recursos prácticos. Esto permite que el cuidador pueda sentirse acompañado, como así también la familia, lo que genera un impacto significativo en la calidad de vida de las personas.

### 2. Clasificación de las redes de apoyo social

Las redes de apoyo social son vínculos que pueden ser clasificados en formales e informales, estas son fundamentales para el bienestar y la calidad de vida de las personas, especialmente en situaciones de vulnerabilidad, como la discapacidad, enfermedades crónicas, o el envejecimiento. Ambas redes cumplen funciones esenciales, pero difieren en su estructura, origen y tipo de apoyo que brindan.

#### 2.1. Redes de Apoyo Formal

Están constituidas por instituciones y servicios que ofrecen asistencia profesional y estructurada a las personas que lo necesitan. Estas redes operan dentro de marcos legales y normativos, y su objetivo es proporcionar servicios que mejoren la calidad de vida y cubran las necesidades básicas.

##### a) Características:

- **Estructura Organizada:** Son instancias públicas o privadas, como Servicios de salud y rehabilitación, servicios sociales, y organizaciones No gubernamentales.
- **Profesionalismo:** El apoyo es brindado por profesionales capacitados, como, por ejemplo: médicos, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros, educadores, etc.
- **Acceso Regulado:** Generalmente, el acceso a estos servicios está regulado por criterios específicos, y puede requerir documentación, evaluaciones o referencias.

- **Financiación:** Puede ser financiado por el Estado, seguros de salud, organizaciones benéficas, o pagos directos por parte de los usuarios.
- **Servicios Ofrecidos:** Incluyen atención médica, asistencia legal, servicios de rehabilitación, apoyo psicológico, educación especial, y programas de vivienda, entre otros.

### Ejemplos:

- **Sistema de salud pública:** Hospitales, clínicas, y centros de salud que brindan atención médica y psicológica.
- **Servicios sociales:** Programas gubernamentales que proporcionan apoyo financiero, vivienda, o alimentación.
- **Organizaciones no gubernamentales (ONGs):** Instituciones que ofrecen servicios de apoyo específico, como asesoría legal o programas de inclusión laboral para personas con discapacidad.
- **Escuelas y centros de educación especial:** Instituciones que proporcionan educación adaptada a las necesidades de personas con discapacidades.

## 2.2. Redes de Apoyo Informal

Son aquellas que surgen de manera natural dentro de la comunidad, familia, amigos, vecinos, y otros contactos personales. Este tipo de apoyo es crucial para la vida diaria, especialmente en situaciones de crisis o vulnerabilidad.

### Características:

- **Estructura No Formal:** Se basa en relaciones personales y no está regulada por ninguna institución.
- **Relaciones Personales:** El apoyo proviene de personas cercanas, como familiares, amigos, vecinos, o miembros de la comunidad.
- **Flexibilidad:** El tipo de apoyo puede variar ampliamente y no sigue protocolos establecidos. Se adapta a las necesidades inmediatas y específicas de la persona.
- **Motivación Altruista:** Generalmente, el apoyo se da de manera altruista, sin esperar una compensación financiera o formal.
- **Cobertura de Necesidades Cotidianas:** Ayuda con tareas diarias, acompañamiento emocional, y soporte social, a menudo en situaciones donde el apoyo formal no está disponible o es insuficiente.

### Ejemplos:

- **Familia:** Cuidado diario, apoyo emocional, y asistencia en actividades básicas como la alimentación o el transporte.
- **Amigos y vecinos:** Compartir espacios de convivencia y confraternización, apoyo colaboración mutua.
- **Grupos comunitarios:** Redes de apoyo basadas en lazos religiosos, culturales, o de afinidad, como grupos de autoayuda, clubes o asociaciones locales.
- **Voluntariado:** Personas que, sin estar profesionalmente capacitadas, ofrecen su tiempo y habilidades para ayudar a otros en la comunidad.

## 2.2.1. Grupo de Apoyo entre Pares

Dentro de las redes de Apoyo informal, Los grupos de apoyo entre pares, es una intervención que se basa en el intercambio de experiencias, información y apoyo emocional entre personas que comparten una situación similar.

El objetivo de las redes de apoyo entre pares es crear un espacio adecuado para que las personas intercambien experiencias, ideas e información, se den apoyo mutuo y aprendan a resolver y a enfrentar las situaciones que les genera un problema en común.



### Estrategias de afrontamiento entre Pares

- 1 Empoderamiento.** Los cuidadores se sienten más fortalecidos para tomar decisiones y tener un mejor desempeño de sus responsabilidades.
- 2 Conexión Social.** Se desarrollan relaciones de apoyo y amistad que pueden perdurar más allá de las sesiones de grupo.
- 3 Validación de Experiencias.** Los cuidadores sienten que sus experiencias y sentimientos son comprendidos y validados por otros que han pasado por situaciones similares.
- 4 Motivación y Esperanza.** Al ver cómo otros han superado desafíos similares, los cuidadores pueden sentirse más motivados y esperanzados sobre su propia situación.

### Recuerda

**Las redes de apoyo formal e informal se complementan.** Las formales brindan servicios especializados y recursos estructurados, mientras que las informales ofrecen apoyo continuo y personalizado basado en relaciones de confianza.



# Tema 6

## Calidad de vida familiar



### 1. Calidad de vida

La calidad de vida es un estado de bienestar personal que todos queremos alcanzar. Ese bienestar se compone de varias áreas importantes, las cuales pueden verse afectadas por factores personales y del entorno. Aunque esas áreas son las mismas para todos, la importancia que cada persona les da puede ser diferente.

#### Áreas del bienestar son:

- **Bienestar emocional:** Sentirse tranquilos, seguros y sin agobios.
- **Relaciones interpersonales:** Relacionarse con diferentes personas, tener amigos y llevarse bien con vecinos y compañeros.
- **Relaciones sociales:** Tener amigos identificados, relaciones familiares, contactos sociales positivos y gratificantes, relaciones de pareja y sexualidad.
- **Bienestar material:** Tener suficiente dinero para comprar lo necesario y deseado, y contar con una vivienda y un lugar de trabajo adecuados.
- **Desarrollo personal:** Aprender cosas nuevas, tener conocimientos y realizarse personalmente.
- **Bienestar físico:** Tener buena salud, sentirse en forma y mantener hábitos de alimentación saludables.
- **Autodeterminación:** Decidir por uno mismo y tener la oportunidad de elegir cómo se quiere que sea la vida.
- **Inclusión social:** Participar en actividades de la comunidad y sentirse parte de la sociedad e integrados ella, contando con el apoyo de otros.
- **Derechos:** Ser tratados igual que los demás, con respeto por su forma de ser, sus opiniones, sus deseos, su intimidad y sus derechos.

## 2. Calidad de vida familiar

La calidad de vida familiar en situaciones de discapacidad es un tema especialmente relevante, ya que la presencia de una persona con discapacidad en la familia puede traer consigo desafíos adicionales, pero también oportunidades para fortalecer los lazos familiares y crecer juntos. A continuación, se exploran los factores que influyen en la calidad de vida de las familias que incluyen a una persona con discapacidad, así como estrategias para mejorarla.

### 2.1. Factores que afectan la calidad de vida familiar del entorno de una persona con discapacidad:

- 1 Falta de Acceso a Servicios de Apoyo:** como los servicios de Salud y Rehabilitación
- 2 Falta de Apoyo Emocional y Psicológico:** que genera estrés y afectaciones a la Salud mental
- 3 Economía Familiar:** Los costos asociados con la atención de una persona con discapacidad pueden ser significativos, lo que puede afectar la estabilidad financiera de la familia.
- 4 Falta de Redes de Apoyo Social:** La familia no identifica las redes de apoyo con las que cuentan y se aísla sin poder pedir ayuda.
- 5 Falta de adaptación familiar:** La familia no redistribuye roles y responsabilidades y no existe una resiliencia familiar.
- 6 Exclusión social:** Espacios de participación comunitaria es reducida en las diferentes áreas.



### 2.2. Estrategias para Mejorar la Calidad de Vida Familiar en Situaciones de Discapacidad:



- 1 Acceso y Coordinación de Servicios:** Aprender a usar adecuadamente el sistema de salud, educación y servicios sociales para acceder a los recursos disponibles es crucial. Así como participar de espacios o programas de recreación que permitan al cuidador descansar y recuperarse.
- 2 Fortalecimiento del Apoyo Emocional:** Considerar la terapia familiar para abordar el estrés y las dinámicas relacionales, y para proporcionar un espacio donde todos puedan expresar sus sentimientos y preocupaciones. Unirse a grupos de apoyo para padres y familias de personas con discapacidad, donde se puedan compartir experiencias, estrategias y recibir apoyo mutuo.

**3 Comunicación asertiva:** La comunicación asertiva es la forma de comunicar de manera directa y honesta lo que se piensa y siente, sin intentar dominar al otro. Es una forma eficaz de comunicación, en la que se habla clara y francamente, se pide lo que se desea y se expresan los sentimientos sin herir a la otra persona. Este tipo de comunicación permite decir no cuando algo no parece razonable o cuando no se desea hacerlo, respetando tanto las propias necesidades como las de los demás

**4 Promoción de la Inclusión Social:** Fomentar la participación de la persona con discapacidad en actividades comunitarias, deportivas, y culturales, adaptadas según sea necesario. Participar en actividades de sensibilización en la comunidad para promover la inclusión y reducir el estigma asociado con la discapacidad.

**5 Autocuidado para los Cuidadores:** Los cuidadores deben priorizar su propio bienestar, incluyendo la atención a su salud física y mental, para evitar el agotamiento. Reservar tiempo regularmente para actividades de autocuidado, como ejercicio, hobbies, o simplemente descanso, es esencial para mantener la energía y la positividad.

**6 Fomentar la Autonomía:** Fomentar la autonomía de la persona con discapacidad mediante el desarrollo de habilidades que le permitan ser lo más independiente posible, incluyendo tecnologías y dispositivos de asistencia que faciliten la vida diaria y permitan una mayor independencia.



# Tema 7

## La familia frente al estigma y la discriminación



### 1. ¿Qué es la discriminación?

La discriminación es cuando una persona es tratada injustamente y de modo diferente debido a una característica distinta y específica que tiene.

Aunque en Bolivia hemos avanzado con políticas inclusivas, aún persiste la discriminación hacia las personas con discapacidad. Esto significa que reciben un trato menos justo y desfavorable que quienes no tienen discapacidad, al igual que las personas que están cerca y las cuidan, solo por asociación, por el hecho de ser familiares, amigos o compañeros de trabajo.

A pesar de los esfuerzos por promover la inclusión y la igualdad, es evidente que como sociedad debemos seguir trabajando para eliminar cualquier forma de discriminación. Todas las personas merecen ser tratadas con respeto y equidad, sin importar sus diferencias.

### 2. Tipos de discriminación

La discriminación es el trato desigual o injusto hacia una persona o grupo basado en características específicas. Existen varios tipos de discriminación, entre los más comunes se encuentran:

- 1 Discriminación racial o étnica
- 2 Discriminación de género
- 3 Discriminación por discapacidad
- 4 Discriminación por edad
- 5 Discriminación religiosa
- 6 Discriminación por apariencia física
- 7 Discriminación socioeconómica
- 8 Discriminación por nacionalidad
- 9 Discriminación por ideología política





Cada tipo de discriminación puede manifestarse de diferentes maneras y puede tener un impacto significativo en la vida de las personas que la sufren

### 3. Consecuencias emocionales y sociales de la discriminación

La discriminación tiene una amplia gama de consecuencias negativas, tanto para las personas que la sufren como para la sociedad en general. Estas consecuencias pueden ser emocionales y sociales. A continuación, se describen algunas de las principales:

| Consecuencias Emocionales  | Consecuencias Sociales  |
|--|---|
| <p><b>Consecuencias Emocionales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Baja autoestima.</li> <li>● Ansiedad y Depresión.</li> <li>● Estrés Crónico.</li> <li>● Sentimientos de Aislamiento.</li> <li>● Miedo y Desconfianza.</li> </ul> | <p><b>Consecuencias Sociales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aislamiento Social.</li> <li>● Limitación en el Acceso a Recursos y Oportunidades.</li> <li>● Pobreza y Dependencia.</li> <li>● Desigualdad en la Participación Cívica.</li> <li>● Estigmatización.</li> <li>● Impacto en las Relaciones Interpersonales.</li> </ul> |

En conjunto, estas consecuencias crean un ciclo de exclusión y marginación que es difícil de romper, lo que subraya la importancia de promover la inclusión, la igualdad de oportunidades y la eliminación de la discriminación en todos los ámbitos de la vida.



## 4. Estrategias para afrontar la discriminación

- **Utilizar “yo” en lugar de “tú”:** Al comunicarte, enfócate en tus propios sentimientos y experiencias. Usa declaraciones con el “yo” en lugar de señalar o de culpar a la otra persona. Por ejemplo, en vez de decir “Tú siempre me discriminas”, puedes decir “Cuando me tratas de esta manera, yo me siento discriminado/a”.
- **Mantener el lenguaje no verbal asertivo:** Asegúrate de que tu lenguaje corporal refuerce tu mensaje asertivo. Mantén una postura abierta y relajada, mantén el contacto visual y evita gestos agresivos o pasivos, como cruzar los brazos o evitar el contacto visual.
- **Practicar la empatía:** Intenta comprender la perspectiva de la otra persona, aunque no estés de acuerdo con ella. Mostrar empatía puede ayudar a establecer una comunicación más efectiva y fomentar la comprensión mutua.
- **Ser claro y directo, y proponer soluciones:** Evita rodeos o ambigüedades en tu comunicación. Sé claro y directo al expresar tus sentimientos y tus expectativas; esto ayudará a evitar malentendidos y facilitará una conversación más productiva. Ofrece soluciones constructivas para abordar la discriminación y promover la igualdad. En lugar de solo señalar el problema, sugiere acciones concretas para cambiar la situación, como por ejemplo programas de sensibilización o políticas antidiscriminación.
- **Mantener el enfoque en el problema:** Durante la comunicación, mantén el enfoque en el problema de la discriminación en lugar de atacar a la persona; esto ayudará a mantener una discusión más constructiva. Reconoce cuando estás enfrentando discriminación y sé consciente de tus emociones al respecto. Identifica las situaciones específicas en las que experimentas discriminación para poder abordarlas de manera más efectiva.
- **Practicar el autorreforzamiento:** Refuerza positivamente tu propio comportamiento asertivo y la valentía de enfrentar la discriminación. Reconoce tus logros y celebra tus esfuerzos por mantener una comunicación asertiva.
- **Buscar apoyo adicional:** Si te resulta difícil afrontar la discriminación mediante la comunicación asertiva, considera buscar apoyo adicional. Puedes hacer terapia individual o grupal para desarrollar habilidades de comunicación asertiva y recibir apoyo emocional.
- **Reconocer tus derechos y establecer límites:** Familiarízate con tus derechos y reconoce que mereces ser tratado con igualdad y respeto. Comprende los derechos humanos básicos y tanto las leyes como las políticas que te protegen contra la discriminación.
- **Mantener la calma y expresar sentimientos:** Antes de responder, tómate un momento para calmarte y gestionar tus emociones. El estrés y la ira pueden nublar tu capacidad de comunicarte de manera efectiva. Practica técnicas de respiración profunda o de relajación para reducir la tensión emocional y recuperar la calma antes de abordar la situación.

## 5. Normativa complementaria sobre la discriminación

La discriminación en Bolivia es un problema complejo que afecta a diversos grupos de la población. A pesar de los avances legislativos y de políticas públicas para combatirla, persisten formas de discriminación basadas en la raza, etnia, género, orientación sexual, discapacidad, condición socioeconómica, y otros factores.

El estado busca a través de la creación de la **Ley 045, Ley contra el racismo y toda forma de discriminación**, establecer mecanismos y procedimientos para la prevención y la sanción de actos de racismo y de toda forma de discriminación.

Las instancias competentes para proteger a las víctimas de racismo y de discriminación, podrán optar por las vías constitucional, administrativa o disciplinaria y/o penal, según corresponda.

Las instituciones públicas y privadas deberán adoptar medidas y sancionar conductas racistas y/o discriminatorias en las instituciones como las siguientes:



Agresiones verbales.



Negar el acceso a un servicio



Maltrato físico, psicológico o sexual.



Acciones denigrantes.

### Recuerda

Los actos de discriminación cometidos por servidores públicos o particulares, serán sancionados desde multas hasta penas privativas de libertad.



# Tema 8

## Resiliencia en padres, madres y cuidadores de personas con discapacidad



### 1. ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad para sobreponerse a momentos difíciles e inusuales que se presentan en la vida, y la capacidad de adaptarse a ellos, superando los sucesos y llegando nuevamente a una estabilidad.

Es probable que algunas personas no cuenten con esta habilidad, pero la descubran cuando se encuentren en medio de una situación difícil, logrando superarla gracias a su ánimo de luchar y de seguir adelante.

### 2. El proceso de la resiliencia

La resiliencia es la capacidad de una persona o un grupo para enfrentar, adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles, traumas o adversidades, saliendo fortalecido de estas experiencias. El proceso de resiliencia no es algo estático, sino que se desarrolla a lo largo del tiempo y puede variar de una persona a otra. Aquí explicamos las etapas clave en el proceso de resiliencia:

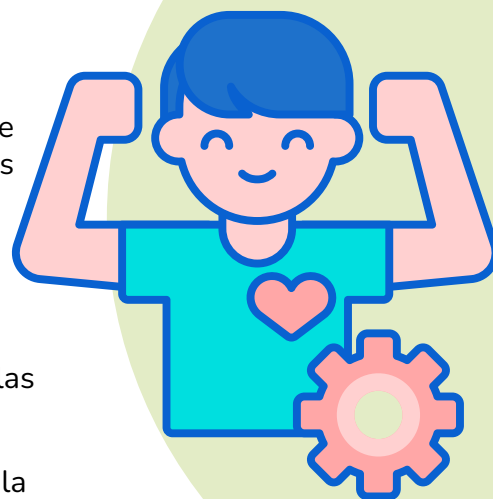
- **Reconocimiento de la Adversidad:** El primer paso en el proceso de resiliencia es el reconocimiento de que existe una situación adversa o desafiante. Esto puede ser un evento traumático, una crisis personal, problemas de salud, pérdida de empleo, entre otros.

Reconocer y aceptar la realidad del problema es fundamental. La negación o el rechazo de la situación puede impedir que se tomen medidas efectivas para superarla.



- **Respuestas Emocionales Iniciales:** Al enfrentar la adversidad, es natural experimentar una variedad de emociones, como miedo, tristeza, ira, ansiedad o desesperación. Estas respuestas emocionales son una parte normal del proceso, es importante expresar y manejar estas emociones de manera saludable, ya sea a través del apoyo social, la terapia, o estrategias de afrontamiento como la meditación o el ejercicio.
- **Búsqueda de Apoyo:** Contar con el apoyo de amigos, familiares, colegas o grupos de apoyo es crucial para la resiliencia. El apoyo emocional y práctico de otros puede proporcionar consuelo, orientación y recursos necesarios para afrontar la situación.

La resiliencia se fortalece cuando las personas buscan activamente recursos internos (como la autoestima y la autocompasión) y externos (como la ayuda profesional, la educación o los servicios comunitarios) para superar las dificultades.



- **Desarrollo de Estrategias de Afrontamiento:** Enfrentar la adversidad requiere identificar soluciones y tomar medidas proactivas. Esto puede incluir establecer metas, hacer planes, y adaptar estrategias a medida que la situación evoluciona. Se debe trabajar la flexibilidad de pensamiento, esta flexibilidad permitirá a las personas cambiar de enfoque si una estrategia no está funcionando y encontrar nuevas formas de enfrentar la situación.
- **Reconstrucción y Crecimiento:** A medida que se implementan estrategias de afrontamiento, las personas comienzan a recuperarse de la adversidad. Este proceso puede ser gradual y requiere paciencia y persistencia.

En muchos casos, las personas no solo se recuperan, sino que también experimentan un crecimiento personal significativo. Pueden desarrollar una mayor autoconfianza, una nueva perspectiva de la vida, y una mejor capacidad para manejar futuros desafíos.

Recuerda que es necesario reforzar a largo plazo la Resiliencia para esto es preciso reflexionar sobre la experiencia y lo que se ha aprendido de ella es importante para fortalecer la resiliencia, también se debe mantener hábitos saludables, la resiliencia se refuerza a través de la práctica continua de hábitos saludables, como mantener una red de apoyo, cuidar la salud física y emocional, y continuar desarrollando habilidades de afrontamiento.

La resiliencia no significa evitar el sufrimiento o la adversidad, sino enfrentarlos de manera efectiva y emerger más fuerte y mejor preparado para el futuro. Es un proceso dinámico que puede ser cultivado y desarrollado a lo largo del tiempo.

### 3. Dimensiones de la resiliencia

Las dimensiones de la resiliencia son cuatro: física, emocional, mental y espiritual. Es importante que las personas mantengan las cuatro dimensiones en armonía, considerando que cada una influye a las demás.



#### Recuerda

La resiliencia no significa evitar el sufrimiento o la adversidad, sino enfrentarlos de manera efectiva y emerger más fuerte y mejor preparado para el futuro. Es un proceso dinámico que puede ser cultivado y desarrollado a lo largo del tiempo.



# Tema 9

## Ser cuidador principal de persona con discapacidad



### 1. ¿Qué es ser cuidador principal de una persona con discapacidad?

El padre, la madre, los hijos o las hijas, los familiares y personas contratadas o voluntarias serán denominados un cuidador principal de una persona con discapacidad.

Ser un cuidador principal de una persona con discapacidad es una labor fundamental que implica un compromiso emocional, físico y mental significativo, desempeñan un papel esencial en el desarrollo y bienestar de estas personas, proporcionando el apoyo necesario para que puedan alcanzar su máximo potencial.

Los aspectos más importantes sobre las actividades del cuidador principal son:

- **Apoyar:** Ayuda a la persona a alcanzar la mayor independencia y autonomía posible. Uno de los objetivos clave del cuidado es fomentar la independencia de la persona en la medida de sus posibilidades. Esto incluye ayudarles a desarrollar habilidades de la vida diaria, como vestirse, comer, y participar en actividades escolares o recreativas.
- **Facilitar:** Los cuidadores deben alentar y facilitar la participación de la persona con discapacidad en actividades comunitarias, recreativas y sociales, promoviendo así su inclusión y desarrollo social. Así mismo los cuidadores también desempeñan un papel importante en la defensa de los derechos de la persona con discapacidad a su cargo, sensibilizando a otros sobre la importancia de la inclusión y luchando contra el estigma o la discriminación.
- **Adaptación:** Es importante que los cuidadores sean flexibles y estén dispuestos a ajustar su enfoque a medida que cambian las necesidades y circunstancias de la persona con discapacidad, preparándose para los cambios, incluyendo nuevas situaciones y nuevos roles, aprendiendo cosas nuevas que puedan beneficiar a la persona con discapacidad.
- **Dedicación:** El cuidador requiere paciencia, empatía, y un compromiso con el bienestar y desarrollo de la persona con discapacidad, por lo que dedica tiempo a ayudar con las actividades diarias básicas y complejas de la persona con discapacidad, como alimentarse, vestirse, cuidar de su higiene personal y preparar alimentos, entre otras.

- **Aprender:** Desarrolla nuevas habilidades y destrezas, se informa sobre nuevas formas de apoyar a la persona, terapias y abordajes, practicando una escucha activa para comprender mejor cómo apoyar.

El cuidador principal desempeña un papel crucial al brindar apoyo a niños, niñas y adolescentes con discapacidad, ya que se adaptan a sus necesidades cambiantes, facilitan su inclusión, dedican tiempo a sus tareas diarias y aprenden continuamente para mejorar la calidad de vida de la persona a cargo.

## 2. ¿Cómo detectar el desgaste del cuidador?

Si identificas en tu vida una o más características, ten cuidado que puedes estar atravesando por un desgaste.

1 He abandonado mi cuidado e imagen personal. Siento que no tengo tiempo.

2 He abandonado mis relaciones sociales. Ya no hago lo que me gusta.

3 No duermo bien. Tengo problemas de sueño.

4 Siento cansancio y agotamiento físico y mental.

5 Tengo problemas de humor, con tendencia a estar irritable, pesimista y triste.

6 Me preocupo excesivamente por las cosas que pasan.

7 He perdido el apetito.

8 Siento ansiedad por comer todo el tiempo.

9 Tengo problemas de memoria y dificultades para concentrarme.

10 Tengo problemas físicos, como dolores de espalda, de cabeza y palpitaciones. ME AUTOMEDICO.



La autopercepción y la autoestima son conceptos interrelacionados que influyen en cómo una persona se ve a sí misma y, en consecuencia, cómo interactúa con el mundo. Estos aspectos son fundamentales para el desarrollo personal y el bienestar emocional.



## 2.1. La autopercepción

La autopercepción es la manera en que una persona se percibe a sí misma, incluyendo su identidad, habilidades, características, y roles en la vida. Se trata de la imagen que construimos de nosotros mismos, basada en nuestras experiencias, interacciones con los demás, y la interpretación de nuestras propias acciones y pensamientos.

## 2.2. La autoestima

La autoestima se refiere al valor y la estima que una persona tiene por sí misma. Es la evaluación emocional y cognitiva que una persona hace de su propia valía. La autoestima es una parte central de la salud mental y emocional, y está estrechamente relacionada con la autopercepción.

La autoestima y la autopercepción de un cuidador de una persona con discapacidad son aspectos cruciales que afectan tanto la calidad del cuidado proporcionado como el bienestar emocional del propio cuidador. Ser un cuidador puede ser una experiencia gratificante, pero también conlleva desafíos emocionales y físicos que pueden influir en cómo el cuidador se percibe a sí mismo y en su autoestima.



## 2.3. Estrategias para Fortalecer la Autoestima y la Autopercepción del Cuidador



**Autocuidado:** El cuidador debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones para tener un mejor autocuidado.



**Buscar apoyo:** Es crucial que los cuidadores busquen apoyo, ya sea a través de familiares, amigos, o grupos de apoyo. Compartir la carga del cuidado puede aliviar el estrés y proporcionar un respiro necesario.



**Tomar tiempo para uno mismo:** Dedicar tiempo a actividades personales y hobbies, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.



**Cuidado de la Salud:** Mantener una buena salud física mediante una dieta equilibrada, ejercicio regular y chequeos médicos puede prevenir problemas de salud a largo plazo.



**Terapia y Consejería:** Considerar la ayuda de un profesional de la salud mental puede ser beneficioso para manejar el estrés y las emociones negativas, así como poder contar con personas en su misma situación que puedan guiarlas.



**Establecimiento de Metas Realistas:** Establecer metas alcanzables y realistas en el rol de cuidador puede ayudar a evitar la frustración y el agotamiento, fortaleciendo así la autoestima.



**Reconocimiento y Aceptación:** Aceptar que el cuidado de una persona con discapacidad es un desafío significativo y que es normal tener dificultades puede aliviar la autocrítica. Reconocer y celebrar las propias fortalezas y logros, por pequeños que sean, también es esencial.



**Educación y Formación:** Sentirse bien preparado y capacitado para el rol de cuidador puede mejorar la autopercepción. Participar en programas de formación y educación puede aumentar la confianza y la competencia.

### Recuerda

El autocuidado no es un lujo, sino una necesidad esencial para los cuidadores. Cuidarse a sí mismos les permite continuar brindando el mejor apoyo posible a las personas que dependen de ellos.



# Tema 10

## La familia y el cuidado parental, aciertos y desafíos



### 1. ¿Qué es la familia?

La familia es el cimiento principal en la vida de cada persona. Es un sistema que determina y configura, en gran medida, el desarrollo de una persona, desde su concepción. Es un grupo con identidad propia, es un lugar donde existen distintos tipos de relaciones basadas en el parentesco con vínculo consanguíneo o constituido y reconocido legal y socialmente. Es un sistema en el que cada integrante tiene su función, por lo que si uno de ellos se ve afectado por alguna razón, la familia en su conjunto percibirá el cambio.

La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de quienes la componen, como también en el desarrollo de sus habilidades y de sus competencias personales y sociales, para que crezcan con seguridad y autonomía.

### 2. Tipos de familia

La familia tradicional (padre, madre e hijos) no es el único tipo de familia que existe, por esto es importante comprender los diferentes tipos de familia. Entre ellas están:

- La familia nuclear o tradicional: Está formada por un padre, una madre y los hijos e hijas.
- La familia reconstituida o compuesta: Está formada por la unión de dos familias luego de una separación.
- La familia monoparental: Está formada por un único adulto, que puede ser la madre o el padre, con sus hijos o hijas.
- La familia adoptiva: Está formada por una pareja o persona con un niño o una niña adoptado.
- La familia extensa: Está formada por varios miembros de la misma familia que viven bajo el mismo techo

### 3. Aciertos y desafíos en el cuidado parental de una persona con discapacidad

El cuidado parental y familiar de una persona con discapacidad es una experiencia llena de desafíos, pero también de oportunidades para el crecimiento y la unidad familiar. A continuación, se detallan los aciertos y desafíos comunes que enfrentan las familias en el cuidado de un miembro con discapacidad:

#### Aciertos en el Cuidado Parental y Familiar

- a) **Unidad y Apoyo Familiar:** Muchas familias encuentran que el cuidado de un miembro con discapacidad fortalece los lazos familiares fomentando una mayor empatía y comprensión entre los miembros de la familia.
- b) **Adaptación y resiliencia:** Las familias que cuidan de un miembro con discapacidad suelen desarrollar una notable capacidad de adaptación. Aprenden a manejar situaciones inesperadas y a hacer ajustes en sus vidas fortaleciendo la resiliencia de todos los miembros de la familia.
- c) **Desarrollo personal y familiar:** El proceso de cuidado puede ser una fuente de aprendizaje para los padres y hermanos. Les enseña habilidades de resolución de problemas, manejo del tiempo, y la importancia del apoyo mutuo.
- d) **Inclusión y participación social:** Algunas familias se convierten en defensoras de la inclusión y los derechos de las personas con discapacidad. Participan activamente en la comunidad, promoviendo la inclusión de la discapacidad.

#### Desafíos en el cuidado parental y familiar

- a) **Equilibrio emocional y física:** El cuidado continuo de una persona con discapacidad puede llevar al agotamiento emocional y físico. Los padres, en particular, pueden experimentar altos niveles de estrés debido a la responsabilidad constante y la falta de tiempo para el autocuidado.
- b) **Estabilidad económica:** El cuidado de una persona con discapacidad a menudo implica gastos adicionales, como terapias, equipos médicos, adaptaciones en el hogar y medicación. Así mismo muchos padres, especialmente las madres, pueden verse obligados a reducir sus horas de trabajo o dejar sus empleo para asumir responsabilidades de cuidado.
- c) **Establecer buenas relaciones familiares:** A veces, uno de los padres o miembros de la familia asume la mayor parte de las responsabilidades de cuidado, lo que puede generar tensiones y sentimientos de resentimiento a nivel conyugal. A nivel fraternal los hermanos de una persona con discapacidad pueden sentir que reciben menos atención o que sus necesidades no son tan prioritarias. Esto puede llevar a sentimientos de celos o resentimiento, aunque también puede fortalecer la empatía y la madurez.
- d) **Buena interacción social:** El enfrentar en algunos casos el estigma o la discriminación debido a la discapacidad de un familiar, Las demandas del cuidado que pueden limitar el tiempo que los padres tienen para socializar o participar en actividades recreativas, son situaciones que pueden llevar al aislamiento social y puede afectar la autoestima y la autopercepción tanto de los cuidadores y la persona con discapacidad.

- e) **Planificación del Futuro:** Los padres suelen preocuparse por el futuro de su hijo con discapacidad, especialmente en términos de independencia, empleo, y quién cuidará de ellos cuando los padres ya no puedan hacerlo.

## Estrategias para Superar los Desafíos

- a) **Búsqueda de Apoyo:** Es fundamental que las familias busquen y acepten apoyo, ya sea a través de redes familiares, amigos, grupos de apoyo, o servicios profesionales. Esto puede aliviar la carga emocional y proporcionar recursos valiosos.
- b) **Educación y Recursos:** Informarse sobre la discapacidad y los recursos disponibles, como terapias, programas de educación especial y servicios de asistencia, puede ayudar a las familias a manejar mejor los desafíos.
- c) **Cuidado del Cuidador:** Los padres y cuidadores deben asegurarse de cuidar de su propia salud física y emocional. Tomarse tiempo para sí mismos, buscar ayuda psicológica si es necesario, y mantenerse conectados con su red social son pasos clave para prevenir el agotamiento.
- d) **Promoción de la Inclusión:** Involucrarse en la comunidad y en la defensa de los derechos de las personas con discapacidad puede no solo beneficiar al miembro de la familia con discapacidad, sino también brindar un sentido de propósito y conexión con otros.



### Recuerda

La resiliencia no significa evitar el sufrimiento o la adversidad, sino enfrentarlos de manera efectiva y emerger más fuerte y mejor preparado para el futuro. Es un proceso dinámico que puede ser cultivado y desarrollado a lo largo del tiempo.



# Tema 11

## Estrategias para padres, madres y cuidadores sobre la importancia de la autonomía y de la independencia de personas con discapacidad



Fomentar la autonomía y la independencia en personas con discapacidad es crucial para su desarrollo integral y su bienestar. Estas cualidades les permiten tomar decisiones, desarrollarse como individuos y participar activamente en su vida y en la sociedad.

### 1. Sobreprotección a niños, niñas y adolescentes con discapacidad

La sobreprotección es muy común, ocurre cuando los cuidadores no permiten un desarrollo de manera autónoma y libre de sus hijos e hijas.

Aunque los cuidados especiales son necesarios porque tanto niños y niñas como adolescentes con discapacidad tienen dificultades para realizar ciertas actividades de la vida diaria. Un cuidado y una protección en exceso influye negativamente en su desarrollo y pueden hacer que dependan completamente de sus padres, quienes intentan evitarles que enfrenten riesgos y dificultades, percibiendo el entorno como una amenaza.

#### 1.1. Efectos de la sobreprotección a niños, niñas y adolescentes con discapacidad

- Falta de autonomía en la realización de las actividades básicas, instrumentales o tecnológicas de la vida diaria.
- Inseguridad al momento de la toma de decisiones o resolución de problemas.
- Vulnerabilidad frente al acoso escolar.
- Dependencia y timidez, impidiendo la creatividad y el desarrollo de la personalidad, y provocando grandes frustraciones.
- Sentirse inferiores, temerosos ante la soledad y su entorno.
- Dependencia recíproca entre padre/madre e hijo/hija con discapacidad.



- Ambiente de excesiva atención y preocupación.
- Falta de interés y despreocupación por los asuntos personales, porque otros lo hacen en su lugar.
- Las habilidades de comunicación debilitadas.

## 1.2. Estrategias para fortalecer la autonomía e independencia en personas con discapacidad



- **Fomentar la Toma de Decisiones:** Siempre que sea posible, ofrece a la persona con discapacidad opciones para elegir. Comienza con decisiones pequeñas, como elegir su ropa, comida, o actividades recreativas, y gradualmente aumenta la complejidad de las decisiones. Esto refuerza la confianza en sus habilidades para tomar decisiones.
- **Promover la Independencia:** Fomentar las habilidades para la vida diaria ayuda a la persona con discapacidad a ser más independientes. Esto incluye habilidades como vestirse, asearse, preparar comidas sencillas, y administrar su tiempo. Establece metas realistas y proporciona apoyo y retroalimentación positiva a medida que adquieren estas habilidades.
- **Establecer Rutinas y Responsabilidades:** Establecer rutinas diarias y asignar responsabilidades en el hogar les da a las personas con discapacidad un sentido de control y contribución. Por ejemplo, pueden ayudar a poner la mesa, organizar sus juguetes o encargarse de una tarea que les sea accesible.
- **Apoyar la Autoexpresión y la Autodefensa:** Anima al niño o adolescente a expresar sus opiniones, preferencias y sentimientos. Escucha activamente lo que dicen y hazles sentir que sus ideas son valoradas y respetadas. Ayuda al niño o adolescente a entender sus derechos y a defenderse en situaciones donde necesiten expresar sus necesidades o protegerse. Esto puede incluir enseñarles a decir “no”, a pedir ayuda, y a comunicar sus deseos de manera clara y respetuosa.
- **Crear un entorno inclusivo y de apoyo:** Asegúrate de que el entorno físico esté adaptado a sus necesidades. Por ejemplo, asegúrate de que puedan acceder fácilmente a los objetos que usan a diario, como ropa, utensilios de cocina o materiales escolares. Adaptar el entorno puede reducir la dependencia de la ayuda constante.



- **Promover la Inclusión en Actividades Sociales:** Facilita la participación del niño o adolescente en actividades sociales y recreativas con sus pares. Esta interacción con otros niños, con y sin discapacidad, es fundamental para desarrollar habilidades sociales.
- **Involucrar al niño en su terapia y educación:** Trabaja junto con maestros y terapeutas para asegurarte de que la persona con discapacidad esté involucrada en su proceso educativo y de rehabilitación. Proporciona oportunidades para que la persona con discapacidad aprenda nuevas habilidades, ya sean académicas, artísticas, deportivas o tecnológicas.
- **Reconocer y celebrar los logros:** Celebra los logros de la persona, independientemente de su tamaño. El reconocimiento de sus esfuerzos y progresos refuerza su autoestima y motiva la búsqueda continua de autonomía.
- **Preparar para el futuro:** A medida que la persona con discapacidad crece, involúcralos en la planificación de su futuro. Esto puede incluir discusiones sobre educación, empleo, vida independiente, y relaciones personales. Ayúdales a establecer metas a corto y largo plazo y a desarrollar un plan para alcanzarlas.
- **Buscar apoyo y recursos:** No dudes en buscar el apoyo de profesionales como terapeutas, educadores y trabajadores sociales. Así como poder apoyarse en las tecnologías diseñadas para ayudar a las personas con discapacidad a ser más independientes. También puede ser útil conectarse con otros padres o grupos de apoyo que compartan experiencias y estrategias.
- **Mantener la flexibilidad y la paciencia:** A medida que la persona con discapacidad crece, sus necesidades y capacidades cambiarán. Mantén una actitud flexible y ajusta las estrategias de autonomía y autodeterminación según sea necesario. Apoya a la persona con discapacidad en cada paso del camino, reconociendo que cada avance es significativo.

Al implementar estas estrategias, padres, madres y cuidadores pueden empoderar a las personas con discapacidad para que desarrollen su autonomía y autodeterminación, lo que les permitirá llevar una vida más plena, satisfactoria e independiente.





# Segunda parte

---

## Implementación de técnicas de apoyo psicosocial

### **2. Técnicas de apoyo psicosocial: objetivos y relación temática**

Las técnicas de apoyo psicosocial son herramientas clave para facilitar las sesiones diseñadas para reforzar los conocimientos adquiridos y brindar soporte emocional a lo largo del proceso. Según los temas que se traten, se pueden emplear diferentes técnicas, ajustadas a las necesidades específicas de la población. Cada una de estas técnicas está vinculada con los objetivos de la temática a implementar, garantizando un enfoque integral y dinámico en el apoyo psicosocial.



humanity  
& inclusion

# Técnica 1.

## Dejar aparecer al otro

### Tema 1: Reconociendo derechos

#### Objetivo

Reconocer los derechos de las personas con discapacidad para describir, a partir de la propia percepción, a qué se refiere el derecho que se indica.

#### Tiempo



15 minutos.

#### Material



- Papel
- Lápiz o bolígrafo

#### Desarrollo

1. Entregar hojas y lápices o bolígrafos a cada participante.
2. Darles la siguiente consigna: “Dibujen a su familiar con discapacidad. Deben ser detallistas y plasmar en el dibujo todos los aspectos importantes de esa persona, incluyendo sus rasgos físicos y psíquicos. Traten de expresar en el dibujo todo lo que puedan”.
3. Pedir a algunos participantes que describan su dibujo ante el grupo.
4. Reflexionar sobre la importancia de aceptar a cada persona tal como es, aceptando las diferencias.
5. Reflexionar también acerca de amar, lo que implica aceptar y dejar atrás posibles expectativas que se tienen de la persona.

# Técnica 1.

## Reconociendo derechos

**Tema 2:** Derechos y deberes de las personas con discapacidad.

### Objetivo

Reconocer los derechos de las personas con discapacidad para describir, a partir de la propia percepción, a qué se refiere el derecho que se indica.

#### Tiempo



De 10 a 15 minutos.

#### Material



- Fichas de apoyo elaboradas con algunos derechos de las personas con discapacidad reconocidos en la Ley 223.
- Imágenes de apoyo referidas a los derechos de las personas con discapacidad.

### Desarrollo

1. De acuerdo con la cantidad de participantes, dividir en grupos de 2 o 3 personas. También se puede trabajar de manera individual.
2. Repartir las fichas al azar para que los participantes emparejen el derecho de la ficha con las imágenes de apoyo impresas o proyectadas.
3. Una vez identificado el derecho, pedir a los participantes que expliquen desde su percepción qué significa o a qué se refiere el derecho que les tocó reconocer.
4. Realizar una retroalimentación sobre la base de las percepciones vertidas por los participantes, generando su participación para que el aprendizaje sobre los derechos sea desde las ideas que tienen o que se van formando al respecto.

### Imágenes de apoyo





# Técnica 1.

## Falso vs. Verdadero

### Tema 3: Salud y discapacidad

#### Objetivo

Identificar el nivel de comprensión de los contenidos desarrollados.

#### Tiempo



De 15 a 20 minutos.

#### Material



- Fichas con frases sobre los contenidos desarrollados.
- Letreros de falso y verdadero en hojas de color (rojo y verde, respectivamente).
- Cinta adhesiva.

#### Desarrollo

1. Colocar previamente en la pared los letreros de falso y verdadero, lado a lado. Disponer un par de letreros por cada grupo participante.
2. Según la cantidad de participantes, dividir en grupos de cuatro a cinco personas.
3. Repartir las fichas equitativamente para que grupalmente analicen si la frase es verdadera o falsa y la peguen debajo del letrero de falso o verdadero, según corresponda.
4. Realizar una retroalimentación con los asistentes para analizar si la frase está en el lugar correcto, generando una participación colectiva y reforzar el aprendizaje.

#### Modelo de los letreros de falso y verdadero, y de las fichas con frases





La ley 1150 es la Ley del Sistema Único de Salud Universal y Gratuito.

Para ser atendido en el Sistema Único de Salud se debe presentar el carnet de identidad más la última factura de agua.

Para sacar el carnet de discapacidad debo ir con mi hijo o hija, portando su carnet de identidad, la boleta de pago de luz o de agua y un croquis de domicilio actualizado.

En el primer nivel de atención en salud me puede atender el traumatólogo para emitirme un certificado médico.

Puedo ir directamente a la consulta del tercer nivel cuando sea una emergencia.

Al tramitar el carnet de discapacidad los datos se registran de manera oficial en el Sistema del Registro Único Nacional de Personas con Discapacidad (SIPRUNPCD).

El certificado médico para el trámite de carnet de discapacidad debe ser emitido solo por un especialista.

Un beneficio del carnet de discapacidad es obtener gratuitamente la libreta de servicio militar.

La persona con discapacidad puede obtener atención médica gratuita si cuenta con su carnet de discapacidad.

Si se necesita atención médica y se está en otro departamento del país, el Sistema Único de Salud no cubre esa atención en un centro de salud del sistema.



# Técnica 1.

## Ejercicios de estiramiento y de distensión muscular

### Tema 4: Estrés del cuidador y estrategias de afrontamiento

#### Objetivo

Disminuir la tensión muscular de los participantes generando la segregación de endorfinas por medio del estiramiento muscular.

#### Tiempo



10 minutos.

#### Desarrollo

1. Pide a las personas que estén sentados y con las extremidades relajadas.
2. Indícales que en cada ejercicio deben tensar y relajar una serie de diferentes músculos, manteniendo la tensión y la relajación durante 10-15 segundos y practicando las respiraciones diafragmáticas durante el procedimiento.
  - Inicia, pidiéndoles que pongan en tensión y luego relajen los músculos del rostro, que puedan fruncir el ceño y luego relajarlo.
  - Ojos: Cerrarlos apretadamente y después aflojarlos.
  - Labios y mandíbula: Apretar labios y dientes, luego relajar dejando la boca entreabierta y la lengua suelta.
3. Continúa con los músculos del cuello y hombros
  - Cuello: Bajar la cabeza hacia el pecho, sentir la tensión en la parte posterior y luego volver a la posición inicial.





- Hombros: Inclinar la espalda hacia adelante, llevando los codos hacia atrás. Relajar retornando a la posición original.
4. Sigue el ejercicio con los brazos y manos:
    - Apretar los puños, sentir la tensión y luego abrir las manos para relajarlas.
  5. Posterior, pide que trabajen el abdomen. Tensar los músculos abdominales y luego relajarlos.
  6. Indica que ahora se enfoquen en las piernas: Estirar una pierna, levantar el pie hacia arriba con los dedos hacia atrás, sentir la tensión y luego relajar volviendo a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.
  7. Al finalizar la serie de estiramientos, es importante tomar unos momentos para concentrarse en la sensación de relajación del cuerpo. Permanecer en una postura cómoda y respirar profundamente, sintiendo cómo cada músculo ha liberado la tensión.

# Técnica 2.

## Autogestión de pensamientos limitantes (técnica del A-B-C de Albert Ellis)

### Tema 4: Estrés del cuidador y estrategias de afrontamiento

#### Objetivo

Identificar los pensamientos y sus consecuencias a nivel emocional y conductual.

#### Tiempo



20 minutos.

#### Material



- Hojas blancas.
- Bolígrafos.
- Tabla para el registro de pensamientos.

#### Desarrollo

Explicar a los participantes el siguiente procedimiento para identificar y autogestionar sus pensamientos:

1. Entrega las fichas de registro de pensamientos a cada participante.
2. Indícales que puedan identificar uno o dos situaciones significativas de ese día, sin concentrarse únicamente en aquellos que les generaron sentimientos negativos y pídeles que describan lo sucedido en la columna A, de forma breve.
3. Pídeles que registren en la columna B los pensamientos que tuvieron acerca del evento, respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Qué pensamientos tuve en ese momento?
4. Describan en la columna C sus emociones y comportamientos como resultado de esa creencia, respondiendo a las siguientes preguntas: Luego de lo sucedido ¿qué sentí? y ¿qué hice? Deben registrarlo en una sola palabra (por ejemplo: tristeza, alegría, etc.) uno o más emociones.
5. Finalmente, pídeles que describan cual fue el resultado del evento entre los pensamientos y las emociones.

## Modelo de ficha para el registro de pensamientos

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>A</b> <b>Paso 1:</b> Registro de una situación que active creencias limitantes (descripción breve)</p> | <p><b>B</b> <b>Paso 3:</b> Registro de pensamientos (respondiendo a la pregunta “¿Qué pensé que me hizo sentir y comportarme de esa manera?”)</p> | <p><b>C</b> <b>Paso 2:</b> Registro se sentimientos (Emociones y conductas en base a mis pensamientos) comportarme de esa manera?”)</p> |
| <p>¿Qué sucedió?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>                        | <p>¿Cuáles fueron mis pensamientos?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>¿Qué sentí? ¿Qué hice? ¿y cuál fue el resultado?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>                |

## Pongamos un ejemplo de Pensamiento Limitante.

Supongamos que tienes un pensamiento limitante relacionado con hablar en público.

### 1. Identifica el Evento Activador (A)

Identifica el evento específico que desencadena tus pensamientos limitantes.

**Ejemplo (A):** Tienes que dar una presentación en el trabajo la próxima semana.

### 2. Identifica la Creencia/Pensamientos (B)

Determina la creencia o pensamiento automático que surge en respuesta al evento activador.

**Ejemplo (B):** “Si hago una mala presentación, todos pensarán que soy incompetente.”

### 3. Identifica la Consecuencia/resultado (C)

Describe las emociones y comportamientos que resultan de esta creencia.

**Ejemplo (C):** Te sientes extremadamente ansioso, nervioso, y empiezas a evitar preparar la presentación.

### Recuerda

Como se puede ver en el modelo ABC, entre un Acontecimiento (A) y sus Consecuencias (C), se sitúan nuestros pensamientos y creencias (B) que lo condicionan todo.



# Técnica 3.

## El globo estresado

### Tema 4: Estrés del cuidador y estrategias de afrontamiento

#### Objetivo

Expresar sentimientos y pensamientos estresores mediante la actividad lúdica y la reflexión.

#### Tiempo



20 minutos.

#### Material



- Globos de colores.
- Marcadores.

#### Desarrollo

1. Entregar a los participantes un globo y pedirles que lo inflen y que escriban en la parte superior de él un pensamiento o un factor estresante en su vida.
2. Agrupar a los participantes en dos equipos, uno frente del otro en fila y traza una línea imaginaria en medio.
3. Cada equipo deberá ir pasando los globos al otro equipo, evitando quedarse con la mayor cantidad de globos. En un conteo del 1 al 10, el equipo que se quede con más globos será el perdedor y el que se quede con menos globos será el ganador.
4. Pídeles que tomen un globo y lo sostengan como si lo estuvieran abrazando.
5. Indicarles luego que cierren sus ojos e imaginen que todo el estrés físico y mental que tienen acumulado en el cuerpo, mediante la dinámica de proyección, se traslada al globo.
6. Después de unos segundos, pedirles que revienten su globo como símbolo de pérdida del estrés.
7. Finalmente, reflexionar grupalmente para distinguir los factores estresantes importantes y los que se pueden superar.

# Técnica 3.

## Mapa de redes de apoyo social

### Tema 5: Redes de apoyo social

#### Objetivo

Identificar y/o reconocer las principales redes de apoyo social de cada participante para fortalecer sus lazos afectivos.

#### Tiempo



De 15 a 20 minutos.

#### Material

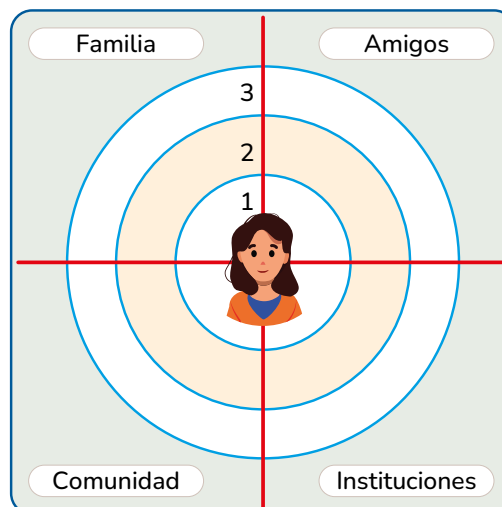


- Bolígrafos.
- Fichas elaboradas con un mapa de redes de apoyo social.

#### Desarrollo

1. Repartir las fichas con el mapa de redes a cada participante.
2. Pedirles que identifiquen las redes de apoyo social con las que cuentan en la vida diaria y en situaciones de crisis en el entorno familiar, con los amigos y en los ámbitos comunitario e institucional.
3. Apoyarlos en la elaboración de sus redes de apoyo, reforzando el análisis de los participantes que sienten que no cuentan con alguien en su red y orientando acerca de la persona o de las personas a las que pueden acudir.

#### Modelo de ficha con el mapa de redes de apoyo social



# Técnica 2.

## Para debatir El Uso de las redes de apoyo en el entorno social

### Tema 5: Redes de Apoyo

### Objetivo

Fortalecer los conocimientos aprendidos y las relaciones entre los participantes para conformar una red de apoyo entre pares y comprender la importancia de contar con una.

#### Tiempo



15 minutos.

#### Material



- Pliegos de papel bond.
- Marcadores de punta gruesa.
- Hoja con preguntas.

### Desarrollo

1. Dividir a los participantes en grupos de 3 a 4 personas.
2. Entregar a cada grupo el material preparado y la hoja de preguntas.
3. Explicarles que deben analizar grupalmente cada pregunta, Al finalizar su análisis, deben anotar las respuestas en la hoja con preguntas y elegir a su representante para socializar sus conclusiones.
4. Después de cada exposición, se les pregunta a los integrantes a quién del grupo elegirían como líder para guiar un grupo de apoyo entre pares.
  - Una vez identificada la persona que liderará el grupo de apoyo entre pares, se registran sus datos para trabajar en otra sesión habilidades para guiar grupos de pares.

### Modelo de hoja con preguntas

1. ¿Cómo se sentirían al pertenecer a una red o grupo de apoyo entre pares?

-----

2. ¿Qué esperarían de una red o grupo de apoyo entre pares?

-----

3. ¿Como podrían formar una red o grupo de apoyo entre pares?

-----

4. ¿Cómo identificarían a un líder para guiar la red o grupo de apoyo entre pares?

-----

# Técnica 1.

## Calidad de vida familiar

### Tema 5: Redes de apoyo social

#### Objetivo

Expresar sentimientos y pensamientos poniendo en práctica la comunicación asertiva.

#### Tiempo



15 minutos.

#### Material



- Hojas blancas.
- Bolígrafos.

#### Desarrollo

1. Entregar a los participantes hojas y biógrafos.
2. Pedirles que recuerden un problema con algún miembro de su familia que no han podido resolver.
3. Solicitarles que escriban en una hoja blanca lo siguiente:
  - Lo que valoro de ti es...
  - Lo que más respecto de ti es...
  - Necesito que me apoyes con...
  - Podemos llegar a un acuerdo para...
4. Reflexionar con el grupo sobre la importancia de la comunicación y poner en práctica el estilo de comunicación asertiva para comunicarse con los demás sin usar la violencia y sin ser pasivos.

# Técnica 1.

## Juego de roles- ¡Enfrentando la discriminación!

**Tema 7:** La familia frente al Estigma y Discriminación

### Objetivo

Proporcionar a los participantes una oportunidad práctica para desarrollar habilidades de afrontamiento y de comunicación asertiva en situaciones de discriminación relacionadas con la discapacidad.

#### Tiempo



10 minutos.

#### Material



● Libreto.

### Desarrollo

1. Selecciona a dos participantes voluntarios para crear una escena:

#### Contexto del Juego de roles:

Una familia conformada por un padre, una madre y un niño con discapacidad motora va a un parque público; mientras disfrutan del lugar, una persona desconocida se les acerca y comienza a hacer comentarios discriminadores hacia el niño con discapacidad.

2. Roles: uno de los participantes actúa como el padre o madre y el otro como la persona que muestra actitudes de discriminación.
3. Se les pide a los participantes voluntarios representar la situación y actuar sus respectivos roles expresando emociones, pensamientos y reacciones, aplicando técnicas de afrontamiento.
4. Una vez concluido la dinámica, pídeles a los participantes voluntarios que compartan sus experiencias y crear un espacio de reflexión y sobre cuáles pueden ser las estrategias alternativas para enfrentar la discriminación. Se pueden plantear preguntas como: “¿Qué emociones surgieron durante la representación?”, “¿Cómo se podría responder de manera más asertiva?”, “¿Qué estrategias se pueden utilizar en situaciones de la vida real?”.
5. Para finalizar, entre todos los participantes se intercambian opiniones, se reflexiona y se discuten las respuestas con la finalidad de explorar alternativas de comunicación asertiva y de compartir estrategias para enfrentar situaciones similares.



# Técnica 1.

## Yo soy y estoy, yo tengo y yo puedo

**Tema 8:** Resiliencia en padres, madres y cuidadores de niños, niñas y/o adolescentes con discapacidad

### Objetivo

Identificar las características con las que cuenta cada persona para fortalecer su resiliencia.

#### Tiempo



De 10 a 15 minutos.

#### Material



- Ficha con el esquema de las categorías “Yo soy”, “Yo estoy”, “Yo tengo” y “Yo puedo”.
- Imágenes para proyectar y poder llenar las fichas entregadas.

### Desarrollo


1. Repartir a cada participante la ficha para su llenado de manera individual.
2. Explicar con ejemplos cómo llenar la ficha.
3. Pedirles que anoten en cada recuadro lo que consideren.
4. Apoyar en el llenado a quienes lo requieran, para que así la dinámica sea comprendida a cabalidad.
5. Realizar una retroalimentación basada en las percepciones de los participantes, generando su participación para que de ese modo comprendan la importancia de ser resilientes y aumentar su autoestima para afrontar situaciones difíciles en su diario vivir.

### Imágenes de ejemplo




**Dinámica: “Yo Soy, Yo Puedo, Yo Tengo, Yo”**

| <b>YO TENGO</b><br>(Apoyo social)   | <b>YO PUEDO</b><br>(Habilidades)  |
|---|---|
| <p><b>PERSONAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En quienes confío y me quieren incondicionalmente.</li> <li>• Que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.</li> <li>• Que me muestran con su ejemplo la manera correcta de proceder.</li> <li>• Que quieren que aprenda a desenvolverme solo/a.</li> <li>• Que me ayudan cuando estoy enfermo/a o en peligro, o cuando necesito aprender.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar sobre lo que me asusta o inquieta.</li> <li>• Buscar la manera de resolver los problemas.</li> <li>• Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo pelibroso o que no está bien.</li> <li>• Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.</li> <li>• Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.</li> </ul> |



**Dinámica: “Yo Soy, Yo Puedo, Yo Tengo, Yo”**

| <b>YO SOY Y ESTOY</b><br>(Fortalezas y actitudes internas)  |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Querido y apreciado por otros.</li> <li>• Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.</li> <li>• Respetuoso de mi mismo y del prójimo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.</li> <li>• Seguro de que todo saldrá bien.</li> <li>• Comprometido con mejorar la situación y con cumplir las normas estipuladas.</li> </ul> |



# Técnica 1.

## La tarta del cuidador

**Tema 9:** Ser cuidadores de personas con discapacidad

### Objetivo

Promover la autoestima y el cuidado propio de los cuidadores brindando herramientas de autocuidado y reforzando las relaciones de pareja y los lazos parentales.

#### Tiempo



20 minutos.

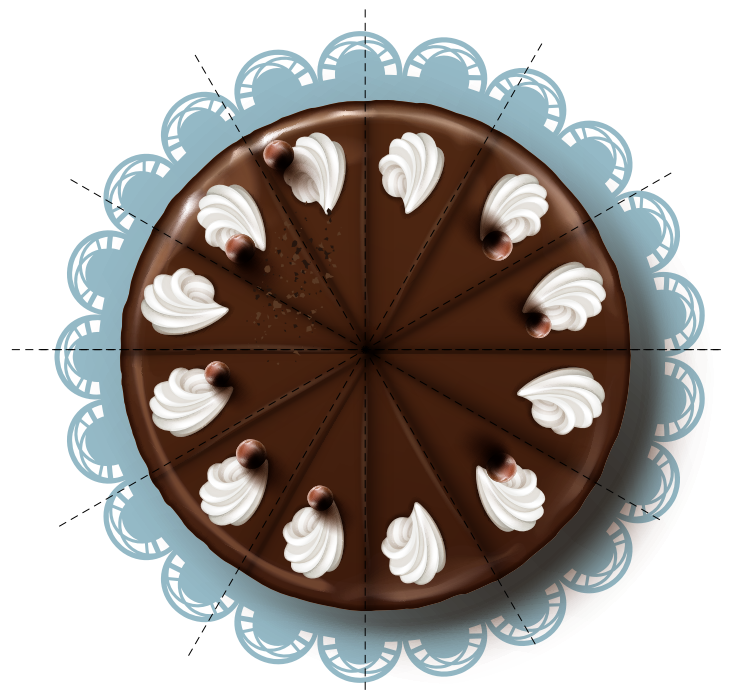
#### Material



- Hojas blancas.
- Bolígrafos.

### Desarrollo

1. Entregar las hojas blancas y los bolígrafos.
2. Pedir a los participantes que dibujen una tarta. Posterior, pedirles que dividan la tarta en trozos y que representen la cantidad de horas que dedican a sus familias y a otras actividades, de acuerdo con los siguientes criterios:
  - Para sus propias necesidades básicas (comer, dormir y otras)
  - Para cuidar a su familiar dependiente.
  - Para atender a otras personas de la familia.
  - Para sus responsabilidades laborales.
  - Para estar con amigos y socializar.
3. Una vez hayan realizado la dinámica, generar un espacio reflexivo para internalizar la importancia de explorar sus actividades cotidianas y analizar cuanto tiempo se dedican a sí mismos. Así también reflexionar sobre



# Técnica 2.

## Explorando mi identidad

### Tema 9: Ser cuidadores de personas con discapacidad

#### Objetivo

Promover la autoestima y el cuidado propio de los cuidadores brindando herramientas de autocuidado y reforzando las relaciones de pareja y los lazos parentales.

#### Tiempo



10 minutos.

#### Material



- Hojas blancas.
- Bolígrafos.
- Tabla de valoración.

#### Desarrollo

1. Para el ejercicio introspectivo, pedir a los participantes que elaboren una de 3 columnas considerando los siguientes criterios:
  - En la primera columna exponer los aspectos más importantes de su personalidad.
  - En la segunda columna enumerar las habilidades y los talentos que poseen.
  - En la última columna anotar reflexiones sobre cómo sus habilidades y sus aspectos de personalidad han incidido a lo largo de sus vidas en su capacidad de abordar y de superar situaciones adversas.
2. Terminar la dinámica con un momento reflexivo y de valoración de la relación entre la identidad individual, las habilidades y el afrontamiento de las adversidades como componentes esenciales de la vida.

#### Modelo de tabla de valoración

| Aspectos de mi personalidad que considero importantes | Habilidades y talentos que poseo | Aspectos de mi personalidad que considero importantes |
|---|----------------------------------|---|
|   |                                  |   |

# Técnica 1.

## Para reflexionar

**Tema 10:** La familia y el cuidado parental, aciertos y desafíos

### Objetivo

Identificar el impacto familiar de tener un hijo o una hija con discapacidad para reconocer cómo mejorar las relaciones familiares con cada miembro del hogar y fortalecer los lazos familiares.

#### Tiempo



15 minutos.

#### Material



- Hojas.
- Bolígrafos.
- Preguntas de análisis.

### Desarrollo

1. Repartir a los participantes hojas y bolígrafos para que puedan responder las cuatro preguntas de la dinámica descritas en el cuadro siguiente.
2. Pedirles que identifiquen el impacto que tuvo en su entorno familiar el tener un hijo o una hija con discapacidad.
3. Luego solicitarles que analicen cómo mejorar las relaciones con cada miembro de su familia, para fortalecer los lazos y contar con una adecuada calidad de vida familiar.
4. Realizar la retroalimentación con los participantes, pidiéndoles que de modo voluntario compartan sus anotaciones y puedan así encontrar puntos de vista diferentes para afrontar las situaciones.

### Modelo de preguntas de análisis

El tener un hijo o una hija con discapacidad:

**1** ¿Qué impacto tuvo en mi relación de pareja?

**2** ¿Qué impacto tuvo en la relación con mis otros hijos o hijas?

**3** ¿Qué impacto tuvo en la relación con otros familiares cercanos?

**4** ¿Cómo puedo hacer que las cosas mejoren?

# Técnica 1.

## Caja de la incertidumbre

**Tema 11:** Estrategias para padres, madres y cuidadores sobre la importancia de la autonomía e independencia de niños, niñas y adolescentes con discapacidad

### Objetivo

Compartir la perspectiva y las posibilidades de solución de cuidadores frente a la incertidumbre y el miedo.

#### Tiempo



20 minutos.

#### Material



- Hojas blancas.
- Bolígrafos.
- Caja de la incertidumbre (cualquier caja para recepción de las hojas)

### Desarrollo

1. Explicar a los participantes que deben escribir sus preocupaciones a futuro sobre el cuidado de su hijo o hija en pequeños papeles y colocarlos luego en la caja de la incertidumbre, no es necesario que coloquen sus nombres.
2. Pedirles que elijan un papel al azar y que reflexionen sobre cómo podrían afrontar esa preocupación. Esto les ayudará a reconocer que, a pesar de los aspectos inciertos, también tienen la capacidad de encontrar soluciones y de adaptarse a los desafíos, invitar a los otros participantes a brindar consejos desde su experiencia.

**Nota:** Recuerda que no debemos extender las sesiones y dirigir a que las participaciones sean concretas.

# Técnica 2.

## Promoviendo autonomía e independencia

**Tema 11:** Estrategias para padres, madres y cuidadores sobre la importancia de la autonomía e independencia de niños, niñas y adolescentes con discapacidad

### Objetivo

Promover desde el contexto familiar hábitos para el desarrollo de la independencia en niños, niñas y adolescentes.

#### Tiempo



20 minutos.

#### Material



- Hojas blancas.
- Bolígrafos.
- Tablero de responsabilidades.

### Desarrollo

1. Repartir el tablero de responsabilidades a cada participante.
2. Pedir a cada participante que escriba en su tablero los hábitos, las actividades o las tareas que realiza o podría realizar su niño, niña o adolescente con discapacidad.
3. Cada participante llevara el tablero a su casa y servirá de guía al momento de explicar a su hijo o hija acerca la actividad o tarea que debe aprender o realizarla.
4. Dependerá de la edad y condición en la que se encuentre el familiar con discapacidad para iniciar o continuar en la delegación de las responsabilidades.

### Modelo del tablero de responsabilidades

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Actividades diarias</b></p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> | <p><b>Tareas domésticas</b></p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p>  | <p><b>Desplazamiento</b></p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p>        |
| <p><b>Manejo del dinero</b></p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p>   | <p><b>Hábitos personales</b></p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> | <p><b>Aparatos electrónicos</b></p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> <p>♡ _____</p> |

**Anexo 1:** Rutas de Referencia de Protección y atención a violencia Basada en Genero



**Anexo 2:** Guía de Apoyo Psicosocial

Descripción de todas las actividades, contenidos y técnicas a desarrollar en las sesiones de apoyo entre pares



**Anexo 3:** Ficha de Seguimiento entre Pares.





# Referencias bibliográficas

- Carretero Gómez, S.; Garcés Ferrer, J.; Ródena Rigla, F. y Sanjosé López, V. (2006). *La sobrecarga de las cuidadoras de personas dependientes: análisis y propuestas de intervención psicosocial*. Valencia, España: Tirant lo Blanch.
- Canales-Cappelletti, R. (2019). “Percepciones de los padres y madres de los estudiantes del taller Despertares Lima SAC sobre la discriminación por motivos de discapacidad”. Tesis de maestría en Educación, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Piura, Lima, Perú.
- Fantova Azkoaga, F. (2000). “Trabajando con las familias de las personas con discapacidad”. [http://www.iin.oea.org/Cursos\\_a\\_distancia/Lectura13\\_disc..UT3.pdf](http://www.iin.oea.org/Cursos_a_distancia/Lectura13_disc..UT3.pdf)
- Blanco Gallego, C. (s. f.). “El proceso de la resiliencia”. <https://ilusioname.es/el-proceso-de-resiliencia/>
- García Peñuelas, B. (2018). *¿Cómo favorecer la autonomía personal de mi hijo con síndrome de Down?* España: Fundación Iberoamericana Down21.
- Guzmán, J. M.; Huenchuan, S. y Montes de Oca, V. (2003). “Marco teórico conceptual sobre las redes de apoyo social de personas mayores”. En Naciones Unidas (ed.), *Redes de apoyo social de las personas mayores en América Latina y el Caribe*. Santiago de Chile: Naciones Unidas.
- Hoffmann, Wolfgang (2013). *Creencias limitantes: modelo ITCL. Identificación y transformación integral de las creencias limitantes desde la disciplina del coaching*. Cognitio Books.
- Inteligencia Límite (2021). “De qué hablamos cuando hablamos de ‘Calidad de vida’”. <https://inteligencialimite.org/inteligencialimite/2021/07/13/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-calidad-de-vida/>
- Pascual, M. E. (2016). “Estrategias de afrontamiento del estrés de los padres con hijos con discapacidad intelectual”. Trabajo de fin de grado en Educación primaria, mención en Educación especial, Facultad de Educación y Trabajo Social, Universidad de Valladolid, España.
- Quinteros Flores, D.; Morón Avendaño, J. y Covelli Suárez, M. (s. f.). *TOMA MI MANO - Guía de herramientas para cuidadores de personas con discapacidad*. Humaniti & Inclusion.

- Sánchez, E. (1998). "Apoyo social, integración social y salud mental". *Revista de Psicología Social*, 13(3), 537-544.
- UNICEF (2018). *Talleres de crianza. Guía para replicar la iniciativa*. Buenos Aires: UNICEF.
- Villavicencio Aguilar, C. E.; Romero Morocho, M.; Criollo Armijos, M. A. y Peñaloza Peñaloza, W. (2018). "Discapacidad y familia: desgaste emocional". *ACADEMO*, 5(1), 89-98. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6267714>
- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006). Organización de las Naciones Unidas, Asamblea General.
- Decreto Supremo 1893 (12 de febrero de 2014), que reglamenta la aplicación de los derechos de las personas con discapacidad señalados en la Ley 223.
- Ley 1152 (20 de febrero 2019), Ley modificatoria a la Ley 475 de 30 de diciembre de 2013, de prestaciones de servicios de salud integral del Estado Plurinacional de Bolivia, modificada por Ley 1069 de 28 de mayo de 2018 "Hacia el Sistema Único de Salud, Universal y Gratuito".
- Ley 223 (3 de marzo 2012), Ley general para personas con discapacidad.
- Ley 045 (8 de octubre de 2010), Ley contra el racismo y toda forma de discriminación.
- Resolución Ministerial 775 del Ministerio de Defensa (2013), trámite gratuito de Libreta de Servicio Militar Auxiliar «D» para personas con discapacidad.



