



GUÍA #7 Toma sus medicamentos

Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad

The background features a vertical line of handprints on the left side, each containing a different icon: a simple hand, a smiling face, a heart with a checkmark, a puzzle piece, a person with a cane, and a person on a bicycle. The top left shows a sun and clouds. The bottom left shows a person on a beach with a lifeguard stand. The overall color palette is warm, with shades of red, orange, and yellow.

GUÍA #7

Toma sus medicamentos

Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad

The background features a large silhouette of a person's head in profile, facing right. Inside and around the silhouette are various handprints in different colors and sizes. Some handprints contain icons: a heart, a puzzle piece, a person with a cane, and a person climbing a ladder. The overall color palette is warm, with shades of red, orange, and brown.

AGRADECIMIENTO ESPECIAL

La Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, agradece especialmente a Chantal Pallais, que durante su periodo como Secretaria Ejecutiva impulsó y coordinó las diversas fases que permitieron obtener la Guía “La Familia Educa”, con el protagonismo de la Junta Directiva Nacional y madres y padres afiliados. Su alto compromiso humano, experiencia profesional y creencia fiel de que los procesos construidos colectivamente contribuyen a una visión más integral y de crecimiento grupal, aportó significativamente a que hoy este documento esté en las manos de las familias de Los Pipitos como una herramienta de apoyo y aprendizaje.

CRÉDITOS

Elaboración de Matriz Habilidades para la Vida

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

Elaboración de texto guía “La Familia Educa”

- Lic. María Dolores Estrada, Consultora Externa
- Lic. Gustavo Pineda, Consultor Externo

Validación

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres, Coordinadoras de CAV y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

Revisión y edición

- Lic. Gabriel Rivera, Consultor Externo
- Equipo Unidad de proyectos de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

Diseño y Diagramación

Pablo Tellez Vado
André Luna Valle

Publicación al cuidado de:

- Iraiz Castillo, coordinadora de proyecto de educación Save the Children
- Roberto Alvarez Torres, oficial abogacía y comunicación Save the Children
- Lenin Altamirano, responsable de comunicación social Los Pipitos
- Hazel Sánchez, coordinadora de formación Los Pipitos

PRESENTACIÓN

La Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, desde octubre 2014 en el marco del Nuevo Modelo Asociativo y acorde a la misión y visión organizacional, inició la construcción de la matriz de competencias para el desarrollo de habilidades para la vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que a mediano plazo facilitará la elaboración de un documento de apoyo a la familia con hijos/as con discapacidad.

Durante dos años y varios procesos de construcción colectiva, Los Pipitos elabora la guía “La Familia Educa”, en la cual se describen 20 habilidades entre básicas de la vida diaria y de ampliación del mundo social. Cada una de ellas brindan diversas actividades que, desde el hogar, la escuela y la comunidad, la familia debe realizar para el desarrollo y aprendizaje de su hija o hijo. También aporta pautas para adecuar las actividades según deficiencia del niño, niña, adolescente o joven (intelectual, auditiva, visual o motora) y de esta manera contribuir al alcance de su autonomía.

En este marco se presenta hoy esta guía que será una herramienta clave para el fortalecimiento de padres, madres y familiares. Como Asociación estamos plenamente seguros que contribuirá al desarrollo de la niñez, adolescencia y juventud con discapacidad, como parte de sus derechos humanos.

Nidia Torres González

Presidenta de la Junta Directiva Nacional

Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad

Los Pipitos

ÍNDICE

Toma sus medicamentos	5
1. Yo se lo hago.....	6
2. Lo hago con ella o él.....	8
3. Lo hace casi solo con ayuda.....	10
4. Lo hace solo.....	12
Niños con deficiencia intelectual.....	12
Niños y niñas con deficiencia auditiva.....	14
Niños con deficiencia visual.....	15
Niños y niñas con deficiencia motora.....	16

Toma sus medicamentos



¿Qué queremos que aprendan nuestros hijos e hijas?

La mayoría de nuestros hijos e hijas pueden aprender a pedir o a tomar sus medicinas por sí mismos, siempre y cuando estemos convencidos de que pueden hacerlo y les enseñemos cómo lograrlo. Con frecuencia los adultos pensamos que a ellos les resulta muy difícil este aprendizaje y por ello no les hacemos sentir confianza para que sean independientes para tomar sus medicinas.

Esta habilidad contribuye a que ellas y ellos manejen solos o con poca ayuda esta parte importante de la vida cotidiana, lo que les hace sentir bien y contribuye a su salud. Y, por otra parte, permite que la familia delegue en ellos responsabilidades. Acá veremos las formas en que podemos apoyarlos para que **aprendan a tomar solos jarabes o pastillas, cuántas cucharadas o tabletas les toca, los horarios en que deben hacerlo, animándoles para que les guste cuidar su salud.**

¿Cuál es el camino que deben recorrer nuestros hijos e hijas para aprender a tomar sus medicamentos?

Al inicio, nuestros muchachos y muchachas dependerán por completo de nosotros para recibir sus medicinas. Por lo general, los bebés aceptan gotas o jarabes que les damos con cuchara, y no tendremos mayores dificultades para que traguen ya que son dulces. En el caso de las inyecciones, lo más importante es asegurar que se las ponga una persona con habilidades para ello y, sobre todo, consolar al niño dándole mucho cariño cuando llora por el dolor del pinchazo.

Un poco más grandes, les explicaremos por qué deben tomar medicinas y les daremos ejemplos de su importancia cuando estas los alivian. La idea es que necesiten poca o ninguna supervisión de parte de los adultos.

Veamos los principales pasos:

- Traga pastillas o jarabes que le damos los adultos
- Conoce los frascos y el lugar en donde están sus medicamentos
- Se deja poner inyecciones
- Toma sus medicamentos por sí mismo o misma cuando se los damos en la mano
- Sabe cuántas pastillas o cucharadas de medicamento debe tomar
- Toma sus medicamentos por sí misma o mismo cuando le avisamos que lo haga o al ponerle una alarma que se lo recuerde
- Reconoce el horario de sus medicamentos por sí mismo y se los toma
- Avisa cuando el medicamento está por acabarse.



¿Cómo trabajamos con nuestros hijos e hijas para que aprendan a tomar los medicamentos por sí mismos?

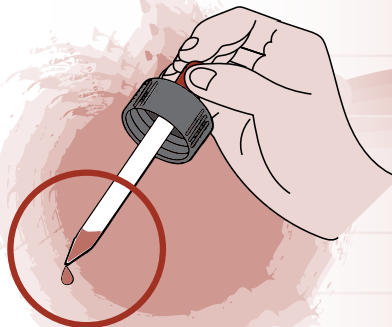
I. Yo se lo hago

- Le contamos que es hora de darle su medicina, podemos cantarle una canción agradable que le de alegría. Le enseñamos el frasco del medicamento y la forma como lo servimos en la cuchara.

Podemos jugar a que el muñeco, un perro o gato de la casa se toman el jarabe, para crear una situación divertida.



Mientras le damos la medicina le hablamos con cariño, le decimos que sirve para que se sienta bien, le sonreímos. Se la damos en pequeñas cantidades asegurándonos que trague todo.



Si devuelve la medicina, volvemos a intentarlo con paciencia, pero recordemos que no podemos volver a servirle la misma cantidad. Solamente podremos darle lo que devolvió, para evitar que tome una dosis inadecuada

Podemos sustituir la cuchara por un gotero y le damos el medicamento poco a poco en gotas. Mientras tanto, le hablamos, hacemos juegos, de manera que se distraiga y vaya aceptando la dosis completa.

Cuando se tome cada porción del medicamento, se lo celebramos. Es posible que tengamos que esperar un momento antes de continuar con la siguiente porción, es necesario que lo hagamos con tranquilidad. Al final podemos darle algo que le guste comer, mejor un pedacito de fruta, de queso, un trocito de pan dulce.

¡Qué lindo mi niño! ¡Se tomó todiiiitoo su jarabe!



Mmmm... ahora un pedacito de naranja dulce. ¡Qué rico!



Guardamos siempre la medicina en un mismo lugar y le enseñamos a nuestro hijo o hija en dónde se guarda. Siempre la medicina debe estar con llave o en algo alto, fuera de su alcance mientras no haya aprendido a tomarla solo.



Aquí está tu jarabe. Yo te lo voy a dar. Cuando estés más grande te voy a enseñar a tomarlo.

II. Lo hago con ella o él

Le recordamos que llegó la hora de tomar su medicamento. Vamos junto con ella o él al lugar en que se guarda y le repetimos siempre para qué es cada medicina, el color que tiene y la cantidad. No importa que ellos estén pequeños, y que todavía no lean ni cuenten.



Estas se toman en la mañana. Mira, son azules, y son chiquitas

Mi niña, ahora te tocan dos pastillas, mirá

¡Uuaaa!

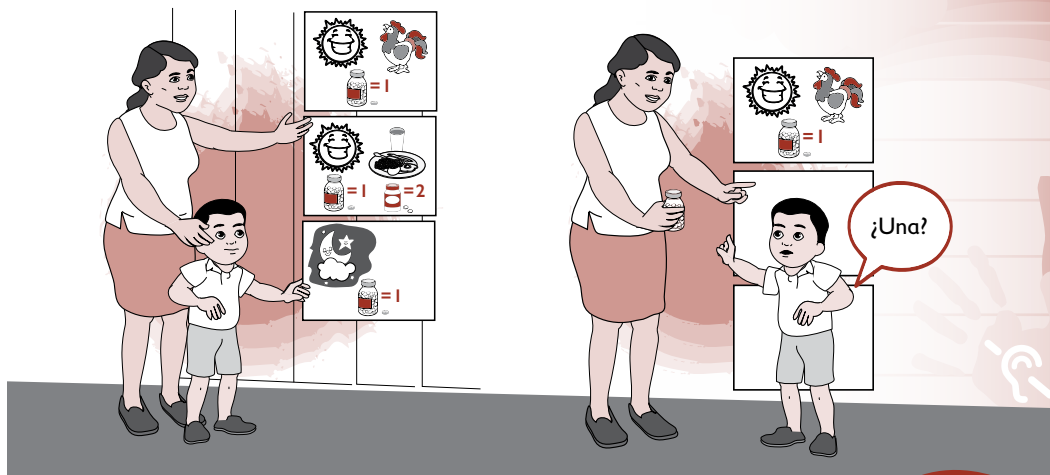
Dos...



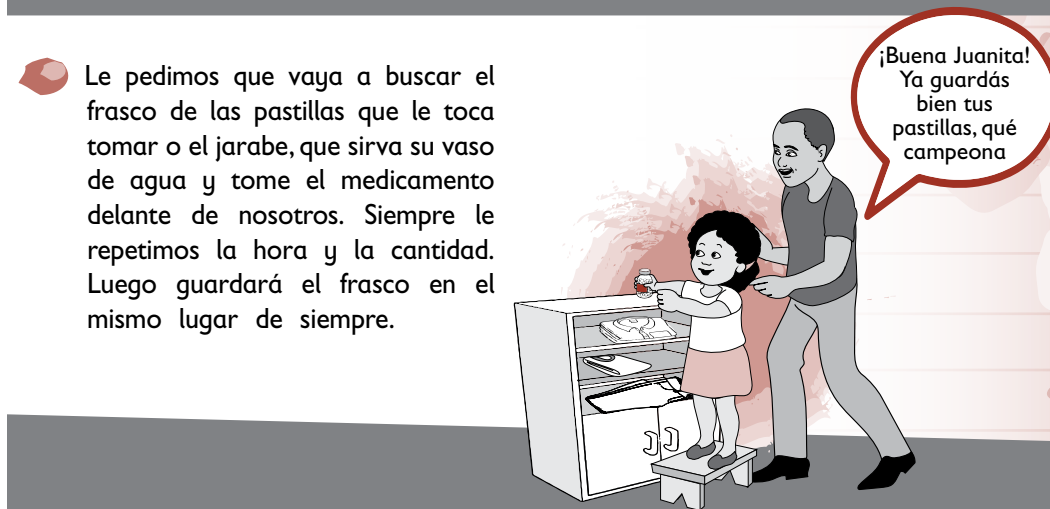
Así me gusta mi muchachita, ¡se tomó todas sus pastillas! En la noche tocan las otras dos

Mientras más les expliquemos, más pronto reconocerán las etiquetas de los frascos, las cantidades y colores.

Le pedimos a alguien que nos apoye para dibujar láminas en las que aparezcan los frascos y la cantidad de pastillas o cucharadas recetadas. Deben separarse las láminas según las horas en las que el niño debe tomarlos y colocar algún dibujo que le indique el momento del día (sol, luna), con relieve en el caso de los niños y niñas con deficiencia visual. Colocamos los dibujos en un lugar que ellos puedan ubicar fácilmente.



Le pedimos que vaya a buscar el frasco de las pastillas que le toca tomar o el jarabe, que sirva su vaso de agua y tome el medicamento delante de nosotros. Siempre le repetimos la hora y la cantidad. Luego guardará el frasco en el mismo lugar de siempre.



No importa si ellos o ellas llaman las pastillas o el jarabe por el color o el tamaño, lo que interesa es que sepan cuál es y cuánto tomar, así como la hora. Podemos por ejemplo recordarles la hora, pero los animamos a que ellos digan cuál medicamento le toca.



Si tienen dificultad para recordar las cantidades o la variedad de medicamentos que deben tomar, podemos usar cajitas en donde organizamos el tratamiento, forradas en diferentes colores para que los relacionen con el horario. Siempre conversamos con ellos sobre cuál caja corresponde a cada horario, hasta lograr que lo aprendan y tomen solos el medicamento.

Si se trata de poner una crema en la piel, pedimos que ellos lo hagan. Solo revisamos si se la pusieron bien y en caso que deba untarse más, nuevamente dejamos que lo hagan ellos mismos.



III. Lo hace casi solo con ayuda

Ahora ya nuestros hijos e hijas saben que deben tomar sus medicamentos y lo hacen con muy poca ayuda. Se vale usar un reloj con alarma, un teléfono celular u otro aparato que tengamos a mano para que suene cada vez que nuestro hijo o hija debe recordar el horario.

Este tipo de avisos puede dejarse el tiempo que sea necesario, ya que hasta los adultos necesitamos muchas veces que se nos recuerden cuándo tomar el tratamiento.

Si en la casa no hay aparatos con alarmas, les enseñamos a usar otras señales que le orienten sobre los horarios como la salida o la puesta del sol, o la hora de las comidas.

- Si el tratamiento exige que nuestros hijos se acuerden tomar varias pastillas al mismo tiempo, podemos pegar una etiqueta en cada frasco, en donde se vea la cantidad de pastillas dibujadas o el número que debe tomar.

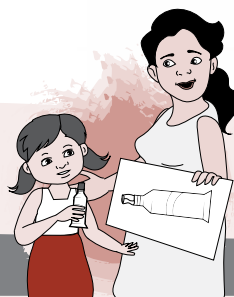
- Si nuestros hijos leen o pueden interpretar dibujos, podemos mantener en un lugar visible el horario, sobre todo si se trata de medicinas que no van a tomar toda la vida.

- Cuando son tratamientos de por vida, es más importante que ellos lo recuerden aun cuando andan fuera de casa y con otras personas que no estarán pendientes de sus medicinas. Podrá hacerlo si en casa le enseñamos y animamos para que lo haga sola o solo.

- Es conveniente de vez en cuando revisar los frascos para ver si están tomando su tratamiento como debe ser, especialmente con los adolescentes. Ellas y ellos cambian sus intereses en esa etapa de su vida y pueden distraerse en otras cosas y olvidar sus medicinas.



Siempre debemos reaccionar con paciencia, en esa forma ellos mantendrán una buena actitud para tomarlas.



Amor, veo este tubo todavía lleno. ¿Se te ha olvidado ponerte la crema? No queremos que la piel te pique, ¿verdad?

IV. Lo hace solo

Ya nuestros hijos e hijas recuerdan los horarios y las dosis de sus medicinas. Podemos pedirles que se fijen cuándo el medicamento está por acabarse para que nos avisen, y así reponerlos con tiempo.

Cuando están más grandes, ya adolescentes o jóvenes, ellos y ellas pueden ir a comprar sus medicinas, con la receta en la mano.

Necesito estas pastillas don Pedro



¿Cómo apoyamos a nuestros hijos e hijas con discapacidad? Niños y niñas con deficiencia intelectual

Nuestros hijos e hijas pueden aprender a tomar sus medicamentos solos o con poca ayuda, si los acostumbramos desde pequeños. Es posible que necesiten que les apoyemos dándoselas nosotros por un período más largo, porque su aprendizaje toma más tiempo. Recordemos repetirles siempre qué están tomando, cuántas pastillas o cucharadas les damos y la hora que es. Pidámosles que repita lo que les decimos.

Si nuestro hijo o hija deja salir de su boca el jarabe o la pastilla, podemos hacer lo mismo que aprendimos cuando hablamos de enseñarle a comer. Por ejemplo, usamos el ejercicio para controlar la quijada. Presentamos el ejercicio nuevamente:

Si se sienta junto al niño

Dedo gordo sobre la coyuntura de la quijada

Dedo índice bajo el labio



El dedo de en medio puesto firmemente bajo la barbilla (lo más importante del control de la quijada es empujar la barbilla con suavidad y firmeza hacia arriba)

Si se sienta frente al niño

Dedo índice sobre la coyuntura de la quijada

Dedo gordo entre la barbilla y el labio



- Si escupe el medicamento, con suavidad tomamos sus labios y los cerramos hasta que trague, sosteniendo con la otra mano la parte de atrás de su cabeza. Esto debe hacerse con mucha calma y hablándole cariñosamente. Al inicio posiblemente llorará o moverá su cabeza, pero si nos mantenemos calmados y lo tratamos con afecto, poco a poco comprenderá que lo estamos cuidando y se acostumbrará a tomar su medicina.

- Podemos hacer ejercicios con ellos y ellas para que reconozcan el frasco de su medicina. Por ejemplo:

Le ponemos al frente distintos frascos para que localice el que contiene sus pastillas



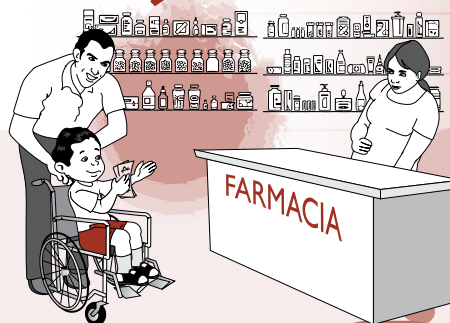
- También podemos apoyarles usando rótulos que tengan la imagen clara de sus medicinas y dosis, como dijimos anteriormente. Estos rótulos deberían colocarse en lugares en los que nuestro hijo o hija podrá verlos a la hora que debe tomar su medicina. Por ejemplo: los ponemos en una pared del lugar en donde duerme, para que al despertar vea el recordatorio. En el lugar en donde come, como aviso para el medicamento del mediodía. La familia los pondrá en los lugares en donde considere que le ayudarán a recordar.



Podemos animarles a que ellos colorean los frascos y las pastillas tratando de copiar sus colores reales de las etiquetas o de los medicamentos. Eso les ayudará a recordar cómo son.

- Los llevamos a la farmacia a comprar el medicamento y conversamos con ellos sobre el color del frasco y de las pastillas, si son grandes o pequeñas, las horas en que se toma. Les damos la bolsa con las medicinas para que ellos la lleven a la casa, eso les hace sentir que son tomados en cuenta y que tienen una responsabilidad. Puede ser que por un tiempo solo nos escuchen cuando les conversamos sobre sus medicamentos, pero poco a poco si repetimos esta actividad, aprenderán a usarlas o a pedir las.

Juan, vas a comprar tu medicina. Son las pastillas rojas que tomas todas las mañanas. Pedí a Doña Ana esta cajita



Niños y niñas con deficiencia auditiva

Nuestros hijos e hijas pueden aprender a tomar sus medicamentos por sí solos, igual que sus compañeros que no tienen deficiencia auditiva. Con ellos, es efectivo usar rótulos que nos apoyen para explicarles cuál medicina le toca, cuánto debe tomar y la hora en que lo debe hacer.

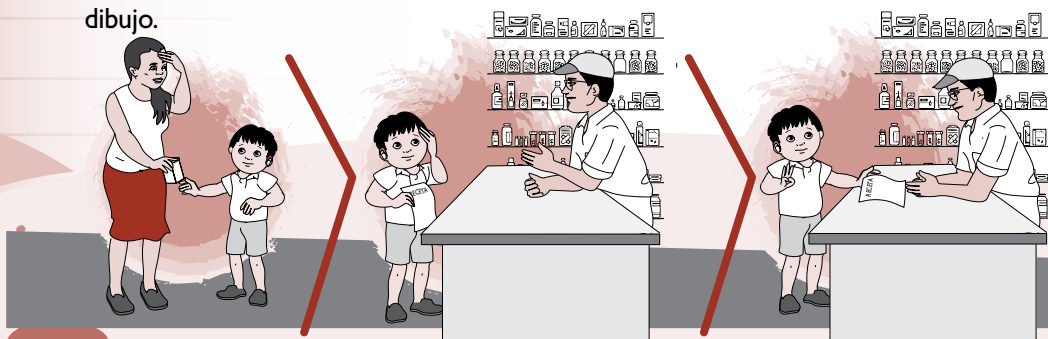
Cuando iniciamos la enseñanza de la toma de medicamentos, es importante colocar los rótulos en lugares que ellas y ellos puedan ver en las horas precisas en que le toca la pastilla, el jarabe, o alguna crema para la piel.



Podemos aprovechar los teléfonos celulares para usar la alarma de vibración como recordatorio para la toma de medicinas.

Cuando aprenden a leer, escribimos junto con ellos y ellas un horario en un cartón pequeño, para que lo lleven siempre en su mochila de la escuela. También mantenemos el horario en la casa.

Cuando nuestros muchachos y muchachas ya puedan salir de la casa a lugares cercanos, es importante pedirles que compren ellos mismos sus medicinas. Para ello, les damos siempre la receta y les explicamos la cantidad que comprarán usando lenguaje de señas y anotándolo en el papel. También es necesario recordarles con señas familiares o en lenguaje de señas para qué es el medicamento, en forma accesible. Por ejemplo, tocándonos la parte del cuerpo que alivia la medicina, o enseñándoles un dibujo.



Niños y niñas con deficiencia visual

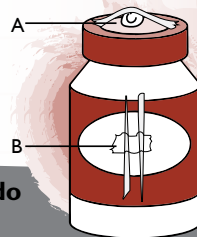
- Los niños con deficiencia visual requieren de nuestra confianza para aprender a distinguir sus pastillas tocándolas. Si les mostramos temor a que toquen o tomen el medicamento, difícilmente aprenderán a pedirlo y a tomarlo por ellos mismos.
- Al principio y cuando están más pequeños, es necesario darles en sus manos los frascos de medicamentos y las pastillas o jarabe que van a tomar. Deben sonar el frasco, olerlo, tocarlo, así como las medicinas.



- Existen formas sencillas para que aprendan pronto a distinguir los frascos, cajas y cantidad de pastillas que deben tomar. Por ejemplo: podemos poner una señal que ellos puedan tocar en cada frasco o caja de medicamentos, para indicar cuál es el medicamento y la dosis. Para ello, los niños deben palpar bien cada tipo de marca que usaremos y siempre les explicamos para qué sirve la medicina.

Podemos poner una marca en la tapa que le indique cuál es la medicina y otras en el frasco para la cantidad de pastillas o cucharadas.

Estas formas de etiquetar los frascos son útiles sólo cuando ellos todavía no leen Braille..

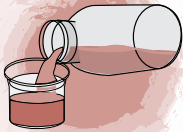


- Usamos la alarma de relojes o teléfonos celulares para recordarles la hora de sus medicamentos. También podemos usar los tiempos de las comidas para enseñarles a orientarse sobre la hora y la medicina que les toca en cada tiempo. Por ejemplo:



Niños y niñas con deficiencia motora

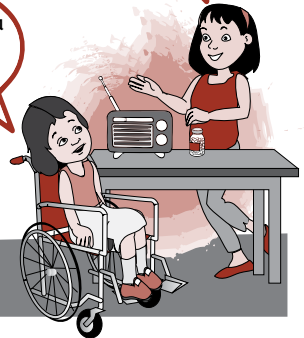
Nuestros hijos e hijas podrán aprender a tomar sus medicamentos solos, según el tipo de dificultades que tengan para agarrar y servir, aunque esto tome un poco más de tiempo. Podemos facilitarles la toma usando vasitos miniatura que a veces traen los jarabes o haciéndolos con tapones hondos o vasos de plástico delgados. También la parte plástica de las jeringas pueden servir, aunque nosotros les apoyemos sacando el líquido.



¡Qué puntual esta Juanita! Es cierto, son las 12, ya te toca. Ya te la traigo.

Los muchachos y muchachas con mayores dificultades motoras posiblemente necesitan más apoyo para la toma de sus medicamentos. Otros requerirán siempre que alguien les de su medicina, pero pueden aprender a avisar cuándo les toca. Esto es muy útil cuando están en la escuela, o en otro lugar fuera de su hogar.

Ya me toca mi pastilla Karla



Para la toma de jarabes y pastillas, podemos hacer el ejercicio de control de quijada para ayudarles a tragar.

Si se sienta junto al niño

Dedo gordo sobre la coyuntura de la quijada

Dedo índice bajo el labio

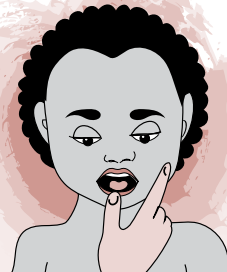


El dedo de en medio puesto firmemente bajo la barbilla (lo más importante del control de la quijada es empujar la barbilla con suavidad y firmeza hacia arriba)

Si se sienta frente al niño

Dedo índice sobre la coyuntura de la quijada

Dedo gordo entre la barbilla y el labio







Los pipitos

ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA
CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

Esta es una publicación con el apoyo técnico y financiero de



Save the Children