

Sección: Jóvenes y Adultos.

Turno: Tarde

## **Actividades Para El Periodo De Prevención**

### **Contenido Seleccionado**

- Conocimiento de su propio cuerpo: partes y movimientos corporales
- Esquema corporal: descripción, partes y funciones, imagen corporal, descripción de sí mismo. Control de postura, coordinación, lateralidad etc.
- Identificación de diferentes olores, descripción de objetos, localización de diversos olores.
- Concepto espacial: arriba-abajo, al lado, al frente, atrás, anterior-posterior, puntos cardinales
- Percepción de luz-sombra, discriminación de formas, memoria visual tos cardinales.
- Concepto geométrico: línea curva, recta, diagonal, paralelas, etc.
- Conceptos ambientales: espacios abiertos, cerrados, cálculos de distancia, puntos de referencia, pared escalera, vereda, calle, esquina, línea de detención vehicular, poste de luz, semáforo, etc.
- Técnicas en el uso del bastón: conocimiento del bastón. Postura adecuada
- Conocimiento del mismo, partes, formas, tipos, descripción del mismo, aceptación
- Utilización de técnicas de barrido, rastreo, etc.

## Conociendo Las Partes De Tu Bastón

### “Seguimos Practicando”

### !!!Trabajamos en conjunto para conocer las partes de tu bastón!!!

El bastón consta de tres partes:

➤ **Mango o empuñadura:**

Es la parte por la que se sujeta, y puede ser de goma, forrada de hilo, caucho, polipropileno u otros materiales, que permiten una buena transmisión de la información que llega hasta la mano. No deben ser conductores de energía térmica y sí tener un alto coeficiente de fricción para que no resbalen, especialmente en situaciones que producen sudor (altas temperaturas, ansiedad, etc.).

Deben ser de fácil limpieza y no producir irritaciones en la piel.

➤ **Caña o cuerpo:**

Parte principal y más larga que se extiende desde la empuñadura hasta la contera. Los materiales que se utilizan suelen ser aluminio, fibra de vidrio, caña de bambú, etc.

En algunos bastones, la caña puede disminuir gradualmente de grosor desde la empuñadura hasta la contera. Normalmente, están cubiertas de cinta reflectante en toda su extensión o en una banda, para aumentar su visibilidad.

➤ **Contera:**

Es la parte más baja y toma contacto con el suelo. El material más adecuado es el nailon blanco, aunque también se fabrican de plástico y acero. Suelen tener forma ovalada, redondeada, cilíndrica o de pera, y una longitud de entre 2 y 5 cm. Existen fijas o giratorias. Estas incorporan un sistema de rodamiento que facilita el deslizamiento y evita enganches en las irregularidades del pavimento. Debe estar bien sujeta a la caña del bastón, enroscada o metida a presión, y, en el caso de los bastones plegables, unida al extremo opuesto por medio de una goma simple o doble.

## **¡Bastón Blanco! ¿POR QUE?**

El bastón blanco es un dispositivo de movilidad en el que son entrenadas preferentemente las personas sin resto visual. Vale decir, que es un instrumento auxiliar a la movilidad que sirve para que las personas con discapacidad visual puedan desplazarse con mayor autonomía y seguridad en su vida cotidiana, al servir como distintivo, como informador y como protección.

El uso correcto del bastón blanco implica emplear un conjunto de técnicas para que las personas con discapacidad visual puedan desplazarse con relativa seguridad.

El 15 de Octubre, se celebra el Día Mundial del Bastón Blanco contribuye a sensibilizar a la sociedad acerca de los obstáculos que las personas no videntes enfrentan para su libre circulación.

### **✓ ¡Ahora Investigamos!**

- ¿Qué otros colores de bastones se utilizan?
- ¿En qué casos?