

¡MONTAMOS EN BICICLETA!



Traído a usted por:
El Consumer Program Advisory Council
del Wyoming Institute for Disabilities,
College of Health Sciences, University of Wyoming

Producido por el Consejo Consultivo del Programa de la Consumación (CPAC) del Instituto de las Discapacidades de Wyoming (WIND), La Facultad de las Ciencias de la Salud, La Universidad de Wyoming cuyos miembros son:

Susan Bentley, La directora de CPAC
Molly Bentley
Karen Bowyer
Kendall Corbett
Dorothy Cronin

George Garcia
Fred Lamb
Richard Leslie
Keith Miller
Brenda Oswald

Un agradecimiento especial a Dorothy Cronin, la directora ejecutiva de la Asociación de las Heridas Cerebrales de Wyoming, por su pericia en el desarrollo de este libro de colorear. Sin su colaboración, muchos detalles que se traten de las heridas cerebrales y sus efectos habrían sido perdidos.

Este tomo es dedicado a todos los miembros anteriores y actuales del Consejo Consultivo del Programa de la Consumación (CPAC) del Instituto de las Discapacidades de Wyoming (WIND) que han contribuido al desarrollo de esta serie de libros en una manera tan bonita.

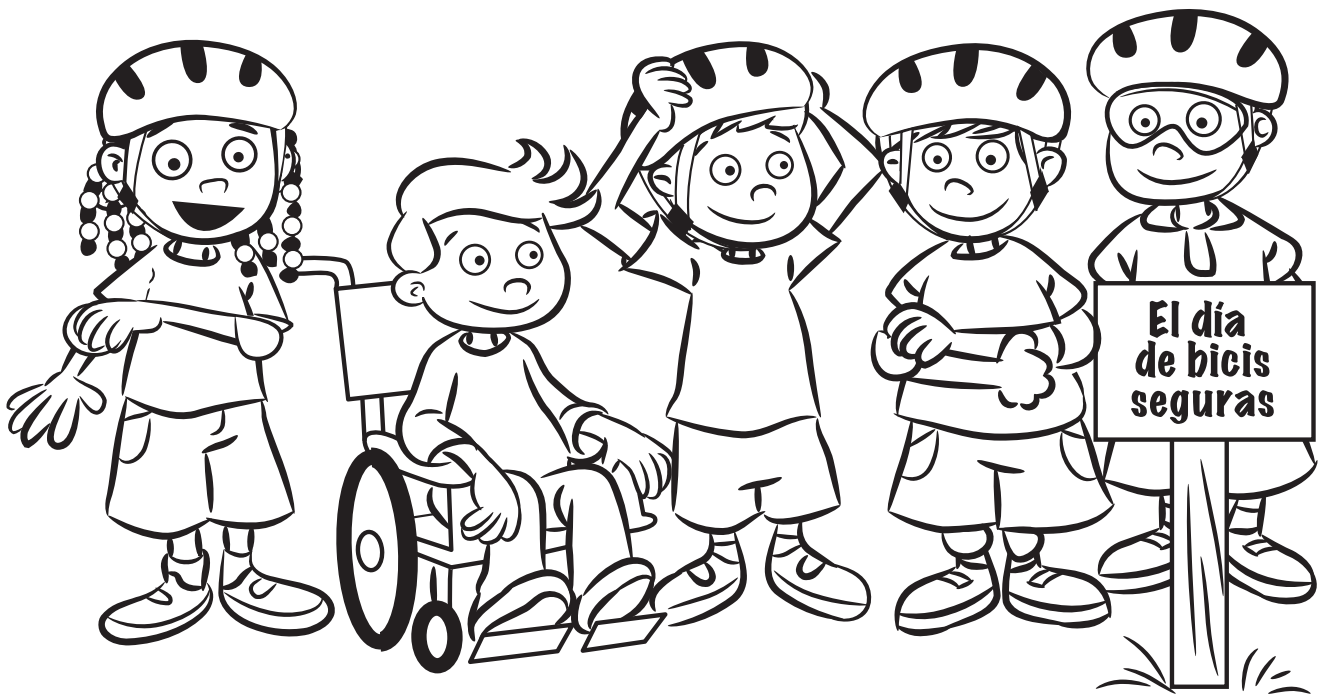
Copyright © 2010 University of Wyoming



Apoyado en parte por La Facultad de las Ciencias de La Salud en la Universidad de Wyoming y por una beca de la Administración de las Discapacidades del Desarrollo, la Administración para los Niños y las Familias, El Departamento de la Salud y los Servicios (Grant Number: 90DD0567).

¡MONTAMOS EN BICICLETA!

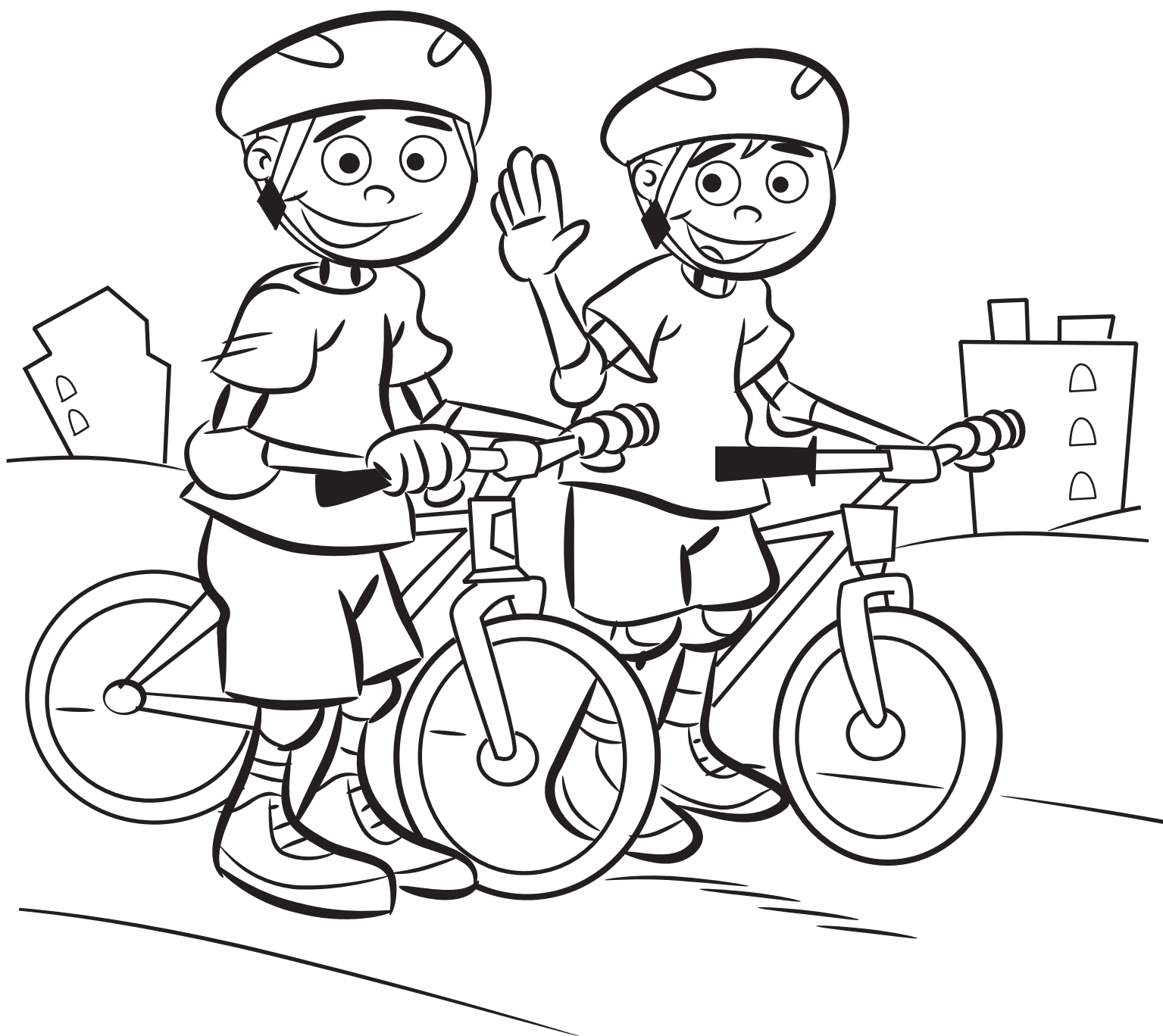
Un libro de colorear



El desarrollo del cuento por los miembros
del Consejo Consultivo del Programa de la Consumación del Instituto de las Discapacidades de Wyoming
La Facultad de las Ciencias de la Salud

La Universidad de Wyoming

Ilustrado por Luke McDonnell • Los diseños gráficos por Elizabeth Ono Rahel • Traducido por Brad Edmunds



¡Hola! Nos llamamos Ben y George.



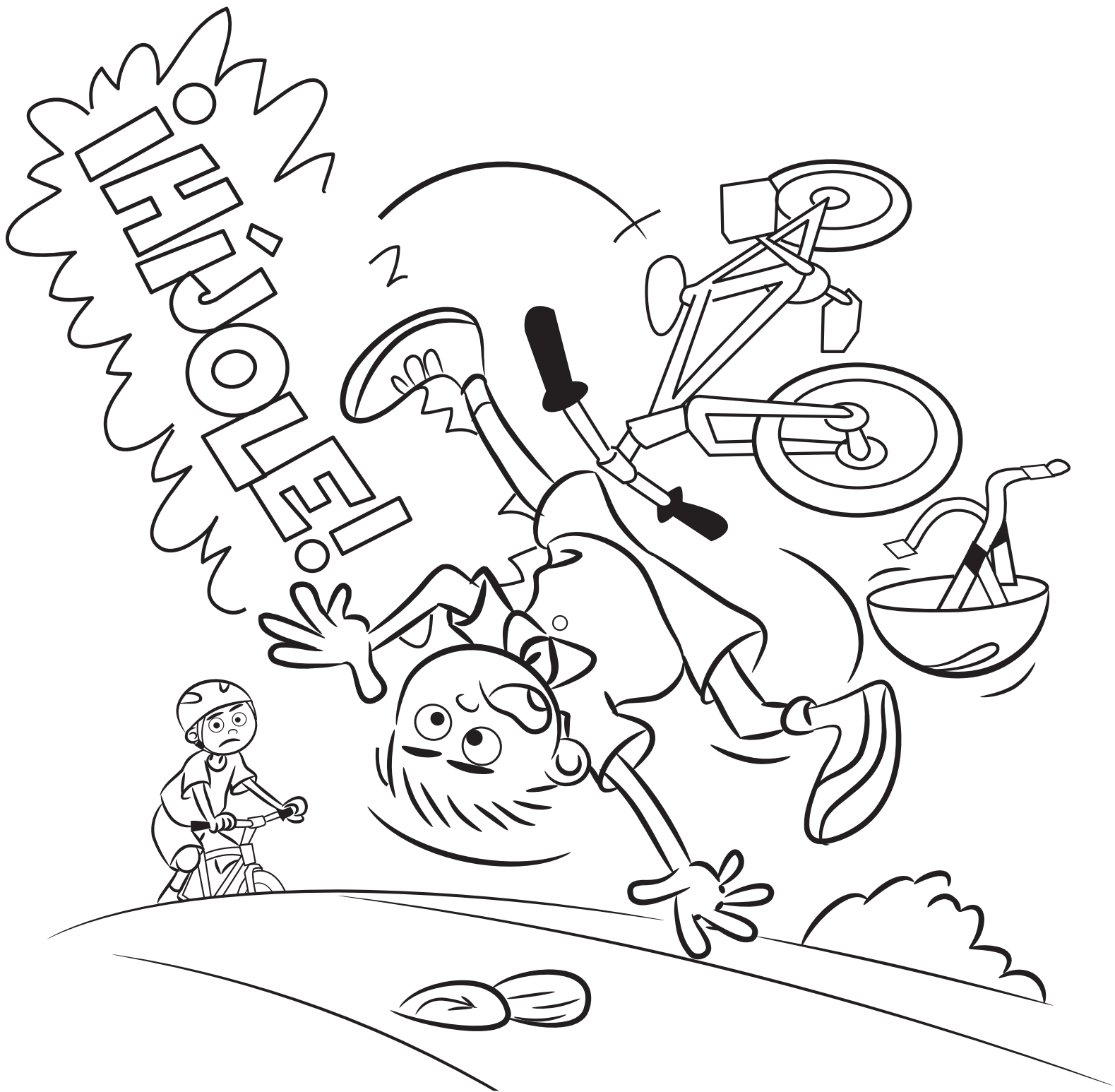
Este chico es nuestro amigo Fred.



Estamos en el aula de la Señora Smith.



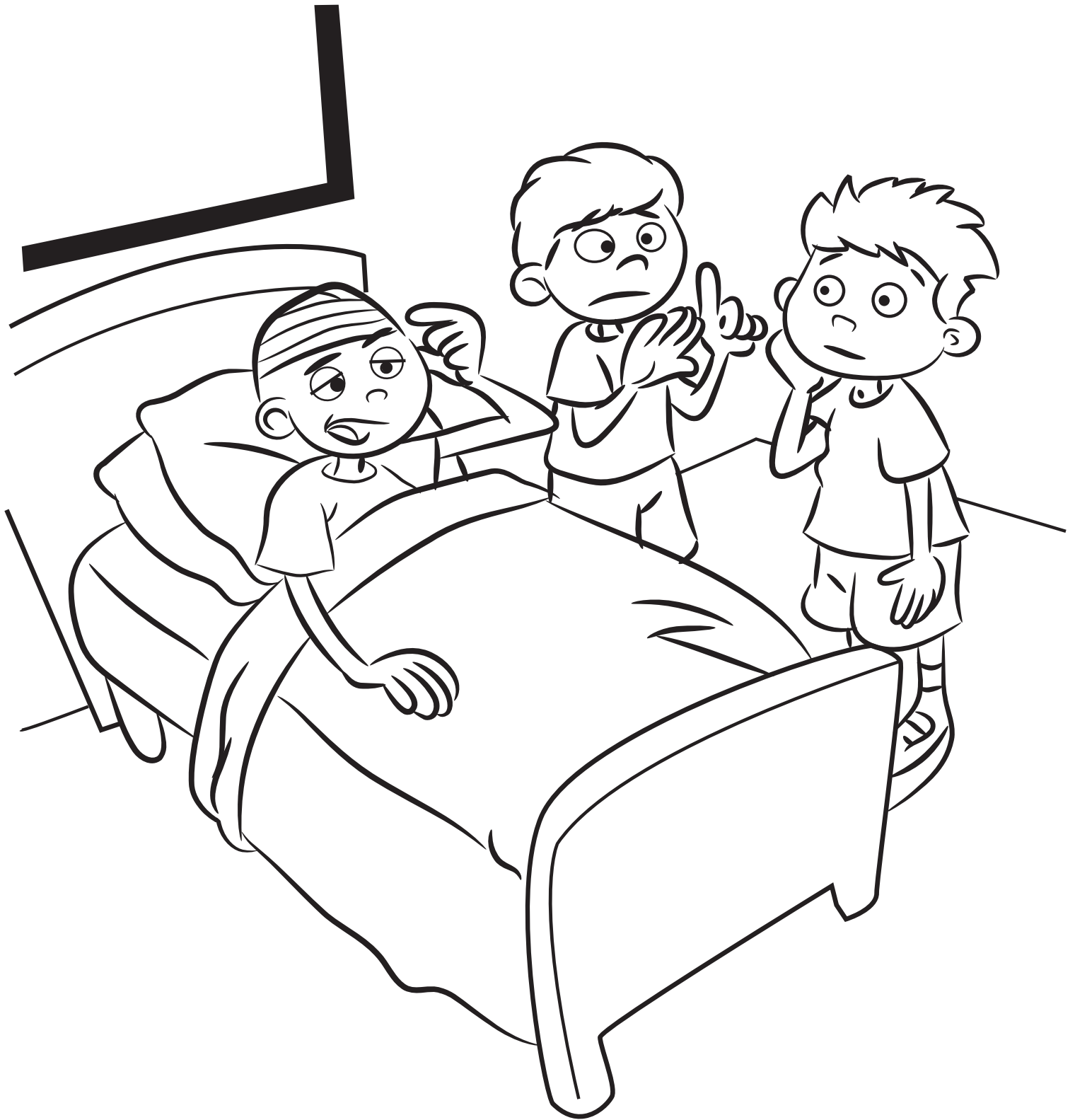
Nos gusta ir a la escuela en bici.



Fred grita, "¡Híjole!"



Ben le pregunta a Fred, "¿Estás bien?"



El médico me dijo que tengo una herida
en el cerebro.

Un mes más tarde



Fred dice, "Ha cambiado mucho la escuela de lo que conocía."



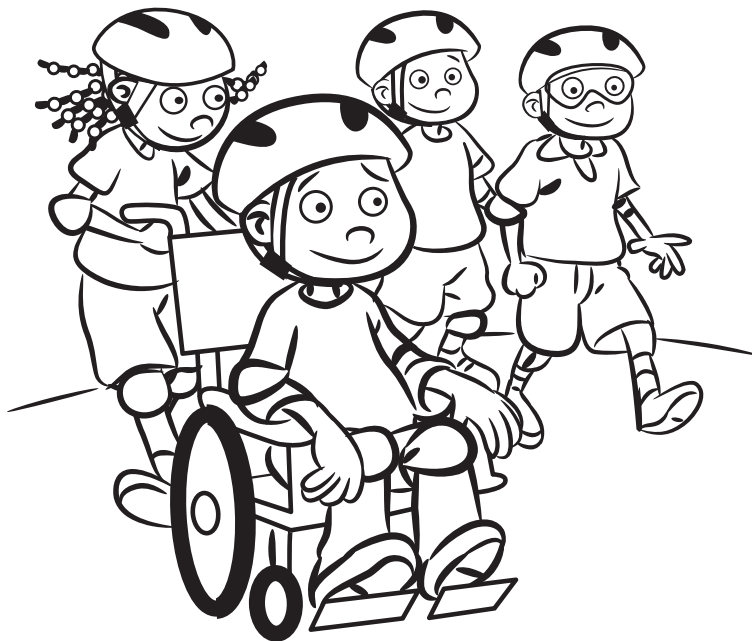


Fred dice, "¡Ahhhh! Así me siento mejor."

El día de medir el casco



Fred dice, "Aprendí que siempre debe ponerme el casco."



Cómo mida y se ajusta el casco:

1. El Primer Paso: El Tamaño

Mídase la cabeza para obtener el tamaño aproximado. Pruébese el casco para asegurar que le quede bien ajustado. Con el casco puesto, asegúrese que el casco no esté flojo. Use las almohadillas protectoras que vienen con los nuevos cascos para que el casco le quede bien sobre la cabeza. Ajuste las almohadillas protectoras para obtener la mejor comodidad. Quite las almohadillas protectoras cuando se crezca la cabeza. Si el casco tiene una banda universal en vez de las almohadillas protectoras, ajuste el aro para que le quede bien a la cabeza.

2. El Segundo Paso: La Posición del Casco

El casco debe quedar parejo sobre la cabeza y más adelantado sobre la frente por lo menos el ancho de dos centímetros pasando las ceja.

3. El Tercer Paso: Las Hebillas

Ponga al centro de la hebilla izquierda debajo de la barbilla. En la mayoría de los cascos, las correas de barbilla pueden ser alteradas de la parte posterior del casco para reducir las o alargarlas. Es más fácil hacer estas alteraciones cuando el casco se quita cabeza.

4. El Cuarto Paso: Las Correas Laterales

Ajuste la barra en ambas correas laterales hasta que formen una "V" debajo y un poco adelante de las orejas. Si es posible, asegure la barra.

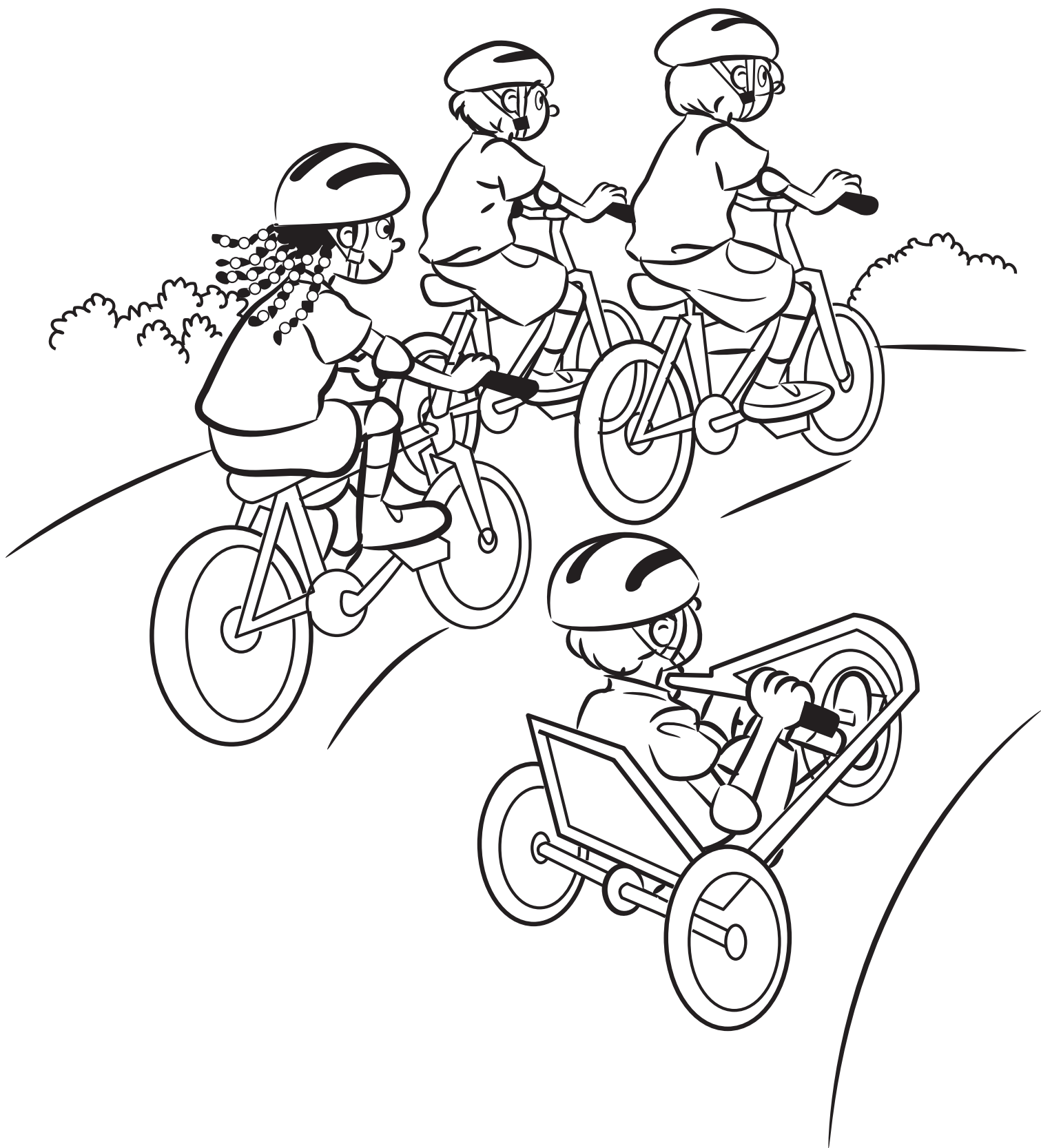
5. El Quinto Paso: La Correa de Barbilla

Abróchese la correa de barbilla. Apriétese la correa hasta que esté bien ajustada así que no pueda meterse uno o dos dedos de mano debajo de la correa de barbilla.

6. El Sexto Paso: La Medida Final

- A. ¿Le queda bien el casco? ¡Abra la boca y haga un bostezo grande! El casco debe bajar sobre la cabeza suya. Si el casco no baja su cabeza, desabróchelo y vuelva al Quinto Paso para apretar la correa de barbilla.
- B. ¿El casco suyo se mueve por atrás más de dos dedos arriba de las cejas? Si es así, desabróchelo, acorte la correa de adelante por mover la barra hacia adelante. Abroche el casco, apriete la correa de barbilla y pruébelo de nuevo.
- C. ¿El casco suyo se mueve delante de los ojos? Si es así, apriete la correa de atrás (posterior) por mover la barra hacia la oreja. Abroche, apriete de la correa de barbilla y pruébelo de nuevo.
- D. Enrolle la liga hacia la hebilla. Las cuatro correas necesitan pasar por la liga y estar cerca de la hebilla para que la hebilla no se resbale.

Adaptado de <http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/bike/easystepsweb/images/EasyStepsEngColor.pdf>



Los chicos seguros
son los chicos más chidos.

Hablarles a los niños sobre las heridas cerebrales

Después de que un pariente o amigo sufre de un incidente de una herida cerebral, la vida puede volverse especialmente difícil para los niños. A menudo los padres dicen que es muy difícil explicarles las heridas a sus niños. La explicación de los siguientes puntos al niño puede ayudarle a mejorar su entendimiento de lo que le ha pasado al miembro de la familia o al amigo. Como resultado su hijo se sentirá mejor o tendrá menos miedo si entiende lo que sucede. Una plática sobre la herida abre las líneas de comunicación que le ayuda comprender que está bien hablarte del incidente de las heridas.

El cerebro controla todas las funciones del cuerpo entero. Después de una herida cerebral, es posible que el cerebro le envíe las señales incorrectas al cuerpo o que no envíe ninguna señal. Posiblemente una persona con una herida cerebral pueda tener problemas en la habilidad de caminar, hablar, oír o ver. También hay la probabilidad que se necesite una máquina de la respiración para ayudarle a respirar.

La persona con una herida cerebral puede aparecer como normal, pero usualmente actúa diferente que antes. Quizás la persona camine despacio o use una silla de ruedas para viajar con frecuencia. Es posible que se canse fácilmente o que duerma mucho. Prestar atención puede que sea más difícil. Es probable que no recuerde lo que usted le diga a esta persona. Puede que tenga problemas con el entendimiento de un chiste o una historia. Es posible que diga cosas extrañas o vergonzosas. Quizás se enoje con más frecuencia.

La persona puede que se ponga enfadada por los cambios causados por su herida. Es posible que haya actividades que la persona con una herida cerebral no pueda hacer no más, tales como jugar al fútbol o nadar. Si otras personas se ríen de esta persona o le tratan diferente que antes, es probable que esta persona se sienta triste y llore con facilidad. A veces la herida cerebral le pondrá enojado a esta persona y quizás se enoje y grite mucho.

Tarda mucho tiempo la recuperación de una herida cerebral, aún más que la recuperación de una pierna quebrada. La recuperación puede llevar meses o aún años. A veces puedes que la persona con una herida cerebral tenga problemas para la duración de su vida. Sin embargo, pueden mejorarse y aprender a hacer cosas en nuevas maneras.

La herida del cerebro cambia a una persona, a veces sólo un poco, otras veces muchísimo. Es posible confundirse por los cambios que se ve usted. Pero todavía, quiere a esta persona y se la preocupa. Aunque esta persona parezca triste o enojada a veces, recuerde que esta persona todavía lo quiere a usted y se preocupa por usted. Es importante recordar que estos cambios fueron causados por la herida cerebral. Entonces será más fácil aceptar los cambios.

El Centro Nacional de los Recursos publicó un libro titulado, *La Guía de las Heridas del Cerebro Para los Niños*. Este libro les enseñará a los niños de las heridas cerebrales y sus efectos, y el contenido está enfocado en los niños que tienen entre 6 y 14 años. Si le interesa comprar este libro, contacte El Centro de los Recursos para pedir un catálogo. El número telefónico es (804) 828-9055 o visite el sitio del internet www.neuro.pmr.vcu.edu.

¡Montemos en bicicleta! es el cuarto libro de una serie de libros de colorear diseñada por el Consejo consultivo del Programa de la Consumación (CPAC) del Instituto de las Discapacidades de Wyoming (WIND). WIND es una división de la Facultad de las Ciencias de la Salud en la Universidad de Wyoming. Estos libros de colorear promueven la conciencia de la discapacidad para los niños. Cada libro se enfoca en una discapacidad diferente, para enseñarles a los niños que los niños con discapacidades quizás hagan cosas diferentes, pero todavía son niños. *¡Montemos en bicicleta!* se enfoca en un chico que se llama Fred que es un amigo de los otros muchachos que ya conocemos. Fred sufre una herida cerebral en un accidente de bicicleta. El cuento se trata de unos modos con los que Fred se acostumbra a la herida cerebral suya, y cómo los amigos y profesores suyos le ayudan a adaptarse.

Esperamos que este libro de colorear sea usado para animar pláticas sobre la aceptación de las personas diferentes de nosotros y que las diferencias en otras personas son una parte natural y deseable de la vida. Un buen punto de partida para la plática es discutir una manera específica de hablar que se llama “La Gente Primero.”

El lenguaje de “La Gente Primero” es fácil de aprender- Primero hay que considerar la persona antes de considerar su discapacidad. Si usamos las palabras que destacan la discapacidad antes de la persona, es común que solamente veamos la discapacidad en vez de ver las otras características que tiene la persona. A continuación son unos ejemplos de frases positivas y frases negativas. Fíjese en las frases positivas que afirman la persona en vez de la condición medical.

Las Frases Positivas	Las Frases Negativas
Una persona que usa una silla de ruedas	Limitada a la silla de ruedas, Reducida a una silla de ruedas
Una persona con una discapacidad intelectual Una persona con una discapacidad cognitiva	Persona Minusválida/Retrasada
Una persona con un defecto visual	Los ciegos
Una persona que es sorda Persona con problemas de audición	Sufre de una pérdida de audición
Una persona con una discapacidad específica (por ejemplo, una herida cerebral)	Afligido con una herida cerebral
Una persona con problemas del habla	Mudo
Una persona con una discapacidad	Una persona discapacitada/ minusválida



A FORCE FIGHTING FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

El Consejo Consultivo del Programa de la Consumación (CPAC) del Instituto de las Discapacidades de Wyoming (WIND) es un grupo de individuales con las discapacidades y sus miembros familiares que trabajan juntos para crear unos recursos educacionales para la conciencia de las discapacidades por todo el estado de Wyoming.

El CPAC tiene reuniones trimestrales para crear, organizar y distribuir sus proyectos de la conciencia de las discapacidades. Todos los miembros del CPAC también son miembros del grupo más numeroso del Comité Asesorio de WIND en el cual aconseja el WIND en los asuntos políticos y las necesidades de las personas con las discapacidades.

La Afiración de la Misión del WIND

La misión del Instituto de las Discapacidades de Wyoming es ayudar a los individuos con las discapacidades de desarrollo y otros tipos de las discapacidades y su familia para lograr la calidad de vida que deseen através de la promoción y el apoyo de la inclusión y ser miembro de la comunidad, la vida independiente, la productividad y la participación social.



Los Comentarios o Las Sugerencias

Favor de enviarnos cualquier comentarios o sugerencias sobre este proyecto del libro de colorear (de su utilidad, del mejoramiento, de unas ideas o temas del libros de ahora en adelante, etc.). Por favor envíe sus comentarios y sugerencias a la siguiente dirección:

Wyoming Institute for Disabilities
Attn: Coloring Book Project
Department 4298
1000 E. University Ave.
Laramie, WY 82071
<http://wind.uwyo.edu/cpac>

 100% de este libro está impreso en papel reciclado