

Elegir la ropa y mantenerla organizada

Extraído de: [FamilyConnect®](http://www.familyconnect.org/parentsites.asp?SectionID=96&TopicID=431&DocumentID=5042) - Para padres de niños con discapacidad visual

<http://www.familyconnect.org/parentsites.asp?SectionID=96&TopicID=431&DocumentID=5042>

La organización es esencial

Va a ser más fácil para tu hijo vestirse y lucir "listo" si sus ropas están ordenadas de un modo organizado y sistemático.

Puedes empezar a trabajar con él para idear las formas en que puede disponer su ropa. Por ejemplo:

- Coloca uno o dos tipos de ropa en cada cajón, tales como:
 - medias, calcetines y ropa interior en un cajón
 - camisetitas y suéteres en otro
 - pantalones de jean en un tercer cajón
- Usa cajas de zapatos o compra separadores para ordenar diferentes artículos en un compartimiento.
- Asigna un lugar a cada tipo de ropa en su armario; por ejemplo, cuelga los pantalones en el extremo izquierdo, a continuación las polleras (faldas), luego las camisas y blusas.
- Usa cestas pequeñas o cajas para ayudarle a guardar artículos tales como clips para el pelo y para organizar sus alhajas.
- Una bandeja es práctica para guardar frascos de loción para las manos, crema hidratante, esmalte de uñas y otros envases o botes pequeños, todos en un lugar encima de su tocador.

Elegir la ropa y vestirse solo

A medida que tu hijo asume más responsabilidad en cuanto a elegir la ropa que quiere usar cada día, ayúdalo a desarrollar un sistema para identificar las prendas y estar seguro de que combinan. Puedes recurrir a cualquier cosa que sea simple, barata y fácil de recordar. Aquí te proponemos algunas sugerencias que te pueden ayudar:

- Empieza por mostrarle cómo encontrar las etiquetas y costuras de modo que sepa siempre que se está poniendo un vestido, un par de pantalones deportivos o una blusa con el lado que corresponde afuera.
- Usa etiquetas para diferenciar las prendas. Por ejemplo, compra unas de aluminio con formas diferentes o con señales en relieve y haz que sea tu hijo quien decida qué marca identifica cada color. Una etiqueta con un bultito azul,

con dos puede significar que es verde, cuadrada puede representar al rojo y si es un triángulo, es marrón.

- A algunos niños, los imperdibles o alfileres de gancho les resultan más simples de usar para identificar sus ropas. Por ejemplo, un imperdible en la etiqueta de una prenda puede indicar que es roja, dos pueden significar azul y si no hay ninguno, puede querer decir que es blanca.
- Para ayudarlo a controlar cosas como las medias o guantes, puedes usar imperdibles o clips para mantener los dos elementos del par juntos cuando se lavan o guardan en los cajones.

Deja que tu hijo arme el sistema

Cuando se trata de organizar la ropa, es importante que tu hijo sea quien establezca el sistema de modo que tenga sentido para él. Anímalo para que lo anote, en braille o en letra impresa. Entonces, si necesita controlar para ver qué significaban dos alfileres de gancho en una etiqueta, lo puede hacer solo. Ten en cuenta también que es probable que tu niño pueda identificar algunas prendas al tacto, basándose en la textura u otras características que las otras no tengan.

Las mañanas en que hay que ir a la escuela pueden ser agotadoras

Tal vez te convenga hacer que tu hijo elija la noche previa el conjunto que se va a poner al día siguiente y que prepare todo lo que va a usar en un lugar conveniente y en forma sistemática. De ese modo, se puede estar listo rápidamente sin tener que pensar en elegir cosas que combinen.

Al ayudarlo a tu hijo a aprender a cuidar de sí mismo, de su ropa y su aspecto, puedes incrementar su autoconfianza, asegurarte de que sus destrezas de cuidado personal sean similares a las de sus amigos y compañeros en esta área y permitirle lograr más independencia.