




PONTE EN MI LUGAR



Proponemos un juego que pueden desarrollar tanto los padres como los profesores para ayudar a los amigos y compañeros de los niños con Duchenne a **comprender mejor esta enfermedad y favorecer así la integración en clase.**

A través de una divertida dinámica, ayudaremos a los niños a entender **qué se siente al tener músculos que no son tan fuertes como los de ellos**, facilitando así la discusión en clase sobre lo que significa ser empático, tener respeto y cómo ayudar a un compañero con Duchenne.

JUEGO PARA REALIZAR EN CLASE

TOBILLERAS CON PESO

Dinámica para niñ@s en etapa preescolar de 3 a 5 años.

Si es posible, sería buena idea contactar con el departamento de bomberos local con el fin de que participen en la actividad. Se les pediría que vengan a la escuela y que nos presten dos pares de botas con las que ellos trabajan.

Si esto no es posible, el juego también se podría desarrollar con pesas y lastres para los tobillos (éstas deben ser bastante pesadas).

Podemos llevar a cabo este ejercicio en la clase de gimnasia, en el patio o bien dentro del aula, si tenemos suficiente espacio para que los niños puedan correr.

Es importante explicar previamente esta dinámica a los padres así como comentarlo con el niño afectado para que entre todos decidan qué es lo mejor, ya que cada caso es particular y único.

El objetivo principal es favorecer el conocimiento de Duchenne para facilitar la inclusión e integración en clase.

Comenzaremos haciendo las siguientes preguntas:

- Que levanten la mano... **¿a cuántos de vosotros os gusta la pizza?, ¿a cuántos el helado?, ¿a cuántos los animales?, ¿a cuántos os gusta bailar?, ¿a cuántos jugar al fútbol?, etc.**
- El objetivo es hacer preguntas que muestren similitudes y diferencias entre ellos.

- Una vez que se hayan realizado estas preguntas, terminaremos con esta reflexión: Parece que a casi todos os gustan muchas de las cosas que os he preguntado. Esto es porque a pesar de las diferencias que pueda haber entre nosotros, en el fondo somos bastante parecidos, **¿qué creéis vosotros?**
- Posteriormente, continuaremos diciendo algo como: Bien, ¡eso es correcto!, entre todos existen diferencias pero también muchas cosas y gustos comunes. Aunque a veces, esas diferencias que nos hacen únicos a cada uno de nosotros, también hacen que hagamos algunas cosas de forma distinta a los demás. Por ejemplo, yo soy más alt@ que vosotros y como tengo las piernas más largas, podré correr más deprisa pero también habrá cosas que me cuesten más como jugar al escondite. **A veces, las diferencias no se ven a simple vista.** Por ejemplo, (nombre del niño) tiene músculos un poco diferentes a los nuestros y esto le hace único, como lo somos todos y cada uno de nosotros. **Los músculos de (nombre del niño) funcionan de forma diferente. Sin embargo, ¿os habéis dado cuenta de que a (nombre del niño) le gusta la pizza, los animales y el helado como a vosotros? Esto es porque a pesar de las diferencias, todos somos iguales.** Por cierto, ¿alguna vez habéis visto que (nombre del niño) tiene que sentarse y descansar?

Pues esto tiene una explicación pero para ello primero vamos a realizar un juego.

- En este momento se pedirán dos voluntarios y el resto de los alumnos se dividirán en dos filas detrás de cada uno de ellos para empezar el ejercicio. Ayudaremos a los dos primeros voluntarios a ponerse las tobilleras con peso (o las botas) y lo que tendrán que hacer es comenzar a correr hasta el otro lado de la clase o patio de juegos. La clave está en que, al pesarles mucho, no podrán correr con normalidad, simulando cómo puede llegar a sentirse un niño con DMD. Una vez hayan llegado, les entregarán las tobilleras a los dos siguientes y realizarán el mismo ejercicio. Cuando ya hayan participado todos, **nos sentaremos en círculo y les haremos las siguientes preguntas:**

CUESTIONES:

- 1 **¿Os ha resultado difícil correr?**
- 2 **¿Os habéis sentido frustrados o enfadados por tener que usar más fuerza de lo normal?**
- 3 **¿Os habéis sentido más cansados al terminar el ejercicio?**
- 4 **En algún momento, ¿habéis notado que podíais caer o finalmente os habéis caído?**

Es justamente después de darle respuesta a estas preguntas y haber charlado entre todos, cuando explicaremos que estas sensaciones son las que sienten cada día las personas que tienen músculos especiales como (nombre del niño). En este instante, seguiremos nuestro discurso informándoles de cómo todos podemos ayudar a (nombre del niño).

Referencias:

1. Parent Project Muscular Dystrophy, https://www.parentprojectmd.org/wp-content/uploads/2018/04/Duchenne_Classroom_Activities.pdf
Acceso: Agosto 2019