

LOS BUENOS MODALES EN LA MESA

Guía para Ciegos

por

Lloyd C. Widerberg, Instructor
Programas para Especialistas en Orientación y Movilidad

Ruth Kaarlala, Directora Adjunta
Instituto de Rehabilitación de Ciegos

WESTERN MICHIGAN UNIVERSITY

en colaboración con

ADMINISTRACIÓN DE REHABILITACIÓN PROFESIONAL

del

DEPARTAMENTO DE SANIDAD, EDUCACIÓN Y ASISTENCIA SOCIAL de USA

Publicado por la

Escuela de Estudios para Postgraduados
WESTERN MICHIGAN UNIVERSITY
Kalamazoo, Michigan 49001, U.S.A.

Reproducido por

Interedvisual
INTEREDVISUAL@terra.es

Málaga'2002

de difusión gratuita en línea

LOS BUENOS MODALES EN LA MESA

Guía para Ciegos

por

Lloyd C. Widerberg, Instructor
Programas para Especialistas en Orientación y Movilidad

Ruth Kaarlala, Directora Adjunta
Instituto de Rehabilitación de Ciegos

WESTERN MICHIGAN UNIVERSITY

en colaboración con

ADMINISTRACIÓN DE REHABILITACIÓN PROFESIONAL

del

DEPARTAMENTO DE SANIDAD, EDUCACIÓN Y ASISTENCIA SOCIAL de USA

Publicado por la

**Escuela de Estudios para Postgraduados
WESTERN MICHIGAN UNIVERSITY
Kalamazoo, Michigan 49001, U.S.A.**

Esta traducción al español ha sido efectuada en el Departamento de Relaciones Internacionales de la Jefatura de la

ORGANIZACIÓN NACIONAL DE CIEGOS

Calle José Ortega y Gasset, 18 - Madrid 6 - España

Reproducido por

AMERICAN FOUNDATION FOR OVERSEAS BLIND, Inc.

Córdoba - Argentina

1976

La Western Michigan University es una de las dos Universidades que tiene un programa de formación de personal dedicado a la rehabilitación de adolescentes y adultos ciegos. El programa tiene una duración de 16 a 24 meses; para ser admitido, es preciso poseer un diploma universitario y una cierta experiencia de trabajo con adultos ciegos.

Uno de los temas que los estudiantes de este curso deben estudiar es la forma de ayudar a los ciegos a adquirir buenos modales en la mesa, de modo que su comportamiento sea aceptable por la sociedad. Para un ciego es importante saber que sus modales en la mesa son conformes a los de la sociedad en la que vive.

El folleto ha sido escrito en los Estados Unidos, pero las técnicas especiales que se describen se aplican a muchas o tras culturas. Se emplean otras técnicas en otros países, pero hay pocas que hayan sido descritas en publicaciones. Esta breve lista de sugerencias será quizás útil a quienes vayan a encargarse de la rehabilitación, a las familias de los ciegos y claro está, a los ciegos mismos.

Jeanne R. Kenmore, Ph. D.

Directora
Oficina Regional
Europa-Noroeste de África
American Foundation for
Overseas Blind, Inc.

P R E F A C I O

Tras una rápida ojeada al título de este folleto, algunas personas no le prestarán mala atención, considerando que el asunto carece de gran interés o que al menos no presenta problemas para Los ciegos. Nada más erróneo. Al igual que en el caso de las demás actividades diarias de cualquier persona, todo el mundo cree que cada cual ha adquirido de otras fuentes las técnicas necesarias para efectuar sus actividades. Estas técnicas han sido adquiridas por imitación y con la ayuda de instrucciones verbales dadas por los padres o por el personal interesado. Estos métodos de aprendizaje no tienen ningún valor para el ciego. Pero, puesto que el hecho de comer es esencial para el bienestar de los ciegos, estos métodos siempre se adquieren de alguna manera. Pero nunca están seguros si sus métodos son socialmente aceptables; las personas que se ocupan de ellos no tienen generalmente ningún medio de saber lo que es aceptable para los ciegos y están poco dispuestas a corregir sus métodos; una falta de confianza en las técnicas que utilizan pueden llevar a los ciegos a evitar situaciones sociales que podrían resultarles beneficiosas o bien puede conducirles a pedir un alimento que no necesite ninguna manipulación de utensilios o de platos, restringiéndole de ese modo en uno de los momentos más agradables de la vida.

Este folleto no pretende contener todas las soluciones a los problemas que se plantean a los ciegos cuando comen. Como mucho podrá servir de guía a los que vayan a trabajar con los ciegos sobre este tema específico. Deberá ayudar a las familias y al personal de rehabilitación que está en contacto directo con los ciegos. Sobre todo hay que recordar que la adquisición de estas técnicas exige una práctica constante bajo estricta supervisión y que la acción del instructor sobre el ciego ayudará enormemente a fijar los métodos y a darles confianza cuando se encuentren en sociedad.

Donald Blasch, Director

Institute of Blind Rehabilitation
Western Michigan University
Kalamazoo, Michigan 49001

INTRODUCCIÓN

"Constituyendo las comidas para los ciegos los momentos más agradables de la vida; es muy importante para ellos que sepan comer adecuadamente, con el fin de poder aceptar una invitación".

Emile Javal, 1905

Aunque el hecho de alimentarse sea esencial al ser humano para sobrevivir, comer, como dice Emile Javal, tiene un carácter igualmente social. La pérdida de la vista entorpece la facilidad con la que se puede llevar a cabo el acto de alimentar se de forma aceptable para la sociedad.

Este manual sugiere técnicas que los ciegos pueden desarrollar para superar las dificultades que se les puedan presentar en la mesa debidas a la pérdida de la vista. A las sugerencias siguen métodos especiales que pueden ser empleados en el transcurso de una comida.

REGLAS GENERALES

1. Establecer un "punto de referencia" en la mesa, es decir, un objeto partiendo del cual se podrán encontrar los demás objetos. En este caso se tratará del plato.
2. Mantener el contacto con la mesa la mayor parte del tiempo, con objeto de evitar tropezar con un objeto perpendicular. Esto puede conseguirse rozando la superficie plana con el dorso de los dedos.
3. Durante la comida, sería conveniente inclinar el tronco hacia delante de forma que la cara se encuentre encima del plato para el caso de que algo cayese del tenedor.
4. Se pueden reconocer los manjares por su aroma, por la sensación de calor o de frío y por su resistencia al cortarlos.
5. Recordar dónde están situados los cubiertos.
6. El peso del tenedor o de la cuchara indica la cantidad de comida que se ha cogido.
7. Se puede pinchar la comida, es decir, clavar los dientes del tenedor en la comida y llevarlo a la boca. Este método se utiliza para los alimentos sólidos como las judías verdes, patatas, etc, o bien se puede recoger la comida en el hueco del tenedor, es decir, introducir el tenedor en la comida, volverlo a poner en posición horizontal y llevarlo después a la boca. Puede utilizarse este método para las verduras en puré, las legumbres blandas, el maíz, los guisantes, etc.
8. "Anclar" siempre el plato, bien con la mano o manteniéndolo con un cubierto.
9. Cuando se hace difícil recoger la comida, utilizar para empujar un pequeño trozo de pan o un cuchillo.
10. Es necesario de vez en cuando localizar con el tenedor la comida que está en el plato y llevarla hacia el centro.
11. Las dos manos se usan para servir para mantener contacto y orientarse.
12. Si es necesario pregunte:
 - a) qué es lo que hay en el plato,
 - b) que le corten la carne,
 - c) que le ayuden a localizar los platos,
 - d) que le sirvan la salsa, etc.

Para acercarse a la mesa:

1. Poner una mano sobre el respaldo de la silla.
2. Con la mano libre, examinar los brazos y/o el asiento de la silla para conocer su forma y para saber si está ocupada o no.
3. Ponerse delante de la silla, las pantorrillas contra el borde, mantener la silla poniendo una mano sobre el asiento o sobre el respaldo.
4. Sentarse con resolución, los pies bien planos y aproximarse al borde de la mesa.

Examen de los cubiertos:

1. Rozando el borde de la mesa con el dorso de los dedos, pón gase bien en frente de la mesa.
2. Para localizar el plato, ponga las manos sobre el borde de la mesa, con los brazos doblados y los dedos redondeados y llévelos hacia el centro de la mesa hasta que toque el plato con ellos.
3. A partir de este punto de referencia. localice los cubiertos por un movimiento lateral de las manos a derecha e izquierda.
4. Roce el hueco de la cuchara, el filo del cuchillo, los dientes del tenedor, para identificar los cubiertos.
5. Con los brazos doblados y los dedos redondeados, siga el borde derecho del plato y extienda el brazo y los dedos gradualmente para localizar la taza o el vaso.
6. Siga la misma técnica a la izquierda para localizar el plato del pan.

Localización de los alimentos en el plato:

1. Utilice el borde del plato como punto de referencia, acerque el contenido con los dientes del tenedor. Clave el tenedor en la comida que se encuentra en las posiciones de 6H, 9H, 12H y 3H, para identificar los alimentos por su resistencia o por su sabor.
2. Gire el plato de forma que la carne quede en la posición de 6H, en particular sí tiene que ser cortada.
3. Gire el plato de forma que el alimento más consistente (el puré de patatas, por ejemplo) quede en la posición más alejada, Servirá de "barrera" para coger los demás alimentos (por ejemplo, los guisantes).

Para cortar los alimentos con un tenedor:

1. Utilice al borde del plato como punto de referencia, localice el alimento con el dorso del tenedor.
2. Sostenga el plato con una mano.
3. Evalúe un trozo de 2 cm. y 1/2 aproximadamente.
4. Utilizando el extremo inferior del tenedor y extendiendo el índice sobre el mango para apretar el tenedor, corte el alimento.
5. Aleje la porción cortada del resto del alimento.
6. Una resistencia indica que el corte no es completo o que la porción es demasiado grande.
7. Levante el trozo de alimento pinchándolo con los dientes del tenedor.

Para cortar la carne con un cuchillo:

1. Con el cuchillo, localice el borde de la carne.
2. Con la otra mano, sitúe el tenedor al otro lado del cuchillo, a unos 2 cm. y 1/2 de este.
3. Clave los dientes del tenedor en la carne.
4. Utilizando el tenedor como punto de referencia, corte la carne de un lado y otro del tenedor, siguiendo la forma de una media-luna, es decir, alrededor del tenedor.
5. Mantenga el resto de la carne con el cuchillo e inclinándose, lleve el trozo cortado a la boca.

Para cortar la ensalada:

1. Ponga el tenedor en la parte de la lechuga más cercana a Ud. y corte con el cuchillo al otro lado de este punto.
2. Ponga el tenedor un poco más lejos y corte al otro lado de este punto, etc.
3. La presión del tenedor mantiene el plato de la ensalada mientras se está cortando.
4. Para retirar el tenedor de la ensalada, mantenga la lechuga con el cuchillo.

Para untar con mantequilla un trozo de pan:

1. Al principio puede ser que la persona ciega necesite sostener la rebanada entera de pan en la palma de la mano; ponga el trozo de mantequilla en el centro de la rebanada y extienda la mantequilla con el cuchillo en todas las direcciones, o bien:
2. Utilizando las técnicas descritas para la exploración de los cubiertos, localice el plato del pan.
3. Se puede utilizar el borde del plato del pan como punto de referencia para encontrar el pan.
4. Corte el pan.
5. Coja el cuchillo con la otra mano y diríjalo hacia la mantequilla.
6. Utilizando el cuchillo para explorar la mantequilla, evalúe la cantidad deseada y corte.
7. Con la mantequilla sobre el cuchillo, llévelo al pan, deposite la mantequilla en el centro de la rebanada y extiéndala.

Condimentos:

1. Localice, mediante la técnica de exploración, los condimentos que se hallan al otro lado del plato, y a derecha e izquierda sobre una superficie limitada.
2. Se puede reconocer la sal ya que es más gorda que la pimienta. El salero tiene por lo general agujeros más grandes. Es posible reconocer el pimentero por su aroma, su peso y por sus agujeros más pequeños.

Para echar la sal y/o la pimienta:

1. Localice el plato con una mano.
2. Mantenga la mano por encima de la comida, con los dedos extendidos y separados aproximadamente 1 cm.
3. Vuelque la sal sobre el dorso de la mano para asegurarse de la cantidad de sal echada, o
4. Vuelque la sal en la palma de la mano, y con la otra mano coja pizcas y échelas en el plato.

Para echar azúcar en una bebida:

1. Localice el azucarero explorando como se ha descrito anteriormente.
2. Ponga el azucarero a la izquierda de la taza.
3. Sujete el azucarero "u la mano izquierda.
4. Coja la cuchara con la mano libre, manteniendo al contacto con el borde de la taza con al meñique.
5. Coja una cucharada de azúcar, manteniendo el meñique sobre la taza.
6. Eche el azúcar en la taza.

Para echar leche:

1. Localice la jarra de la leche como se ha descrito antes.
2. Acerque la jarra a la taza.
3. Sostenga la taza situando la boca de la jarra sobre el borde de la taza, guiándose con una mano.
4. Incline la jarra y vierta.
5. El sonido y la duración le informarán sobre la cantidad vertida.

Postre:

1. Utilizando las técnicas de exploración, determine la forma del plato de postre.
2. Los cubiertos de postre, la forma del plato y la temperatura pueden informarle sobre la naturaleza del postre.
3. Para comer tarta, empiece por el extremo y, ya sea pinchando o recogiendo el bocado, llegue hasta la corteza.

Para servirse:

1. Coja la fuente con la mano derecha.
2. Pásela a la izquierda.
3. Manténgala por encima del plato.

4. Localice los cubiertos de servir siguiendo el borde del plato.
5. Levante la comida desde la fuente hasta el plato.
6. La temperatura de la fuente debe indicarle dónde se encuentran los alimentos.
7. Hay que pinchar o recoger los alimentos.
8. Para coger un bollito o un bizcocho, localice el borde del plato y acerque suavemente su mano hasta que encuentre lo que desee.

Cafetería - Auto Servicio:

1. La sensación de calor y de frío indica dónde se encuentran los alimentos calientes y los alimentos fríos.
2. El aroma y el sonido son también puntos de referencia.
3. Para poner los alimentos sobre la bandeja, utilice el borde del plato como punto de referencia.
4. Dispóngalos como sobre una mesa.
5. Desplazando la bandeja por la barra de la Cafetería, una mano debe "conducir" para evitar que la bandeja choque con la bandeja que precede, y la otra mano guiará la bandeja, protegiéndola de los golpes.
6. Lleve la bandeja cerca del cuerpo, sosteniendo los dos bordes por el centro. Desplácese lentamente.
7. Localice la silla obteniendo el contacto con los muslos (ya que las manos llevan la bandeja).
8. Si es posible alinee la bandeja con el borde de la mesa y desplácese hacia el centro, o
9. Por encima de la mesa, bájese lentamente y asegúrese de que el sitio esté libre, extendiendo el meñique hacia la superficie de la mesa, o notando si el fondo de la bandeja entra en contacto con objetos que están en la mesa.
10. Para descargar la bandeja, si hay espacio, póngala en el centro de la mesa y quite todo lo que se encuentre en la bandeja, o bien
11. Ponga la bandeja a un lado y quite lo que se encuentra en ella.
12. Para reemplazar al plato principal por el plato de postre, levante este último por encima del plato grande y empuje este hacia el centro de la masa, llave

la mano libre hacia adelante para localizar el espacio libre y ponga el plato de postre en su lugar.

* * *

Nota: El presente documento fue reproducido en su día, igualmente, por el

**International Council for Education of the Visually Handicapped
(ICEVH)**

Córdoba (Argentina)

Interedvisual

INTEREDVISUAL@terra.es

<http://sapiens.ya.com/eninteredvisual>