

## 19. TODOS SOMOS DIFERENTES ..... ..... y todos somos únicos

Seguir unos hábitos de vida saludables hace que tengas la salud de un roble. A tu alrededor, puedes observar personas que, llevando una vida saludable, padecen una enfermedad o están discapacitadas. Todos somos diferentes, pero **cada persona es única de alguna manera.**

Hay personas alérgicas, asmáticas, diabéticas, discapacitadas física o mentalmente, o con enfermedades que, quizás, todavía no entiendas. ¿Qué les pasa?, ¿por qué a ellos?, ¿me va pasar a mi?, ¿qué tengo que hacer? Piensa un momento en **cómo las puedes ayudar**, no olvides que requieren un cuidado especial, ¡seguro que se te ocurren un montón de ideas!

La mayoría de los niños discapacitados o con una enfermedad, **hacen las mismas cosas que tú.** Van en la ruta escolar, juegan con juguetes, les encantan los dibujos animados y los dulces, celebran sus cumpleaños y se bañan cada noche antes de acostarse. Trátalos de la misma forma que tratas a otros compañeros del cole.

Puedes ayudarles en sus tareas o en el estudio si van un poco más retrasados en los deberes, muchos de estos niños puede que falten mucho a clase. **Llámalos por teléfono** para contarles qué ha explicado el profe, seguro que les gusta y te lo agradecen enormemente.

Si en la escuela hay algún niño enfermo o discapacitado, puede que tengas también que ayudarlo con su **silla de ruedas, sus muletas** o acompañarlo si tiene que tomar algún **tratamiento** en horas de clase. Si os acercáis y conocéis sus problemas, será más sencillo para todos. Conocer y ayudar a aquellos que tiene una discapacidad hace crecer valores muy necesarios como la aceptación, la comprensión y sobre todo el reconocimiento.

Si un compañero del cole tiene que quedarse en casa o en el hospital, podéis realizar un diario en donde apuntéis todo lo que os sucede en el día a día, historias del cole, a qué habéis jugado en el patio, qué había de comer en el comedor y muchas cosas más que sirvan para que esté entretenido y no pierda contacto con vosotros. Si su estado lo permite, podéis ir a visitarlo, ¡seguro que le hace mucha ilusión! Si no podéis ir a verlo, redactad una carta entre todos y enviádsela, hay un montón de cosas para hacer. Así que ¡imaginación!



Cuando un compañero vuelva al cole después de haber faltado, debéis ayudarle entre todos, interesaros por él pero sin atosigarle y sed amables y comprensivos. Lo más importante es que os comportéis de la misma manera que lo hacíais antes. Así no se sentirá incómodo. Una pequeña fiesta de bienvenida hará que sienta mejor. ¡A organizarla!

### Recuerda...

- **Habla directamente** a la persona con discapacidad, no a su acompañante.
- **Ofrece tu ayuda** sólo si la persona parece necesitarla.
- No des por sentado que necesita ayuda.
- **No subestimes y prejuzgues** a las personas con discapacidad.
- Déjales que hagan por si mismas todo lo que ellas puedan hacer.
- Que ellas te marquen el ritmo.
- No decidas por ellas su participación en cualquier actividad.
- **Actúa con naturalidad**, pregunta cómo puedes ayudar antes de actuar.
- Trátalos como a iguales.

