

# El Retraso Mental

## ✧ La Historia de Mateo ✧

Mateo tiene 15 años. Como él tiene retraso mental, ha estado recibiendo servicios de educación especial desde la escuela primaria. Aquellos servicios le han ayudado mucho, ya que éstos han sido diseñados de acuerdo a sus necesidades especiales para su aprendizaje.

El año pasado Mateo comenzó la escuela secundaria. El, su familia, y la escuela estudiaron detenidamente lo que él desea hacer al completar la escuela secundaria. ¿Acaso desea seguir sus estudios? ¿O desea un empleo? ¿Tiene las destrezas que necesita para vivir por su cuenta?

Las respuestas a estas preguntas han ayudado a Mateo y la escuela a planificar para el futuro. Siempre le ha interesado la naturaleza, las plantas, y especialmente los árboles. Conoce todos los nombres de los árboles, y los puede reconocer por medio de las hojas y corteza. Por esta razón, este año Mateo está aprendiendo acerca de trabajos como silvicultura, jardinería, y mantenimiento de terrenos. El próximo año desea encontrarse un trabajo de tiempo parcial. Mateo también está aprendiendo a usar el transporte público, para así poder ir al trabajo y regresar a casa.

Es difícil para Mateo aprender cosas nuevas por causa de su retraso mental. El necesita cosas concretas. Pero tiene mucha determinación. Desea trabajar afuera, quizás para el servicio de parques o en un criadero de plantas, y está preparándose!

## ✧ ¿Qué es Retraso Mental? ✧

El retraso mental es un término que se usa cuando una persona tiene ciertas limitaciones en su funcionamiento mental y en destrezas tales como aquéllas de la comunicación, cuidado personal, y destrezas sociales. Estas limitaciones causan que el niño aprenda y se desarrolle más lentamente que un niño típico. Los niños con retraso mental pueden tomar más tiempo para aprender a hablar, caminar, y aprender las destrezas para su cuidado personal tales como vestirse o comer. Están propensos a tener problemas en la escuela. Ellos sí aprenderán, pero necesitarán más tiempo. Es posible que no puedan aprender algunas cosas.



*NICHCY es el  
Centro Nacional de Diseminación  
de Información para Niños con  
Discapacidades.*

*NICHCY  
P.O. Box 1492  
Washington, DC 20013  
1.800.695.0285 (Voz / TTY)  
202.884.8200 (Voz / TTY)  
nichcy@aed.org  
www.nichcy.org*

## ❖ ¿Cuáles Son las Causas del Retraso Mental? ❖

Los doctores han encontrado muchas causas del retraso mental. Las más comunes son:

- *Condiciones genéticas.* A veces el retraso mental es causado por genes anormales heredados de los padres, errores cuando los genes se combinan, u otras razones. Algunos ejemplos de condiciones genéticas incluyen síndrome de Down y phenylketonuria (PKU).

- *Problemas durante el embarazo.* Retraso mental puede resultar cuando el bebé no se desarrolla apropiadamente dentro de su madre. Por ejemplo, puede haber un problema con la manera en la cual se dividen sus células durante su crecimiento. Una mujer que bebe alcohol o que contrae una infección como rubéola durante su embarazo puede también tener un bebé con retraso mental.

- *Problemas al nacer.* Si el bebé tiene problemas durante el parto, como, por ejemplo, si no está recibiendo suficiente oxígeno, podría tener retraso mental.

- *Problemas de la salud.* Algunas enfermedades tales como tos convulsiva, varicela, o meningitis pueden causar retraso mental. El retraso mental puede también ser causado por malnutrición extrema (por no comer bien), no recibir suficiente cuidado médico, o por ser expuesto a venenos como plomo o mercurio.

El retraso mental no es una enfermedad. No se lo puede contraer de otras personas. El retraso mental no es un tipo de enfermedad mental, como la depresión. No hay cura para el retraso mental. Sin embargo, la mayoría de los niños con retraso mental pueden aprender a hacer muchas cosas. Sólo les toma más tiempo y esfuerzo que a los otros niños.

## ❖ ¿Cómo Se Diagnostica el Retraso Mental? ❖

El retraso mental se diagnostica observando dos cosas. Estas son:

- La habilidad del cerebro de la persona para aprender, pensar, resolver problemas, y hacer sentido del mundo (ésto se llama *funcionamiento intelectual*);
- Si acaso la persona tiene las detrezas que él o ella necesita para vivir independientemente (ésto se conoce como *conducta adaptiva* o funcionamiento adaptivo).

El funcionamiento intelectual (también conocido como el coeficiente de inteligencia, o "IQ" en inglés) es generalmente medido por medio de una prueba llamada prueba de coeficiente de inteligencia. La medida promedio es 100. Se cree que las personas que sacan menos de 70 a 75 tienen retraso mental.

Para medir la conducta adaptiva, los profesionales estudian lo que el niño puede hacer en comparación a otros niños de su edad. Ciertas destrezas son importantes para la conducta adaptiva. Estas son:

- Las destrezas de la vida diaria, tales como vestirse, ir al baño, y comer;
- Las destrezas para la comunicación, tales como comprender lo que se dice y poder responder;
- Destrezas sociales con los compañeros, miembros de la familia, adultos, y otras personas.

Para diagnosticar el retraso mental, los profesionales estudian las habilidades mentales de la persona (inteligencia) y sus destrezas adaptivas. Ambos son destacados en la definición de retraso mental en el cuadro de más abajo. Esta definición viene del Acta para la Educación de Individuos con Discapacidades ("Individuals with Disabilities Education Act," o IDEA). IDEA es una ley federal que sirve para guiar las escuelas en la manera de proporcionar servicios de intervención temprana y de educación especial y servicios relacionados a los niños con discapacidades.

Los servicios para ayudar a individuos con retraso mental han resultado en una nueva comprensión de cómo definimos el retraso mental. Después del diagnóstico inicial, estudiamos las potencialidades y debilidades de la persona. Estudiamos también la cantidad de apoyo o ayuda que la persona necesita para llevarse bien en la casa, en la escuela, y en la comunidad. Este enfoque nos da una visión realística de cada individuo. También sirve para reconocer que la "visión" puede cambiar. En tanto crece y aprende la persona, su habilidad para llevarse bien en el mundo también aumenta.

## ❖ ¿Con Qué Frecuencia Ocurre el Retraso Mental? ❖

Unas 3 de cada 100 personas en los Estados Unidos tienen retraso mental (The Arc, 2001). Casi 613,000 niños de 6 a 21 años tienen algún nivel de retraso mental y necesitan educación especial en la escuela

*continúa en la página 4*

## Definición de Retraso Mental bajo IDEA

*La ley de educación especial de los Estados Unidos, el Acta para la Educación de Individuos con Discapacidades, define retraso mental como... . . .*

*"... un funcionamiento intelectual general significamente bajo del promedio, existente concurrentemente con déficits en la conducta adaptiva y manifestado durante el período de desarrollo, que afecte adversamente el rendimiento escolar del niño." 34 Código de Regulaciones Federales §300.7(c)(6)*



## Consejos para Padres

□ Aprenda más sobre el retraso mental. Mientras más sabe, más puede ayudarse a sí mismo y a su niño. Vea la lista de organizaciones que se encuentra en la página 4 de esta publicación.

□ Anime a su niño a ser independiente. Por ejemplo, ayúdele a aprender las destrezas para el cuidado diario tales como vestirse, comer sólo, usar el baño, y afeitarse.

□ Déle tareas a su niño. Tenga en mente su edad, su capacidad para mantener atención, y sus habilidades. Divida la tareas en pasos pequeños. Por ejemplo, si la tarea de su niño es de poner la mesa, pídale primero que saque la cantidad apropiada de servilletas. Después pídale que ponga una servilleta en el lugar de cada miembro de la familia en la mesa. Haga lo mismo con el servicio, uno por uno. Explíquele lo que debe hacer, paso por paso, hasta que termine el trabajo. Demuestre cómo hacer el trabajo. Ayúdele cuando necesite ayuda. Elogie a su niño cuando le vaya bien.

□ Averigüe cuáles son las destrezas que está aprendiendo su niño en la escuela. Busque maneras de aplicar aquellas destrezas en casa. Por ejemplo, si el maestro está repasando una lección sobre el dinero, lleve su niño al supermercado. Ayúdele a contar el dinero para pagar la cuenta. Ayúdele a contar el cambio.

□ Busque oportunidades dentro de su comunidad para actividades sociales tales como los Boy Scouts o Girl Scouts y actividades en el centro de recreo y deportes. Esto ayudará a su niño a desarrollar destrezas sociales y divertirse.

□ Hable con otros padres cuyos niños tienen retraso mental. Los padres pueden compartir consejos prácticos y apoyo emocional. Llame a NICHCY (1.800.695.0285) y pregunte cómo encontrar un grupo de padres cercano.

□ Reúnase con la escuela y desarrolle un plan educacional para tratar las necesidades de su niño.

Manténgase en contacto con los maestros de su niño. Ofrezca apoyo. Averigüe cómo puede apoyar el aprendizaje escolar de su niño en casa.



## Consejos para Maestros

□ Aprenda lo que más pueda sobre el retraso mental. Las organizaciones en la página 4 de esta publicación le ayudarán a identificar técnicas y estrategias específicas para apoyar educacionalmente al alumno. Más abajo hemos incluido algunas otras estrategias.

□ ¡Reconozca que usted puede hacer una gran diferencia en la vida de este alumno! Averigüe cuáles son las potencialidades e intereses del alumno y concéntrese en ellas. Proporcione oportunidades para el éxito.

□ Si usted no forma parte del equipo del IEP, solicite una copia del IEP. Las metas educacionales del alumno estarán contenidas en éste, al igual que los servicios y acomodaciones que él o ella debe recibir.

Hable con especialistas en su escuela (por ejemplo, maestros de educación especial), como sea necesario. Ellos le pueden ayudar a identificar métodos efectivos de enseñar a este alumno, maneras de adaptar el currículo, y cómo tratar con las metas del IEP en la sala de clases.

□ Sea tan concreto como sea posible. Demuestre lo que desea decir en lugar de sólo dar instrucciones verbales. En lugar de relatar información verbalmente, muestre una foto. Y en lugar de sólo presentar una foto, proporcione al alumno materiales y experiencias prácticos y la oportunidad de probar cosas.

□ Divida tareas nuevas y más largas en pasos más pequeños. Demuestre los pasos. Haga que el alumno realice los pasos, uno por uno. Proporcione ayuda como sea necesario.

□ Proporcione al alumno comentarios inmediatos.

□ Enséñele al alumno destrezas de la vida tales como aquéllas para la vida diaria, sociales, conciencia y exploración ocupacional, como sea apropiado. Haga que el alumno participe en actividades en grupos o en organizaciones.

□ Trabaje junto con los padres del niño y otro personal escolar para crear e implementar un plan educacional especial para cumplir con las necesidades del alumno. Comparta información en una forma regular sobre cómo le va al alumno en la escuela y en casa.



(Continuación de la página 2)

(Reporte Anual al Congreso, Departamento de Educación de los Estados Unidos, 2002). De hecho, 1 de cada 10 niños que necesita educación especial tiene alguna forma de retraso mental.

### ❖ ¿Cuáles Son Los Signos del Retraso Mental? ❖

Hay muchos signos del retraso mental. Por ejemplo, los niños con retraso mental pueden:

- Sentarse, gatear, o caminar más tarde que los otros niños;
- Aprender a hablar más tarde, o tener dificultades al hablar;
- Tener dificultades en recordar cosas;
- No comprender cómo pagar por las cosas;
- Tener dificultades en comprender las reglas sociales;
- Tener dificultades en ver las consecuencias de sus acciones;
- Tener dificultades al resolver problemas; y/o
- Tener dificultades al pensar lógicamente.

Como el 87 por ciento de las personas con retraso mental sólo serán un poco más lentas que el promedio al aprender información y destrezas nuevas. Es posible que sus limitaciones no sean aparentes durante la niñez y que no sean diagnosticadas como personas con retraso mental hasta que comiencen a ir a la escuela. Como adultos, muchas personas con retraso mental leve pueden vivir independientemente. Es posible que otras personas no las consideren como personas con retraso mental.

El otro 13 por ciento de personas con retraso mental marca menos de 50 en las pruebas de inteligencia. Estas personas tendrán más dificultades en la escuela, en casa, y en la comunidad. Una persona con retraso más severo necesitará apoyo más intensivo durante toda su vida.

Cada niño con retraso mental es capaz de aprender, desarrollarse, y crecer. Con ayuda, todos estos niños pueden vivir una vida satisfactoria.

### ❖ ¿Y la Escuela? ❖

Un niño con retraso mental puede rendir bien en la escuela, aunque es probable que necesite ayuda individualizada. Afortunadamente, los estados son responsables de cumplir con las necesidades educacionales de los niños con discapacidades.

Para los niños hasta los tres años, los servicios son proporcionados por medio de un sistema de *intervención temprana*. El personal trabaja con la familia del niño para desarrollar lo que se conoce como un Plan Individualizado de Servicios para la Familia ("Individu-

alized Family Service Plan," o IFSP). Este describe las necesidades únicas del niño. Describe también los servicios que recibirá el niño para tratar con aquellas necesidades. El IFSP enfatiza las necesidades únicas de la familia, para que los padres y otros miembros de la familia sepan cómo ayudar a su niño pequeño con retraso mental. Los servicios de intervención temprana pueden ser proporcionados en base a una escala de tarifas de costo variable, lo cual significa que el costo a la familia dependerá de su ingreso. En algunos estados, los servicios de intervención temprana pueden ser proporcionados sin costo alguno para los padres.

Para los niños en edad escolar elegibles (incluyendo los niños preescolares), los servicios de *educación especial y servicios relacionados* están disponibles por medio del sistema escolar. El personal escolar trabaja con los padres para desarrollar un Programa Educativo Individualizado ("Individualized Education Program," o IEP). El IEP es similar a un IFSP. Este describe las necesidades únicas del niño y los servicios que han sido diseñados para cumplir con aquellas necesidades. Los servicios de educación especial y servicios relacionados son proporcionados sin costo alguno para los padres.

Muchos niños con retraso mental necesitan ayuda con destrezas adaptativas, las cuales son destrezas necesarias para vivir, trabajar, y jugar en la comunidad. Algunas de estas destrezas incluyen:

- La comunicación con otras personas;
- Hacer sus necesidades personales (vestirse, bañarse, ir al baño);
- Vivir en casa (ayudar a poner la mesa, limpiar la casa, o cocinar);
- Destrezas sociales (modales, conocer las reglas de la conversación, llevarse bien en grupo, jugar un juego);
- Salud y seguridad;
- Lectura, escritura, y matemática básica; y
- En tanto crecen, las destrezas que le ayudarán en el lugar de trabajo.

### ❖ Organizaciones ❖

The Arc (una organización para personas con retraso mental y sus familias), 1010 Wayne Avenue, Suite 650, Silver Spring, MD 20910. Teléfono: (301) 565-3842.

Correo electrónico: [info@thearc.org](mailto:info@thearc.org)

Web: [www.thearc.org](http://www.thearc.org)

Para publicaciones: [www.TheArcPub.com](http://www.TheArcPub.com)

American Association on Mental Retardation (AAMR), 444 N. Capitol Street N.W., Suite 846, Washington, D.C. 20001. Teléfono: (202) 387-1968; 1-800-424-3688 (Línea gratuita, fuera de DC) . Web: [www.aamr.org](http://www.aamr.org)