

# *Fronte a Mi Nariz*



**Un Libro para  
Niños con Espina Bífida**

 **Claire Austin, MPhil  
y Stacey Mizokawa, PhD  
Ilustrado por Matthew Bates**

# Frente a Mi Nariz

Un Libro para Niños con Espina Bífida

Claire Austin, MPhil  
y  
Stacey Mizokawa, PhD

Ilustrado por Matthew Bates

Un proyecto desarrollado por:  
el Proyecto Learning and Growing Together del  
USC University Center for Excellence in Developmental Disabilities (UCEDD) y  
el Programa de Espina Bífida del Childrens Hospital Los Angeles,  
en colaboración con y patrocinado por First 5 LA

CA: A mi familia y al Eddie verdadero.

SM: A mi hijo Andrew y a todos los niños que han enriquecido mi vida.

MB: A mi familia, a Toonacious Family Entertainment y a todos los niños a quienes alcanzará este libro.



## RECONOCIMIENTOS

Estamos profundamente agradecidos al personal del Proyecto Learning and Growing Together del USC University Center for Excellence in Developmental Disabilities (UCEDD) y al Programa de Espina Bífida del Childrens Hospital Los Angeles: Amber Fitchew, MPT; Fran Goldfarb, MA, CHES; Hisela Guardado, OTR/L; Monique Hering, PsyD; Justin Kennerly, PT; Liliana Ramirez; Suzanne Roberts, MD; Hoda Sapir, MSW; Michelle Sepulveda; Kristine Tanita, OTR/L; Umme Salma Vahanvaty, MS, RD; y Carrie Ward, BA, por su experiencia y orientación profesional.

También queremos extender nuestro agradecimiento a: Robert A Jacobs, MD quien facilitó la base para crear un nuevo recurso para niños con espina bífida; Ana Quirán por su coordinación excepcional de este proyecto; Olivia Barham por su talentosa asesoría y consulta en la historia; Veronica Torres, RN por su gran asistencia administrativa; y Carley Butler, Edward Flores y Bess Hopper-Moore por compartir sus experiencias personales y su tiempo. Por último, pero no menos importante, queremos reconocer al genio juguetero de Matthew Bates.

Estamos especialmente agradecidos con Evelyn V Martinez, Ceping Chao, Nancy Fareed y Victor Abalos de First 5 LA por su visión y respaldo en hacer este libro disponible en imprenta y electrónicamente por medio del Internet.

CLAIRE AUSTIN, MPhil  
Biblioterapeuta de Niños  
Childrens Hospital Los Angeles

STACEY MIZOKAWA, PhD  
Psicóloga, USC UCEDD  
Directora, Proyecto Learning and Growing Together  
Childrens Hospital Los Angeles  
Programa de Espina Bífida

## INTRODUCCIÓN

Este libro está diseñado para ayudar a que los niños con espina bífida puedan tener mejor entendimiento de su condición y descubran nuevas formas de enriquecer sus vidas.

Padres y personas encargadas de atender al niño frecuentemente se preguntan cómo y cuándo es el mejor momento para hablar acerca de temas sensibles. Este libro le brinda precisamente tal oportunidad.

Retos que se les presentan a niños con espina bífida son: movimiento corporal, rutinas de baño, importancia de hacer ejercicio, dieta y cicatrices. “*Frente a Mi Nariz*” cubre estos temas a través de 3 secciones: una historia, páginas de actividades para que su niño complete y páginas de consejos. A través de un diseño innovador, estos recursos están interconectados para ayudarle a platicar acerca de lo que pueden ser temas sensibles para su niño.

La historia muestra a un niño pequeño con espina bífida viviendo una vida plena y llena de entusiasmo, sueños, retos e independencia. También promueve que los niños incapacitados se protejan por esfuerzo propio.

Las páginas de actividades personalizan el libro para su niño. Después de completar las páginas, que previamente han sido enmarcadas, se pueden colocar bajo el rótulo que dice: “Galería de [*nombre de su niño*]”. Crear una galería de arte puede ayudar a reforzar la confianza de su niño para hablar acerca de su espina bífida.

Las páginas de consejos brindan respuestas sencillas de comprender para los niños a sus preguntas más comunes, así como sugerencias de actividades. Una vez que su niño complete o termine de colorear una de las páginas de actividades, usted puede utilizar el material relacionado que aparece en las páginas de consejos, con el fin de abrir y guiar una conversación acerca de la espina bífida. Esto puede facilitar que su niño haga preguntas que le causan temor; adquiera entendimiento y esperanza; y se dé cuenta de que no está solo.

Al platicar con su niña acerca de la espina bífida, y escuchar su curiosidad natural y preocupaciones al respecto, usted, su familia y su niña podrán desarrollar un punto de vista sano respecto a su condición y crear nuevas posibilidades en sus vidas.

Eddie nació con espina bífida.  
No puede caminar muy bien y utiliza una silla de ruedas  
y andadera para moverse de un lado a otro.



¡Pero eso no detiene a Eddie!





Eddie siempre está pensando en cómo hacer cosas divertidas.



Biff es el mejor amigo de Eddie y siempre hacen *todo* juntos.

Biff también va a la escuela, dentro de la mochila de Eddie.  
Un día, su maestra le dijo:  
“Eddie, no olvides traer algo especial el lunes.  
Es tu turno para compartir y platicar en clase con todos.”



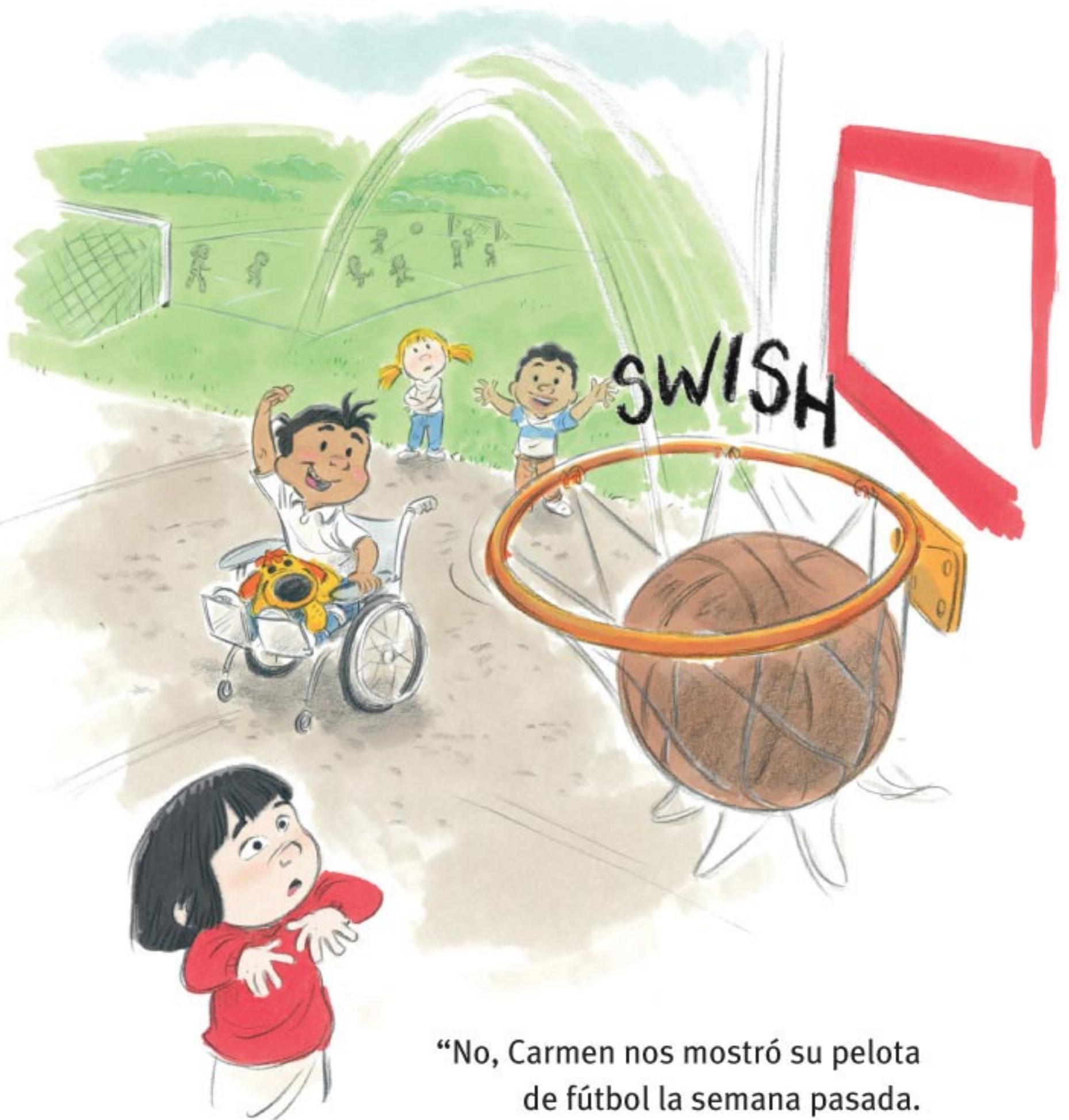
Eddie estaba muy emocionado.

Al día siguiente, Eddie despertó temprano para buscar algo especial. Eddie pensó: “Tal vez pueda llevar mi cepillo de dientes de dinosaurio.”



“Pero todos tienen un cepillo de dientes.  
Eso no es especial.”

Al estar jugando con sus amigos, Eddie pensó:  
“¿Qué tal si llevo mi pelota de baloncesto?”



“No, Carmen nos mostró su pelota de fútbol la semana pasada.  
Eso no es especial.”



Al estar practicando música, Eddie pensó: “¿Y si llevo mi violín?”

En ese momento una de las cuerdas se rompió. “No, quizás no.”

Al estar haciendo los ejercicios de flexibilidad,  
él pensaba en más cosas para llevar.



Pero nada era *realmente* especial.

“Mami, no puedo encontrar algo especial para compartir con los compañeros de la escuela.”



“Quizás te esfuerzas demasiado,” dijo su mamá.  
“En algunas ocasiones, lo que buscas lo tienes frente a tu nariz.”

Esa noche, al estar acostado en su cama,  
Eddie pensaba en lo que su mamá le dijo.



“Frente a mi nariz.  
Algo especial está justo frente a mi nariz.”



“¡Ya sé! ¡Biff!  
Tú eres especial.  
¡Te llevaré conmigo a la escuela!”

A la mañana siguiente, mientras se cambiaba el pañal, Eddie le dio la buena noticia a su mamá.



“Mami, ya sé lo que voy a compartir y platicar con mis compañeros de clase. ¡A Biff! Y voy a compartir que tengo espina bífida.”

“¡Excelente idea!” dijo su mamá,  
“Qué valiente eres, Eddie.”



Pero el lunes por la mañana, Eddie ya no se sentía tan valiente. “Mami, tengo miedo,” le dijo.

“¿Y si los otros niños se ríen de mí?  
¿Y si no quieren ser mis amigos?”

Su mamá le recordó: “Antes tenías miedo de jugar baloncesto pero ahora, con la práctica constante, eres un gran tirador.”



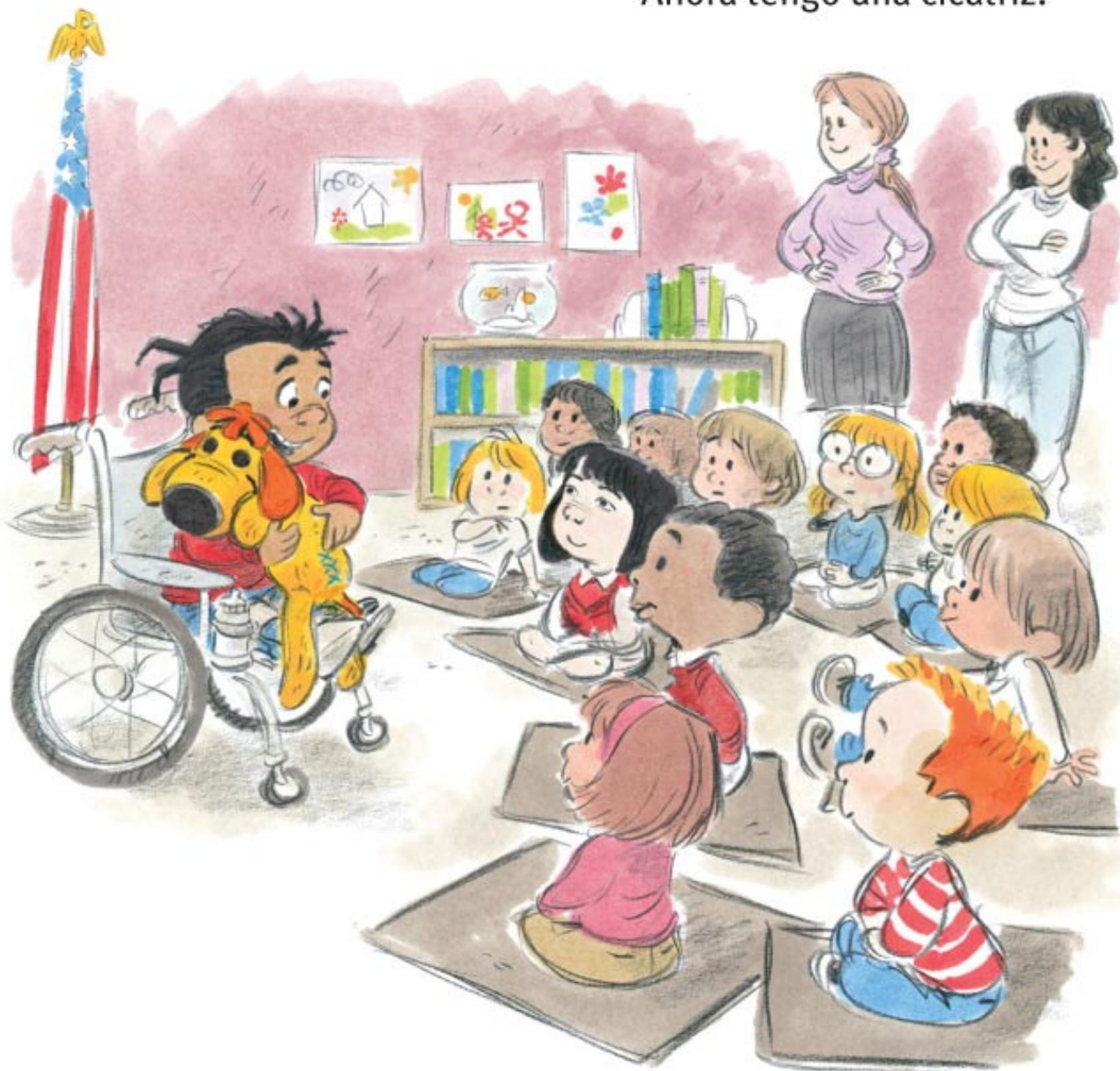
“A todos les gusta escuchar cuando tocas el violín y tú pensabas que se reirían de ti por querer ser violinista. Creo que te sorprenderás con lo que pueda suceder. Y recuerda que voy a estar ahí, por si me necesitas.”

En el salón de clase,  
la maestra le preguntó:  
“¿Eddie, qué es lo que vas a compartir  
con nosotros el día de hoy?”



“Voy a platicar acerca de mi amigo Biff.  
Él es especial porque mi mamá lo hizo que se pareciera a mí.”

Eddie respiró profundamente y empezó a explicar:  
“Nací con espina bífida.  
Cuando era un bebé, me hicieron una operación en la espalda.  
Ahora tengo una cicatriz.”



Eddie miró a su alrededor buscando a su mamá.  
Ella lo veía con una gran sonrisa.  
“Biff tiene una cicatriz, igual que yo! ¿Pueden ver?”  
“¡Wow!” dijeron todos los niños al mismo tiempo.

“Me hicieron otra operación aquí en la cabeza,”  
dijo Eddie, sintiendo más confianza.  
Se inclinó hacia el frente para mostrar su cicatriz.



“El doctor me puso esta derivación.”  
Todos querían ver mejor.

Una niña en la fila de enfrente preguntó:  
“¿Qué es una derivación?”  
“Es un pequeño tubo que sirve para desviar líquidos fuera  
del cerebro,” Eddie respondió orgullosamente.



“Biff tiene esta cicatriz de derivación, igual que yo!”

“Eddie, qué interesante,”  
dijo la maestra.  
“¿Alguien tiene más preguntas  
para Eddie?”



Muchas de las manos se alzaron.  
Parecía que todos tenían preguntas.  
Eddie se sentía *muy* importante.

“¿Por qué usas aparatos ortopédicos?”  
le preguntó el niño de la camisa roja.  
“Sirven de apoyo para las piernas  
y así no siento que las tengo flojas,”  
explicó Eddie.



“¡Mira, Biff también tiene las piernas flojas y  
los pies pequeños, igual que yo!”

Otra niña le preguntó: “Cuando uno tiene espina bífida ¿se le puede pasar de un niño a otro?”

Eddie contestó:

“No, uno tiene que nacer así.”



“¿Puedo tocar tu cicatriz?”

“¿Puedo sentir tus piernas?”

“¿Me dejas usar tus aparatos ortopédicos?”

todos los niños preguntaron al mismo tiempo.

La maestra hizo sonar la campanita.

“Calma, niños. Todos tendrán oportunidad de hablar con Eddie durante la hora de recreo . . . si le parece bien a Eddie.”



A Eddie le pareció bien.  
Le gusta compartir con sus amigos.

“¡Bien hecho, Eddie!”  
le dijo su maestra durante el recreo.  
“Encontraste algo realmente especial para  
compartir y platicar con nosotros el día de hoy.”



“¡Sí!” Eddie mostraba estar de acuerdo, dando vueltas  
como trompo y haciendo piruetas con la silla de ruedas.  
“¡Viva Biff y YOOOOOOOOOO!”



## PÁGINAS DE CONSEJOS

Estas páginas de consejos, junto con las páginas de actividades que siguen, ofrecen respuestas sencillas a posibles preguntas que puede hacer su niño pequeño, así como sugerencias para actividades. Ambas pueden ayudar a que su niño pueda comprender mejor la espina bífida y así explorar nuevas formas de enriquecer su vida.

Usadas juntas, las páginas de consejos y actividades, le ayudarán a empezar y guiar discusiones acerca de los siguientes temas, que son muy importantes para la salud y bienestar de su niño.

- Movimiento • Rutinas para utilizar el baño • Ejercicios
- Actividad física • Dieta • Cicatrices

Mientras habla con su niño sobre la espina bífida, recuerde que:

- Está bien decir “no sé” cuando su niña le hace una pregunta. Asegúrese de hacerle saber que su pregunta es importante y que usted pedirá ayuda para responderla.
- Está bien si no sabe qué palabras necesita utilizar. Tendrá más de una oportunidad para hablar sobre el tema.
- Está bien si su niño hace la misma pregunta muchas veces. Muchos niños necesitan hacerlo para comprender un tema tan complejo como lo es la espina bífida.
- Está bien, y se recomienda, buscar apoyo para usted y su familia de otros padres de familia, doctores, terapeutas y grupos de apoyo locales.

Preguntas típicas, quejas y preocupaciones que pueda tener su niña, y sugerencias para responder, están incluidas en esta sección.

### ¿Qué es espina bífida?

*“La espina bífida es una condición médica con la que tú naciste. Cuando estabas dentro de la panza de tu mamá, parte de tu espalda se formó diferente a la de los otros niños. Esto hace que a tu cuerpo le cueste trabajo moverse e ir al baño. Por eso haces pipí y popó y vas de un lado a otro distinto que otros niños.”*

*“Ni tú, ni tu mamá, ni tu papá tienen la culpa de que tengas espina bífida. Nadie sabe exactamente cuál es la causa.”*

### ¿Siempre seré así?

*“Sí, tendrás espina bífida toda tu vida. Esto quiere decir que puede ser que necesites usar los aparatos ortopédicos y muletas o una silla de ruedas para ir de un lado a otro. También siempre deberás poner atención a cómo vas al baño. Pero cuando seas más grande, tal vez no siempre tengas que usar pañal.”*

### ¿Me querrá la gente?

*“Esa es una buena pregunta y muy fácil de responder. ¡Claro que sí, la gente ya te quiere!”*

## Movimiento

Los niños pequeños tienen una gran curiosidad natural acerca de las diferencias visibles. Su niño puede preguntarse por qué sus movimientos, sus piernas y pies son distintos a los de los otros niños. Después de responder a sus preguntas, exploren juntos la manera en la que la forma de moverse de su niña puede tener beneficios por descubrir.

### ¿Por qué no puedo caminar como los otros niños?

*“Tu espalda se formó diferente a la de los otros niños, y por eso puede ser que no sientas tus piernas y pies igual que ellos. Por eso es posible que se te haga difícil caminar. Puedes ir a donde quieras usando una silla de ruedas, una andadera, muletas o aparatos ortopédicos.”*

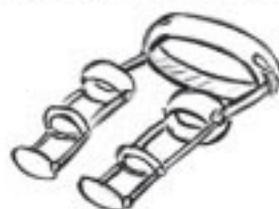


### ¿Por qué me muevo diferente a otros niños con espina bífida?

*“Así como niños tienen distinto color de ojos, también pueden tener un distinto tipo de espina bífida. Hay muchos tipos de espina bífida. El tipo que tienes determina cómo te mueves y qué equipo usas para ir a donde quieres.”*

### ¿Por qué mis piernas y mis pies son pequeños?

*“Los pies y las piernas necesitan moverse mucho para crecer. Como tú los mueves poco, están pequeños.”*



### Actividades sugeridas para ayudar a su niño:

- Utilice la página de actividades A e invite a su niño a encontrar el equipo que él o ella utiliza para desplazarse.
- Recuérdele a su niño que Eddie utilizó una silla de ruedas y una andadera para ir de un lado a otro y cuánto se divirtió con ellas. Que hizo una tienda de campaña, limpió la mesa más rápido que su hermana y que hizo piruetas con su silla de ruedas. Anime a su niño a tener alguna idea de cómo divertirse con su silla de ruedas, andadera, muletas o aparatos ortopédicos.
- Ayude a su niña a enumerar lo que le gusta de su equipo. Por ejemplo, puede que disfrute ayudarles a otros niños a cargar sus mochilas o que le guste decorar con calcomanías sus muletas o aparatos ortopédicos.



## Rutinas para utilizar el baño

Puede que su niño esté conciente de que utiliza el baño de modo distinto a los demás niños. Para ayudar a disminuir esa preocupación, explíquele a su niño por qué se necesitan ciertos suministros y rutinas. Juntos pueden desarrollar maneras divertidas de lidiar con este tema.



### ¿Por qué voy al baño de forma diferente?

*“Porque tu cuerpo se formó diferente y no sabe avisarte cuándo va a hacer pipí o popó, Por eso vas al baño de otra forma. Usas pañal y te cateterizas. De este modo, ayudas a tu cuerpo a no tener ‘accidentes de baño.’”*



### Yo no quiero usar pañal. Mis amigos no usan pañal. No es justo.

*“Parece que estás un poco enojado y triste. Está bien, me da gusto que me lo digas. Tus amigos no usan pañal porque sus cuerpos les avisa cuándo van a hacer pipí y popó. Tal vez cuando seas más grande puedas usar solamente calzones, como ellos. ¿Quieres comenzar a usar calzones encima de tu pañal desde ahora?”*

### Quiero correr y esconderme cuando tengo que pedir ayuda para ir al baño.

*“Me da gusto que me digas cómo te sientes. Vamos a tratar de resolver este problema juntos. Hay varias formas de avisarles a los adultos que quieres ir al baño. Puedes decir ‘necesito ayuda’, puedes usar una clave secreta o puedes hacerles una señal con la mano, como levantar un dedo hacia arriba en el aire.”*



### Actividades sugeridas para ayudar a su niño:

- Utilice la página de actividades B e invite a su niña a encontrar las cosas que ella necesita para ir al baño.



- Anime a su niño a participar en el cateterismo y cambio de pañal, según sea el caso. Una buena forma de que se involucre en esta actividad es animándolo a que se lave las manos y ayude a reunir y reemplazar los suministros de baño necesarios.



- Pregúntele qué clave secreta va a querer usar para avisar que quiere ir al baño. Puede que quiera usar el nombre de su caricatura favorita o de un súper héroe y cuando necesite ir al baño, simplemente dirá “Yoda”, por ejemplo.

## Ejercicios

Su niño necesitará ser animado para hacer los ejercicios de estiramiento o de levantamiento desde la silla de ruedas con regularidad. Para establecer una rutina, explíquelo por qué son importantes los ejercicios y haga que la actividad sea divertida.

### ¿Por qué tengo que hacer mis ejercicios?

*“Estirarte sentado y hacer los ejercicios con las piernas ayuda a que te puedas mover y, cuando te empujas hacia arriba con los brazos desde tu silla de ruedas, ayudas a proteger tu piel a no tener llagas por estar tanto tiempo sentado. ¡Hacer ejercicios es muy importante!”*

### ¡No quiero hacer mis ejercicios!

*“Sé que es difícil pero tienes que hacer tus ejercicios todos los días. Hagamos este tiempo divertido. Puedes colorear, armar un rompecabezas o jugar algún juego. Piensa cuál de tus cosas favoritas quieres hacer durante tus ejercicios.”*



### Actividades sugeridas para ayudar a su niño:



- Utilice la página de actividades C e invite a su niña a apuntar los días que hizo sus ejercicios en los calendarios mensuales. Puede hacer o comprar cualquier otro calendario para los meses subsecuentes.
- Cree un ritual de “convivencia” alrededor de los ejercicios. Una buena meta es estirar las piernas de 1 a 2 minutos, antes del desayuno y la cena. Debe estirarse sentado de 5 a 10 minutos diariamente. Estas son excelentes oportunidades para un ritual cariñoso. Pueden cantar o leer juntos y darse un abrazo especial al terminar cada ejercicio.
- ¡Diviértanse haciendo ejercicio! Una buena meta para hacer levantamientos desde la silla de ruedas es hacerlo durante 10 segundos, cada hora. Déle a su niño un cronómetro programado para sonar cada hora para ayudarlo a establecer una rutina. También puede cantar la canción de “Feliz Cumpleaños” que dura 10 segundos.



## Actividad Física

Todos los niños necesitan actividad física. Anime a su niña explicándole que esto le ayudará a su cuerpo a estar más fuerte, le será más fácil ir al baño y también le ofrecerá nuevas maneras de jugar con otros niños. Después, pídale a su niño que escoja cuál de las siguientes opciones quiere hacer primero.



### Actividades sugeridas para ayudar a su niño:

#### INTERIOR

- Use la página de actividades D e invite a su niña a dibujarse jugando su deporte favorito
- Utilizar letras magnéticas para formar palabras en la parte superior de la puerta del refrigerador
- “Dibujar” en el espejo del baño con crema para afeitar
- Hacer burbujas en el aire para que su niño las pueda estallar
- Ir en busca de tesoros perdidos dentro de la casa
- Pintar o colorear con los dedos sobre papel pegado en la pared

#### EXTERIOR

- Caminar al perro del vecino (con la supervisión de un adulto)
- Volar un cometa
- Regar el jardín
- Jugar a “Tú las Traes”
- Crear un campo de obstáculos



Algunas sugerencias para crear un campo de obstáculos para su niña y sus amigos son: esquivar 3 botellas de un galón de leche vacías; pasar por debajo de una toalla colgando entre el marco de una ventana y una silla; y encestar un disco volador de plástico dentro de una caja de cartón.



Al escoger actividades, juegos y juguetes es muy importante que su niño use y juegue solamente con productos que no contengan látex (caucho o hule natural). Reacciones alérgicas al látex pueden incluir síntomas de catarro (i.e. ojos llorosos, estornudos y tos); salpullido; ronchas; y problemas respiratorios. El personal médico donde usted recibe atención médica le puede ayudar a determinar cómo sustituir productos y dónde puede conseguir una lista con productos sin látex (caucho o hule natural).

## Dieta

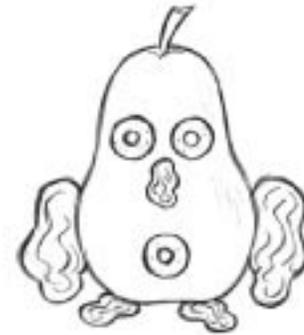
Comer sanamente es importante para todos los niños. Su niña también necesitará aprender qué comidas y bebidas previenen el estreñimiento. Su niña hará mejores decisiones al escoger comida y bebidas si usted le explica la importancia de cada uno. También es importante reconocer cuando los niños cooperan y hacer que se diviertan con la presentación de la comida.

### ¿Por qué tengo que comer tantas frutas y verduras?

*“Comer frutas y verduras y tomar bastante agua le ayuda a tu cuerpo a hacer popó. Sin estas cosas te estriñes. Estar estreñido significa que cuesta mucho empujar para que tu popó salga.”*

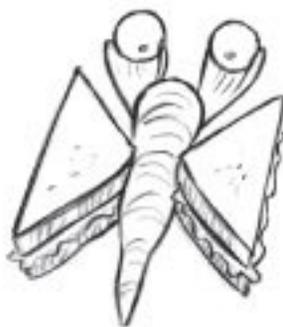
### Actividades sugeridas para ayudar a su niño:

- Utilice la página de actividades E e invite a su niño a encontrar la comida y bebidas que previenen el estreñimiento.
- Aliente a su niña a beber 4 vasos de agua al día y a llevar una botella de agua consigo a todos lados, igual que como lo hace Eddie. Recuérdele que el agua ayuda a controlar el estreñimiento mejor que las bebidas para deportistas, las bebidas endulzadas y las bebidas gaseosas.
- Trate las siguientes ideas o diviértase creando sus propias esculturas de comida!



Para hacer un **robot**, parta una pera a la mitad, de arriba hacia abajo. Use pasitas para los pies y la nariz, “Cheerios” integrales para los ojos y la boca, y dátiles para los brazos.

Para hacer una **mariposa**, corte un sándwich, de queso bajo en grasas o ensalada de pollo, en dos triángulos. Inserte una zanahoria como cuerpo y use apio y jitomates como las antenas.



Para hacer una **araña**, unte crema de cacahuete baja en grasa sobre una galleta de trigo integral. Deje la galleta como el cuerpo y añada 8 palitos de “Pretzel” como patas y 2 pasas como ojos.



## Cicatrices

A los niños no les gusta ser diferentes. Cuando un niño tiene una cicatriz es una diferencia visible y puede que atraiga atención y comentarios no deseados. Apoye a su niño ayudándole a reconocer y expresar los sentimientos que le provoca el hecho de tener cicatrices.

### Actividades sugeridas para ayudar a su niño:

- Utilice la página de actividades F e invite a su niña a identificar dónde tiene sus cicatrices.
- Lea en voz alta el texto en la página de actividades F: “Las cicatrices son medallas de piel que muestran lo valiente que has sido” y pregunte a su niño qué siente por tener cicatrices. Recuerde que no siempre tiene que responder o discutir sobre el tema. Puede simplemente escuchar y repetir, en sus propias palabras, lo que el niño acaba de decirle. Esto animará a que su niño sienta que puede seguir hablando abiertamente al respecto.
- Pida a su niña que piense en otras personas que tengan cicatrices. Darse cuenta de que policías y atletas profesionales pueden tener cicatrices por accidentes u operaciones le puede ayudar a comprender que es bastante común tener alguna cicatriz.
- Haga costuras en forma de ‘cicatrices’ en sus muñecos de peluche favoritos, tal y como lo hizo la mamá de Eddie con Biff. Esto puede ayudarlo a sentirse mejor, aceptarse a sí mismo y a hablar abiertamente sobre las cicatrices que lo hacen verse distinto a los demás.



## PÁGINAS DE ACTIVIDADES

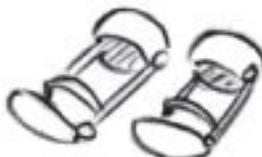
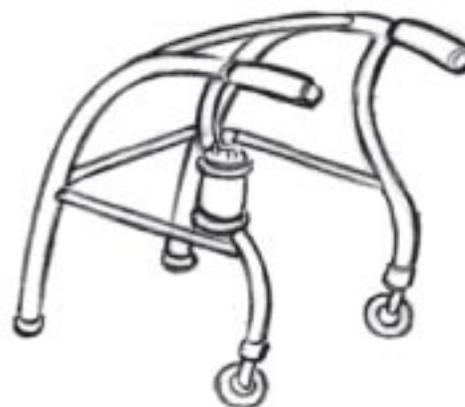
Las siguientes páginas tratan temas importantes para niños pequeños con espina bífida. Los retos que su niño enfrentará incluyen: movimiento corporal, rutinas de baño, importancia de los ejercicios y actividad física, dieta y cicatrices. El completar estas páginas le ayudará a su niña a reconocer aspectos de su vida con espina bífida.

Cada página está perforada y se puede separar fácilmente para colorear y exhibir. Se le hará más fácil a su niño colorear si usa marcadores con punta fina.

Mientras su niña completa, o una vez que haya terminado de colorear una de las páginas de actividades, usted puede relacionar la actividad con el material en las páginas de consejos. Esto proporciona una oportunidad natural de iniciar discusiones acerca de lo que pueden ser temas sensibles para su niño. Usar las páginas de actividades y consejos simultáneamente le ayudará a usted y a su niña a entender mejor la espina bífida y a explorar nuevas posibilidades para su vida.



Dibuja un círculo alrededor del equipo que tú utilizas para ir de un lugar a otro.



Artista:

Encuentra 7 cosas que utilizas cuando vas al baño.



catéter



jabón



toallitas  
lubricadas



receptáculo



toalla



pañal



lubricante



Artista:

Marca en los calendarios cada día en que haces los ejercicios como Eddie.



estiramiento de piernas

MES \_\_\_\_\_


MES \_\_\_\_\_




levantamiento desde la silla de ruedas



estiramiento largo sentado

MES \_\_\_\_\_


Artista:

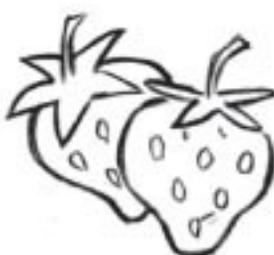
---

Haz un dibujo de ti mismo jugando tu deporte favorito.

Artista:



Colorea todos los alimentos que te ayudan a hacer popó.



Artista:



Marca con una "x" la parte o partes donde tienes una cicatriz.



Las cicatrices son medallas de piel que muestran lo valiente que has sido.

Artista:

---



**Si necesita otra copia, puede bajarla desde la página [www.MiLibrodeEspinaBifida.org](http://www.MiLibrodeEspinaBifida.org), donde su niño puede disfrutar una versión en audio de la historia y una versión interactiva del libro.**

**Este libro se ha hecho disponible gracias a la generosidad y fondos de First 5 LA.**



*Champions For Our Children*

First 5 LA es una organización única para la defensa de los niños creada por los votantes de California para invertir los ingresos por impuestos sobre el tabaco en programas para mejorar las vidas de los niños recién nacidos hasta los 5 años en el Condado de Los Angeles. First 5 LA defiende las causas de salud, educación y seguridad referentes a niños pequeños y sus familias.