

**Programa de habilidades de  
la vida diaria para la mejora de  
la conducta autodeterminada  
en personas con enfermedad  
mental grave y prolongada**



Miguel Ángel Verdugo Alonso

EQUIPO DE TRABAJO

Desiderio López Gómez

Mónica Martín Escudero

Argimiro Gómez Sánchez

Celia Méndez Pachón

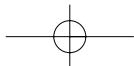
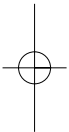
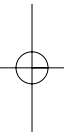
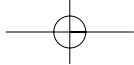
Fco. Javier Sánchez Calvo

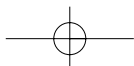
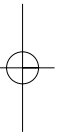
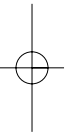
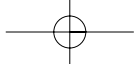
**Colección Investigación 3/2006**



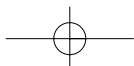
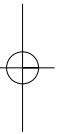
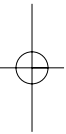
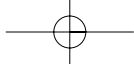
**Publicaciones del INICO**







PROGRAMA DE HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA  
PARA LA MEJORA DE LA CONDUCTA  
AUTODETERMINADA EN PERSONAS CON  
ENFERMEDAD MENTAL GRAVE Y PROLONGADA



# Programa de habilidades de la vida diaria para la mejora de la conducta autodeterminada en personas con enfermedad mental grave y prolongada

## **INVESTIGADOR PRINCIPAL**

MIGUEL ÁNGEL VERDUGO ALONSO  
*Catedrático de Psicología de la Discapacidad  
Director del INICO, Universidad de Salamanca*

## **EQUIPO DE TRABAJO**

DESIDERIO LÓPEZ GÓMEZ  
*Jefe de Sección de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

MÓNICA MARTÍN ESCUDERO  
*Psicóloga. Universidad de Salamanca.*

ARGIMIRO GÓMEZ SÁNCHEZ  
*Trabajador Social de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

CELIA MÉNDEZ PACHÓN  
*Psicóloga. Universidad de Salamanca.*

FCO. JAVIER SÁNCHEZ CALVO  
*Enfermero de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

## **INSTITUCIÓN A LA QUE PERTENECE:**

Instituto Universitario de Integración en la Comunidad  
Universidad de Salamanca  
Facultad de Psicología  
Avda. de la Merced, 109-135, 37005-Salamanca

Publicaciones del INICO

Salamanca, 2006

Los contenidos de esta publicación son propiedad intelectual de sus respectivos autores

El INICO no se hace responsable de las ideas manifestadas por los mismos en esta publicación

Colección Investigación 3/2006  
(Distribución gratuita)

1ª Edición:  
2006

Foto cubierta:  
Argimiro Gómez Sánchez

Edita y distribuye:  
Instituto Universitario  
de Integración en la Comunidad

Avenida de la Merced, 109-131  
37005 Salamanca  
Teléf. y Fax 923 294 695  
correo-e: inico@usal.es  
<http://www.usal.es/inico>

Imprime:  
Imprenta KADMOS  
Salamanca

Depósito Legal:  
S. 299 - 2006

ISBN:  
84-689-4986-8

## ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	9
INTRODUCCIÓN .....	11

### CONTENIDOS DEL PROGRAMA

#### 1. PRIMERA PARTE: CURRÍCULUM DEL PROGRAMA

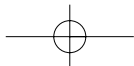
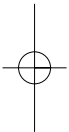
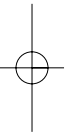
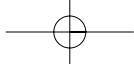
Primer Área: HIGIENE Y SALUD PERSONAL .....	17
Segunda Área: CUIDADOS PERSONALES .....	41
Tercer Área: HABILIDADES DOMÉSTICAS.....	67
Cuarta Área: PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR.....	87
Quinta Área: UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES Y PLANIFICACIÓN DE GASTOS E INGRESOS.....	109
Sexta Área: AUTONOMÍA EN LA ALIMENTACIÓN .....	125
Séptima Área: ACTIVIDADES COMUNITARIAS .....	185
Octava Área: CONOCIMIENTO Y UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO	221

2. SEGUNDA PARTE: GUÍA DEL TUTOR .....	239
--	-----

3. TERCERA PARTE: CUADERNO DE ACTIVIDADES.....	243
--	-----

4. BIBLIOGRAFÍA.....	341
----------------------	-----





## PRESENTACIÓN

La vida de cualquier persona con discapacidad depende en gran manera del entorno que la rodea, particularmente de la provisión de apoyos existente.

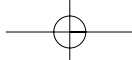
La sociedad actual demanda de las personas un comportamiento cada vez más complejo. Las situaciones de independencia personal son parte esencial del desenvolverse cotidiano de todos. Pero no todos estamos preparados para resolver las demandas crecientes que la vida cotidiana exige. En este sentido, el aprendizaje de habilidades para resolver distintas situaciones de autonomía personal es una de las tareas básicas y primordiales de los programas dirigidos a apoyar a las personas con discapacidad por enfermedad mental grave y prolongada.

Quien tiene una discapacidad grave y prolongada requiere de la solidaridad y colaboración de personas próximas en el medio familiar y comunitario. Los apoyos naturales serían siempre la mejor solución, y hay que procurar que se dispensen al máximo, pero no suelen ser suficientes para resolver todos los problemas que originan las discapacidades graves para la persona.

Quien tiene una discapacidad severa y persistente necesita también, y de manera determinante, del trabajo concienzudo y experto de muchos profesionales que organizan la atención directa. Son los comportamientos acertados de los profesionales los que pueden contribuir de manera clara a mejorar la calidad de vida y potenciar la autodeterminación e independencia de quien tiene limitaciones serias en su funcionamiento diario.

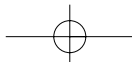
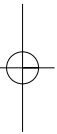
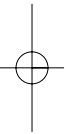
Los profesionales pueden organizar el trabajo con mayor o menor eficacia, dependiendo de su motivación, formación específica, experiencia profesional, y de los programas que eligen y aplican para estructurar su trabajo cotidiano. Un problema habitual es la inexistencia de programas de apoyo desarrollados desde la práctica que permitan al profesional identificar las necesidades habituales y organizar su trabajo cotidiano en las unidades de rehabilitación. Por eso surgió el programa que aquí se presenta. Conformamos un equipo conjunto de profesionales de la Unidad de Rehabilitación de Los Montalvos (Salamanca) junto a profesionales expertos en el desarrollo de programas en la Universidad de Salamanca. Y ha sido el trabajo conjunto de más de tres años, aplicando de manera piloto el programa, el que ha permitido llegar a finalizar este manual.

El trabajo de todos los autores ha sido esencial e imprescindible para desarrollar el programa, pero hay que destacar en nombre de todos los autores el agradecimiento profundo a todo el personal de la Unidad de Rehabilitación de Los Montalvos, particularmente al personal de enfermería, quienes con su esfuerzo diario han permitido hacer realidad las apli-



caciones diferentes de este programa en estos últimos años. Gracias a su disposición favorable y su colaboración hemos podido llegar al final. El deseo de todos los autores es que las aplicaciones del programa continúen e incluso que se desarrollen nuevos programas centrados en otras áreas del comportamiento de las personas.

Miguel Ángel VERDUGO ALONSO  
*Catedrático de Psicología de la Discapacidad*  
*Director del INICO, Universidad de Salamanca*  
21 de septiembre de 2005



## INTRODUCCIÓN

El *Programa de Habilidades de la vida diaria para la mejora de la conducta autodeterminada en personas con enfermedad mental grave y prolongada* que a continuación presentamos, tiene como objetivo el contribuir a la mejora de la conducta autodeterminada y calidad de vida de las personas que padecen problemas de salud mental. Ha sido aplicado en la Unidad de Rehabilitación de "Los Montalvos", perteneciente al Consorcio Hospitalario de la Diputación de Salamanca y la Junta de Castilla y León.

Calidad de vida y autodeterminación son dos conceptos que en los últimos años han sido objeto de numerosos estudios que han tratado de buscar la relación existente entre ambos, con objeto de mejorar las condiciones de vida de las personas con enfermedad mental grave y prolongada y de sus familiares. Fue a partir de la reforma psiquiátrica, cuando desde la perspectiva del paciente, se comenzó a ver la necesidad de mejorar su calidad de vida, incrementando su participación en los servicios de salud mental y en las decisiones y planificación del tratamiento.

La evaluación de la satisfacción del paciente con la atención prestada por los dispositivos socioasistenciales, permitió ver la necesidad de mejorar su autonomía. Para conseguir este objetivo, se tuvieron en cuenta sus opiniones, deseos y necesidades, promoviendo su mantenimiento e integración en la comunidad. La percepción del paciente acerca de su calidad de vida y de su propia realidad, es una variable que ya forma parte de muchos programas de rehabilitación psicosocial diseñados en los últimos años.

Los modelos de calidad de vida que más importancia han dado al concepto de autodeterminación han sido los comunitarios, y el modelo propuesto por Schalock y Verdugo (2003) que fue validado por la revisión de la investigación publicada en el período 1985-1999. Estos modelos multidimensionales consideran que la percepción subjetiva del paciente debe tenerse en cuenta en el diseño de las distintas intervenciones o programas de rehabilitación puestos en marcha.

El concepto de autodeterminación se utilizó inicialmente en la evaluación de programas, como principio de garantía de bienestar y calidad de vida. A partir de la reforma psiquiátrica, se empleó como un indicador de los modelos comunitarios, y ya en los últimos años, como una dimensión importante dentro de los programas de rehabilitación psicosocial. Debido al cambio de paradigma, la atención en salud mental se centró en los usuarios y familiares, y no tanto en los profesionales. Este cambio quedó reflejado en el uso de diseños de evaluación longitudinales, cuantitativos y cualitativos.

Schalock (1996,1997) ha sugerido una nueva conceptualización de calidad de vida como un principio organizador que pueda utilizarse para programar y evaluar los servicios y ayudas en el campo de los servicios para personas con discapacidad. Schalock propuso que

la calidad de vida puede definirse o conceptualizarse elaborando una serie de principios y dimensiones, centrales a partir de las investigaciones realizadas en las últimas décadas. Sugirió que la autodeterminación fuera una de esas dimensiones centrales de la calidad de vida.

En manual consta de tres partes bien diferenciadas para hacer posible una fácil y correcta aplicación del Programa que presentamos:

Primera parte: *Curriculum del Programa*

Segunda parte: *Guía del Tutor*

Tercera parte: *Cuaderno de actividades*

Los contenidos que incluye el programa están agrupados en ocho áreas de conocimiento y con un total de 22 sesiones. Las áreas son:

- Área 1: Higiene y Salud personal.
- Área 2: Cuidados personales.
- Área 3: Habilidades domésticas.
- Área 4: Prevención de riesgos en el hogar.
- Área 5: Utilización de monedas y billetes y planificación de gastos e ingresos.
- Área 6: Autonomía en la alimentación.
- Área 7: Actividades comunitarias.
- Área 8: Conocimiento y utilización del tiempo libre y de ocio.

En cada una de las Áreas se especifican el/los objetivo/s a alcanzar y las sesiones a desarrollar y los temas en ellas contenidos.

# **PROGRAMA DE HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA PARA LA MEJORA DE LA CONDUCTA AUTODETERMINADA EN PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL GRAVE Y PROLONGADA**

(Primera parte: CURRÍCULUM DEL PROGRAMA)

## **INVESTIGADOR PRINCIPAL**

MIGUEL ÁNGEL VERDUGO ALONSO  
*Catedrático de Psicología de la Discapacidad  
Director del INICO, Universidad de Salamanca*

## **EQUIPO DE TRABAJO**

DESIDERIO LÓPEZ GÓMEZ  
*Jefe de Sección de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

MÓNICA MARTÍN ESCUDERO  
*Psicóloga. Universidad de Salamanca.*

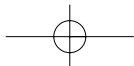
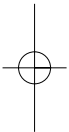
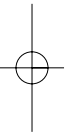
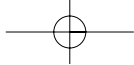
ARGIMIRO GÓMEZ SÁNCHEZ  
*Trabajador Social de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

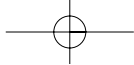
CELIA MÉNDEZ PACHÓN  
*Psicóloga. Universidad de Salamanca.*

FCO. JAVIER SÁNCHEZ CALVO  
*Enfermero de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

## **INSTITUCIÓN A LA QUE PERTENECE:**

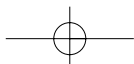
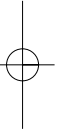
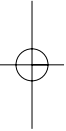
Instituto Universitario de Integración en la Comunidad  
Universidad de Salamanca  
Facultad de Psicología  
Avda. de la Merced, 109-135, 37005-Salamanca



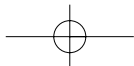
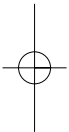
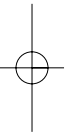
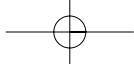


# 1. Primera Parte: Currículum del Programa

---







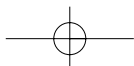
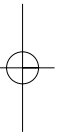
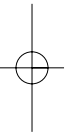
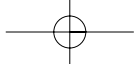
## PRIMER ÁREA: HIGIENE Y SALUD PERSONAL

### OBJETIVOS

- a) Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la higiene.
- b) Valorar el mantenimiento de la higiene personal y del entorno –y en general de la salud– como condición necesaria para el desarrollo de las actividades cotidianas.

### SESIONES A DESARROLLAR

<b>Sesión 1: LA DUCHA</b> .....	<b>19</b>
<b>Temas:</b>	
A) Regulación de la temperatura del agua .....	19
B) Lavado de las axilas y utilización del desodorante .....	19
C) Lavado y secado el pelo .....	20
D) Cuidados del pelo .....	21
<b>Actividades de la Sesión 1</b> .....	<b>23</b>
<b>Sesión 2: EL CUIDADO Y LA HIGIENE CORPORAL</b> .....	<b>27</b>
<b>Temas:</b>	
A) Cuidados en la higiene bucal .....	27
B) Limpieza y cuidados de las manos .....	28
C) Mantenimiento limpio de las uñas .....	29
D) Cuidado y limpieza de los pies .....	29
E) Limpieza de las fosas nasales .....	31
F) Un afeitado correcto .....	31
G) Cuidados durante la menstruación .....	33
<b>Actividades de la Sesión 2</b> .....	<b>36</b>



## PRIMER ÁREA: HIGIENE Y SALUD PERSONAL

### SESIÓN 1: LA DUCHA

#### A) REGULACIÓN DE LA TEMPERATURA DEL AGUA

El regular bien la temperatura del agua tiene importantes propiedades curativas, nos ayuda a relajarnos y mejora nuestra salud física y mental. La vida aparece en el mar (por tanto el agua es el “medio primitivo”) y el cuerpo humano está formado en un 66 por ciento por elementos líquidos.

A continuación, reuniremos todo lo que necesitemos cerca de la bañera para tenerlo a mano, cosas como el gel, el champú, colonia, la toalla o albornoz, zapatillas...

#### Haremos después lo siguiente:

- Graduar la temperatura del agua y ponerla a nuestro gusto.
- Lavarnos el cuerpo con gel.
- Aclararnos el cuerpo.
- Secarnos bien para evitar algunas enfermedades producidas por tener humedad.
- Después de secarnos, utilizar crema para la piel y desodorante para las axilas.



Es muy importante para limpiar la piel de microbios, polvo, y prevenir el mal olor tomar una ducha o baño diario con abundante agua y jabón.

#### B) LAVADO DE LAS AXILAS Y UTILIZACIÓN DEL DESODORANTE

Las axilas tienen muchas glándulas sudoríparas. Cuando alcanzas la pubertad las glándulas sudoríparas de tu piel se ponen a funcionar mucho más rápido que antes (los niños/as apenas sudan).

Cuando llevas camisetas sucias, y en general la misma ropa varias veces y te olvidas de lavarla, los otros notarán tu sudor. Es hora de que realices una correcta limpieza de tus axilas. Considera el hecho de utilizar un antitranspirante o desodorante.

El desodorante debe ser lo último para mantener el frescor y su buen olor.

La **depilación de las axilas** ayuda a mantener limpias las axilas. La depilación de las axilas debe hacerse después de que os lavéis bien las axilas con agua y jabón. Si lo hacéis así, no se irritarán. Después de la depilación, utilizar una crema hidratante para evitar irritaciones en la piel de las axilas y a continuación utilizar el desodorante en esta zona.



#### Los pasos ordenados para mantener limpias tus axilas son:

1. Lavar bien las axilas con agua y jabón.
2. Eliminar el vello de las axilas con la depilación que se estime oportuna (cera fría, cera caliente, maquinilla, etc.).
3. Utilizar una crema hidratante para evitar las irritaciones y evitar que la piel se reseque debido a la depilación.
4. Por último, utilizar un desodorante o antitranspirante sin alcohol para que nuestra sudoración no desprenda mal olor.

#### Para mantener las axilas limpias:

- El tipo de ropa que usas puede ayudar. El algodón ayuda a que la piel reciba más aire porque es un tejido natural por lo que las bacterias no se reproducen tan rápido como cuando usamos ropa de poliéster u otros sintéticos.
- Reducir el consumo de ciertos alimentos si padeces de mal olor. Un ejemplo de ellos pueden ser el ajo y la cebolla.
- Evita usar polvos de talco en las axilas. Se mezclan con las bacterias creando olores desagradables.

### C) LAVADO Y SECADO DEL PELO

**Tu cabello debes mantenerlo limpio**, así que debes lavarlo con frecuencia y utilizar champú y agua. Debemos cuidar el aspecto del pelo, peinándolo y secándolo a nuestro gusto.

Para secar bien el pelo, se eliminará con las manos el sobrante de agua para posteriormente envolverlo con una toalla, evitando frotarlo. Dejaremos secar el pelo al aire libre siempre que nos sea posible.



Cuando se utilice secador, hay que hacerlo a unos diez centímetros de distancia y a la menor temperatura posible, pues este procedimiento puede resecarlo y hacer que pierda brillo y vitalidad.

#### **PASOS A SEGUIR PARA EL LAVADO Y SECADO DEL CABELLO**

- 1) Cepillarse el pelo hacia atrás antes de aplicarse el champú.
- 2) Cuando no encuentres ningún enredo, aplícate el champú con el pelo húmedo y con suaves masajes durante unos minutos.
- 3) Aclárate el pelo con agua templada (puede ser ligeramente tibia) para asegurarte de que no hay restos de champú.
- 4) Aplícate suavizante o acondicionador cada vez que te lo laves, con ligeros masajes durante al menos cinco minutos.
- 5) Elimina el suavizante o acondicionador con abundante agua fría.
- 6) Sécatelo con una toalla y con ligeras palmadas. Nunca frotes el pelo y evita el secador eléctrico.
- 7) Por último, date un buen masaje, con lo cual activarás la circulación sanguínea en tu cabeza, y te encontrarás más relajado.

#### **D) CUIDADOS DEL PELO**

El pelo de una persona puede peinarse y cepillarse varias veces al día. El cepillado ayuda, a extender sobre el cuero cabelludo, las grasas naturales de éste; mostrándose más brillante y saludable:

- a) Si es corto, es adecuado peinar y cepillarlo una vez por lado.
- b) Si es largo, es recomendable peinar y cepillar secciones pequeñas.

**Beneficios del peinado y cepillado del cabello**

1. Peinar y cepillar el cabello ayuda a extender la grasa del pelo y también del cuero cabelludo.
2. El cepillado del pelo ejerce una acción estimulante en el riego sanguíneo del cuero cabelludo; esto impide que la piel sufra daños.
3. El cepillado elimina polvo y células muertas.

**¿Cómo puede una persona evitar que se le enrede el cabello?**

- Los cabellos enredados deben dividirse en pequeñas secciones.
- Las marañas pueden evitarse con el uso de un acondicionador.
- El uso del cepillo preferiblemente de “cerdas de jabalí” o de “nylon” redondeado es indispensable para liberar al cuero cabelludo de caspa y del exceso de grasa además de cabellos muertos y otras impurezas.
- Si el pelo de la persona es demasiado largo, hay que tratar de trenzarlo sin apretarlo o recojerlo en la parte de atrás.
- Al peinarlo, hay que hacerlo con un peine de dientes gruesos.

**Consejos para tener un pelo saludable y bien arreglado:**

- Una alimentación equilibrada que incluya proteínas, cereales, grasas y vitaminas, contribuye a que el pelo sea fuerte y resistente.
- La tensión nerviosa, el estrés y la depresión son factores que ocasionan la pérdida del pelo; en estos casos es aconsejable visitar a un especialista.
- Los ejercicios físicos y los masajes estimulan la circulación incluso a nivel del cuero cabelludo, dando salud y vigor al pelo.
- No olvides que el pelo largo exige mayores y mejores cuidados, sería recomendable un masaje semanal.
- Cortarte las puntas al menos una vez al mes.
- Si tu pelo es claro, necesita una protección intensiva contra los rayos solares. Cúbrela con sombreros, pañoletas o usa una loción permeable.
- Masajea tu pelo durante diez minutos al día con los dedos o con un cepillo de cerdas naturales. Esto estimula la circulación del cuero cabelludo y es un buen método para prevenir la calvicie.
- Cepillar todas las noches el cabello a contrapelo con un cepillo de madera. Evitar cepillos de plástico o metal. Además los cepillos de madera son excelentes para el secado.
- Es recomendable el cepillado todos los días antes de acostarse.



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 1:  
"Beneficios que tiene la ducha diaria"**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

- |               |             |                |
|---------------|-------------|----------------|
| - Regular     | - Secador   | - Enfermedades |
| - Temperatura | - Cabello   | - Toalla       |
| - Gel         | - Brillante | - Higiene      |

R	E	G	U	L	A	R	H	H	E
F	O	E	N	F	E	R	I	T	N
B	A	L	O	P	S	G	G	E	F
R	U	X	A	P	I	Y	I	M	E
I	S	V	A	E	O	S	E	P	R
L	A	G	N	S	E	T	N	E	M
L	S	E	C	A	D	O	R	R	E
A	S	P	W	E	R	A	S	A	D
N	A	M	O	P	E	L	I	T	A
T	A	P	O	M	S	L	E	U	D
E	S	M	E	R	D	A	S	R	E
Z	C	A	B	E	L	L	O	A	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

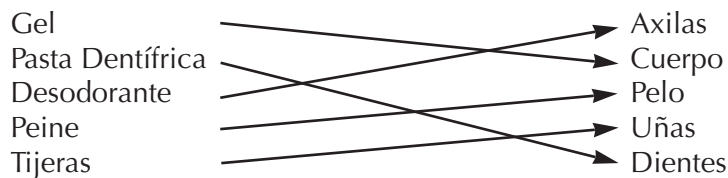
- Tengo que aprender a r\_\_\_\_\_ la t\_\_\_\_\_ del a\_\_\_ porque es muy beneficioso para mi salud (*regular-temperatura-agua*).
- La terapia del agua previene muchas e\_\_\_\_\_ y favorece la circulación sanguínea (*enfermedades*).
- El cepillado hace que el pelo parezca más b\_\_\_\_\_ y saludable (*brillante*).
- Después de graduar la temperatura de la ducha debemos lavarnos el cuerpo con g\_\_\_ (*gel*).
- Después de aclararnos el cuerpo con agua, nos secaremos con la t\_\_\_\_\_ para evitar posibles e\_\_\_\_\_ que se pueden llegar a producir debido a la humedad (*toalla-enfermedades*).
- Cuando utilices el s\_\_\_\_\_, hazlo a unos 10 centímetros de distancia y a la menor temperatura posible (*secador*).
- La mascarilla hidrata tu c\_\_\_\_\_ y debes aplicarla sobre sus puntas, dejándola actuar durante la noche (*cabello*).



**2. Subraya de esta lista los beneficios que crees que tiene la terapia del agua. Tened en cuenta que hay frases que son erróneas.**

- Mejora la circulación de la sangre.
- Nos produce nerviosismo, ansiedad y nos irrita.
- Ayuda a curar muchas enfermedades como la anemia, gastritis, varices y reuma.
- Nos relaja y nos produce placer.
- Produce inflamación de nuestra piel.

**3. Une con flechas los objetos y productos de la izquierda con los de la derecha, estableciendo relaciones:**



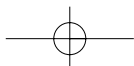
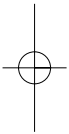
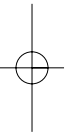
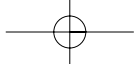
**4. Ordena los pasos que hay que seguir para mantener limpio tu pelo.**

- ✓ Aclárate el cabello con agua templada (puede ser ligeramente tibia) para asegurarte de que no hay restos de champú (2).
- ✓ Aplíquese suavizante o acondicionador cada vez que lave su cabello. Con ligeros masajes por lo menos durante cinco minutos (3).
- ✓ Aplicar el champú con el cabello húmedo y con suaves masajes durante unos minutos (1).
- ✓ Sécatelo con la toalla y con ligeras palmadas. Nunca frotes el pelo, y evita el secador eléctrico (4).

**5. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Sudar no es normal.
- Después de que os lavéis vuestras axilas con agua y jabón, debéis usar un buen hidratante, que es fundamental para evitar su resecamiento.
- La depilación de las axilas tanto en la mujer como en el hombre, ayuda a mantener limpias las axilas.
- Para reducir el sudor corporal, utiliza prendas de material sintético, nunca algodón.
- Cepillarse el cabello a diario, hace que el pelo luzca más brillante y saludable.
- Usa polvos de talco en las axilas para mantenerlas limpias.





## SESIÓN 2: EL CUIDADO Y LA HIGIENE CORPORAL

### A) CUIDADOS EN LA HIGIENE BUCAL

Debemos cuidar la limpieza de los dientes después de cada comida porque es un aspecto importante de la higiene que no debemos pasar por alto.

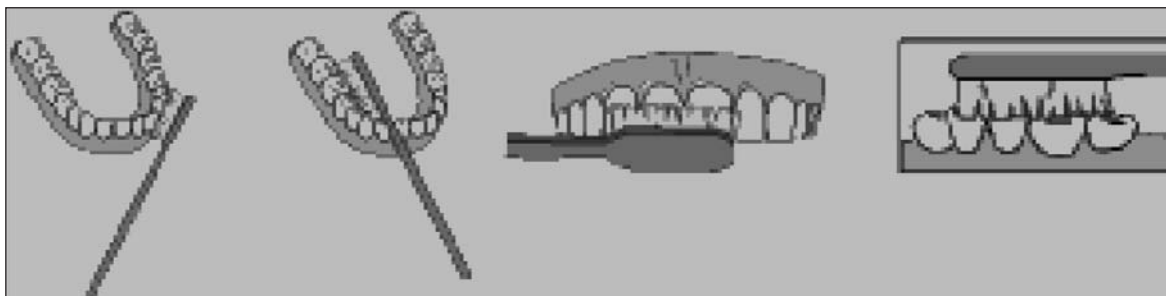
**Debes cepillar tus dientes** al levantarte, al acostarte y después de cada comida. Así evitarás las dolorosas caries y eliminarás la placa dental o sarro de los dientes.

Una boca sucia y unos dientes deteriorados son las puertas para todo tipo de infecciones y una de las causas de alteraciones en el aparato digestivo.

Para la higiene buco-dental debe realizarse una limpieza siempre después de cada comida; importante también la práctica de hacer gárgaras o lavados bucales.



**El dibujo puede servir de guía para lavarnos los dientes de una forma correcta:**



- Debemos empezar por los dientes de arriba, cepillándolos de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo.
- Primero por la parte exterior y después por la parte interior.
- Con los dientes inferiores, debemos hacer lo mismo que con los superiores.
- También debemos cepillarnos suavemente la lengua.

**B) LIMPIEZA Y CUIDADOS DE LAS MANOS****¿Por qué es importante lavarse las manos?**

Llevamos millones de microbios en nuestras manos. La mayoría de ellos son inofensivos, pero algunos pueden causar enfermedades tales como resfriados, gripe y diarrea.

Cuando nos olvidamos de lavarnos las manos o las lavamos inadecuadamente, podemos propagar estos gérmenes a otras personas, o a nosotros mismos al tocarnos los ojos, la boca, la nariz o cortes que tengamos en nuestro cuerpo.

También podemos coger gérmenes de los objetos, como los picaportes de las puertas y las barandillas de las escaleras, tocadas por otras personas que no se han lavado bien sus manos. Piensa en todas las cosas que tocas cada día y cuántas personas pudieron haberlas tocado antes que tú.

El lavado de las manos con agua tibia y jabón puede reducir el riesgo de esparcir los gérmenes o de obtenerlos.

**¿Cuándo debes lavarte las manos?**

Hay ocasiones en que debe ser antes de hacer algo como curar una herida; otras veces se deben lavar después de hacer determinadas acciones como sacar la basura; y en otras ocasiones es conveniente que sea "antes y después", como cuando hay que manipular alimentos crudos.

**Lávate las manos antes de:**

- Preparar o ingerir un alimento y manipular alimentos crudos, especialmente carne cruda.
- Curar una herida.
- Cuidar a alguien que esté enfermo.
- Cambiar un pañal.
- Ponerte o quitarte los lentes de contacto.

**Lávate las manos después de:**

1. Manipular alimentos crudos, especialmente carne cruda.
2. Sonar tu nariz, toser o estornudar.
3. Manipular la basura.
4. Cuidar a alguien que esté enfermo.
5. Cambiar un pañal.
6. Jugar o tocar a tu mascota, especialmente si es un reptil o un animal exótico.

El lavado correcto de las manos es una de las mejores prácticas para prevenir la propagación de las infecciones. Puedes alojar millones de microbios en tus manos. La mayoría están siempre presentes y son inofensivos. Pero hay algunos que pueden causar enfermedades. El lavado de las manos con jabón elimina esos microbios. *¡En la mano de una sola persona podemos encontrar más que el número total de personas en el mundo!*



### C) MANTENIMIENTO LIMPIO DE LAS UÑAS

#### Corta las uñas de las manos y de los pies con frecuencia

Recuerda que la suciedad y los microbios se acumulan en la piel que está debajo de las uñas. Por eso es muy importante el cuidado de nuestras uñas, tanto las de las manos como las de los pies.

#### Las uñas de las manos, tenemos que:

- Cortarlas en forma redondeada con tijeras de punta redondeada.
- Limarlas.
- Limpiarlas con un cepillo de uñas y con agua y jabón.



#### Las uñas de los pies, tenemos que:

- Examinar las uñas de los pies todos los días.
- Cortar las uñas de los pies en línea recta y suavizarlas con una lima de uñas. Así se evitará que se claven y no harán daño los zapatos.

### D) CUIDADO Y LIMPIEZA DE LOS PIES

- **Lávate los pies en agua tibia, no caliente.** No remojes o dejes tus pies en agua por mucho tiempo ya que esto te puede reseca la piel.
- **Sécate bien los pies.** Asegúrate de secarte entre los dedos. Usa talco para mantener la piel entre los dedos seca.
- **Para mantener la piel de tus pies suave, aplícate un poco de crema para la piel en las partes superiores y las plantas de sus pies.** No te apliques crema para la piel entre los dedos de los pies ya que esto le puede causar una infección.
- **Alisa y suaviza tus callos delicadamente.**
- **Utiliza zapatos y calcetines en todo momento.**

**Protege tus pies del calor y del frío**

- Usa calzado en la playa o sobre superficies calientes.
- Ponte crema protectora solar en la parte superior de tus pies para prevenir quemaduras del sol.
- Mantén tus pies lejos de radiadores y fogatas.
- No te calientes los pies con bolsas de agua caliente ni aparatos eléctricos.
- Usa calcetines durante la noche si se te enfrían los pies. En invierno las botas forradas son buenas para mantener tus pies calientes.
- Examina tus pies a menudo durante temporadas frías para evitar y prevenir congelación.

**Mantén la circulación de la sangre hacia los pies**

- Eleva tus piernas cuando estés sentado.
- Mueve los dedos de los pies por 5 minutos, 2 ó 3 veces al día.
- Mueve tus tobillos hacia arriba y hacia abajo, y de lado a lado para mejorar la circulación de la sangre en las piernas y los pies.
- No cruces las piernas por largos períodos.
- No uses calcetines ni medias apretadas, elásticos o ligas.
- No fumes. Fumar reduce la circulación de la sangre a tus pies.
- Si tienes la presión alta o el colesterol alto, trata de reducirlo.

**Sea más activo**

- Pide ayuda a tu médico para hacer ejercicio físico.
- Caminar, bailar, nadar y andar en bicicleta son todos buenos tipos de actividad física que son leves para los pies.
- Siempre incluye períodos de calentamiento antes de hacer cualquier actividad física y de relajación después.
- Usa zapatos atléticos que te queden bien y que presten buen apoyo.

## E) LIMPIEZA DE LAS FOSAS NASALES

### Mantener limpia tu nariz, tiene importantes beneficios:

1. Mejora la calidad de tu voz.
2. Evita posibles infecciones, alergias, resfriados y enfermedades.
3. Aumenta la concentración en todas las actividades que tienes que hacer.
4. Te ayuda a relajarte más y dormir bien.
5. Disminuye la fatiga que puedas sentir.
6. Mejora la identificación y reconocimiento de los olores de la comida, la ropa, los perfumes, etc.

### Curiosidad

#### Receta para el resfriado:

Trocear una CEBOLLA grande, añadirle miel y el zumo de un LIMÓN, dejar macerando durante una noche y tomar a pequeños sorbos durante el día siguiente.

El LIMÓN es antiséptico, bactericida, rico en vitamina «C», la miel y la CEBOLLA facilitan la expectoración, calman la tos y la irritación de las vías respiratorias.

### La importancia de la higiene nasal

Para mantener una buena higiene nasal es importante utilizar alguna crema para evitar las rozaduras causadas al sonarse. La piel de la nariz se irrita por la acción repetida del uso de pañuelos, los cuales erosionan y debilitan la superficie de la piel.

## F) UN AFEITADO CORRECTO

Son dos las opciones que podéis elegir para vuestro afeitado:

- El afeitado con maquinilla eléctrica: más rápido y cómodo.
- Con cuchilla: mucho más apurado y que provoca menos irritación.

### Para obtener un afeitado perfecto seguiremos los siguientes PASOS:

1. **Preparación de la piel:** Aféitate después de la ducha o después de lavarte. Primero humedece la piel con abundante agua tibia. Para barbas muy duras, aplícate un paño caliente.
2. **Seguidamente aplicaremos un gel o espuma** que prepara la piel con un masaje circular, dejando actuar en la cara durante unos minutos.



**3. Afeitado:**

- a) Sujetaremos la piel con una mano mientras que con la otra pasamos la maquinilla de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.
- b) Si te afeitas después de la ducha el vello está más débil a causa del vapor. Si no fuera posible, es suficiente con mojarse el cutis con agua tibia, nunca fría ni caliente.
- c) No extralimitarse en el uso de la cuchilla y cambiarla a menudo.
- d) Hay que realizarlo en el mismo sentido que el crecimiento del pelo, mediante pases suaves y cortos, con el siguiente recorrido, primero las mejillas, patillas y cuello; y por último los labios y la barbilla donde la barba es más recia.

4. **Efecto calmante del after-shave:** Después de limpiar los restos de espuma y de refrescar nos la cara con agua fría aplicaremos un after shave que nutrirá nuestra piel, calmándola y revitalizándola.

**CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE EL AFEITADO****¿Cuál es la clave para un afeitado seguro?**

1. Afeitarse media hora después de levantarse, mejor después de la ducha.
2. Humedecer la cara y las cuchillas con agua tibia/caliente.
3. Aplicar la espuma o gel con un masaje circular para suavizar la barba.
4. Esperar unos minutos a que la espuma o el gel actúen antes de comenzar a afeitarse. Así se evitarán lesiones superficiales.
5. Dejar descansar la piel al menos un fin de semana al mes.
6. Cambiar las cuchillas regularmente.

**¿Cuáles son los cuidados que se deben tener después del afeitado?**

- Limpiar los restos de espuma con agua caliente.
- Después, refrescar la piel con agua fría para que se cierren los poros.
- Aplicar suavemente after shave que hidrata, cuida y relaja la piel. Se absorbe rápidamente y proporciona un efecto calmante y relajante.
- Si se suele irritar a menudo, usar after shave. Su fórmula no contiene alcohol y su perfume es neutro.

**¿Qué es mejor: un afeitado en seco o húmedo?**

- Depende de las condiciones de la piel y de los propios hábitos.
- Un afeitado húmedo ablanda más la barba.
- En ambos casos, la mejor manera de ayudar a la regeneración de la piel es aplicar after shave enriquecido con vitaminas, después del afeitado.

**¿Las lociones after shave irritan la piel?**

- Después del afeitado, la piel se vuelve extremadamente sensible.
- Muchos productos poseen una alta concentración de alcohol que pueden irritar las pieles sensibles, se recomienda utilizar productos suaves, que no contengan alcohol ni perfume, como los after shave.

**G) CUIDADOS DURANTE LA MENSTRUACIÓN**

El cuerpo es una pieza milagrosa de la ingeniería natural. Cada mes atraviesa un ciclo de cambios muy complejo diseñado para hacer posible que, si se desea, poder tener un hijo.

El ciclo menstrual es habitualmente de unos 28 días, pero se considera normal que dure entre 21 y 35 días. Comienza con el primer día de hemorragia, es decir, de sangrado, y finaliza el día anterior a la regla siguiente. La menstruación es la parte del ciclo menstrual en la que se produce el sangrado y suele durar entre 3 y 7 días. La cantidad de flujo menstrual que se pierde por período varía muchísimo de mujer a mujer, pudiendo ir de tan sólo 9 g a más de 350 g. La cantidad media, sin embargo, es de unos 70-80 g, lo que equivale aproximadamente al volumen de una taza de té.

**Verdadero o Falso:**

- No te puedes quedar embarazada durante la menstruación.  
*Falso.* No es habitual pero es posible.

- No debes bañarte, ducharte o lavarte el cabello durante el período.  
*Falso.* Cuando estás menstruando es más importante que nunca mantenerte limpia y fresca.
- Si te quedas muy delgada dejas de menstruar.  
*Verdadero.* Una fuerte pérdida de peso puede paralizar tus períodos. Si esto ocurriera se debe consultar al médico.

#### Consejos para una buena higiene y protección durante la menstruación:

1. Bañarse o ducharse diariamente con agua tibia, preferentemente ducha.
2. Utilizar jabones neutros, no muy perfumados, sin productos antisépticos que pueden dañar el equilibrio bacteriano propio de cada organismo.
3. Después de cada evacuación intestinal, limpiar los genitales con papel higiénico desde adelante hacia atrás, para no arrastrar gérmenes hacia la vulva.
4. Lavarse la cabeza varias veces por semana.
5. Cambiar la ropa interior todos los días.
6. No compartir prendas íntimas.
7. Elegir una protección íntima adecuada, que permita desarrollar cómodamente la actividad cotidiana.

#### Existen protectores externos (toallas femeninas) o internos (tampones):



Figura 1. Toalla externa



Figura 2. Tampón interno



Figura 3. Compresa

8. En la actualidad existen también toallas perfumadas con desodorante que si no producen en la piel reacción irritante, son una buena opción.
9. También son útiles los paños para el flujo blanco profuso intermenstrual (salvaslips), ya que poseen una buena capacidad de absorción.
10. Los pantalones vaqueros demasiado estrechos se adhieren a los genitales produciendo irritaciones y molestias al no absorber las secreciones y provocar un clima demasiado húmedo.

### El uso de tampones

Todos pensamos que el tampón es un invento muy reciente pero no es así. El primer indicio del uso de tampones como protección femenina se remonta a 3.500 años atrás. Las mujeres egipcias, asirias y babilónicas de clases privilegiadas utilizaban papiro ablandado, mientras que las de clases populares usaban caña acuática suavizada como método de protección interna.

Los tampones actuales proceden directamente de los tampones de algodón que los médicos del siglo XVIII utilizaban para aplicar antisépticos vaginales y controlar hemorragias.

Los tampones están fabricados con materiales absorbentes de origen natural, como son el algodón y la celulosa. Son un método de protección cómodo, higiénico y seguro. Un tampón está hecho de un material suave y absorbente que se introduce en la vagina y se lleva puesto dentro de la misma, únicamente durante la menstruación. Allí, las fibras del tampón se expanden sólo lo necesario para absorber el flujo menstrual.

### Cómo insertar un tampón

Antes de empezar, tienes que relajarte y tomarte el tiempo que necesites. Si se está nerviosa los músculos se tensarán. Hay que buscar la posición que sea más cómoda: sentada en el WC con las rodillas bien abiertas, inclinada ligeramente con las rodillas flexionadas y separadas, o de pie coloca un pie en el WC.

*Paso 1: Introduce el aplicador.* Lávate las manos, coge el tampax y saca el tubo más pequeño del tubo más grande, hasta que escuches un "clic". Sujétalo por donde tiene los anillos con tus dedos pulgar y medio. Mete la punta redondeada dentro de tu vagina hasta que tus dedos toquen tu cuerpo. El tampón debe entrar en tu cuerpo hacia arriba y un poquito hacia la espalda.

*Paso 2: Empuja el tampón hacia adentro.* Con tu dedo índice, empuja el tubo más pequeño del aplicador dentro del tubo más grande, hasta que los extremos de ambos se junten.

*Paso 3: Retira ambos tubos aplicadores.* Sólo te queda tirar de ambos tubos, pequeño y grande, al mismo tiempo. Fuera de tu cuerpo sólo quedará el cordón del tampón, que te servirá para quitarlo.

Si no sientes el tampón es que te lo has puesto bien. Si tienes molestias, está mal colocado. Quítatelo e inténtalo con uno nuevo.

Cambiarse cuando el tampón está empapado: seco irritará la vulva.

### Recomendaciones para el uso de tampones:

- Lavarse las manos antes de quitar la envoltura del tampón.
- No debe utilizarse si existe una infección genital.
- Si al colocarlo el tampón cae al suelo, tíralo y utiliza otro.
- Para comenzar, elegir siempre el tampón más pequeño.

- No intentar colocarlo sin menstruación. Si los genitales no están bien húmedos, la sequedad del algodón puede provocar irritaciones.
- No intentar colocar varias veces el mismo tampón, si no probar cuidadosamente hasta encontrar su correcta posición. Si no se logra, posponer.
- El médico puede enseñar a colocarlo. Al informar sobre la forma y orientación de la vagina será más fácil.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 2:**  
**“El cuidado y la higiene de ciertas partes de tu cuerpo”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

- 1. Indica al lado de cada una de las siguientes afirmaciones, cuándo debes lavarte las manos (“antes de”; “después de” o ambas).**

**NOTA:** Cuando terminéis todos, debéis dar razones que justifiquen la necesidad de hacerlo antes, después, o antes y después de hacer lo que se os indica en cada frase.

**Ejemplo:** “Debo lavarme las manos **ANTES Y DESPUÉS DE** preparar o ingerir un alimento”.

- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ ir al baño (*después de*).
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ jugar o tocar a una mascota, especialmente si es un reptil o un animal exótico (*después de*).
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ manipular alimentos crudos, especialmente carne cruda (*antes de y después de*).
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ ponerme o quitarme los lentes de contacto. (*antes de*).
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ manipular la basura (*después de*).
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ sonar mi nariz o estornudar (*después de*).
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ cambiar un pañal (*antes de*).
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ curar una herida (*antes de*).
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ cuidar a alguien que esté enfermo (*antes de*).

**2. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

- Lima
- Droguería
- Manos
- Uñas
- Tijeras
- Pies
- Quitaesmalte

Q	U	I	T	A	E	S	M	A	L	T	E		
U	Ñ	A	S	F	F	R	U	L	T	Y	I		
F	H	H	R	A	U	P	Q	G	Y	Q	D		
S	D	G	D	E	D	F	E	O	S	D	T		
		T	I	J	E	R	A	S	R	D	A	D	D
		P	I	E	S	D	F	B	M	O	Z	D	E
		D	E	G	Q	T	Y	I	O	N	A	L	Ñ
		D	R	O	G	U	E	R	I	A	S	D	F
		L	I	M	A	E	E	B	M	A	N	O	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Las u \_ \_ \_ de las mujeres, se pueden pintar con esmalte que venden en d \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ (uñas-droguerías).
- Las uñas de los p \_ \_ \_ debemos cortarlas con t \_ \_ \_ \_ \_ \_ de punta redondeada y suavizarlas con una l \_ \_ \_ (pies-tijeras-lima).
- Para quitar el esmalte de las uñas, se utiliza el algodón y el q \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ (quitaesmalte).

**3. Busca en algunas revistas, cuáles son las uñas que te parecen mejor y peor cuidadas. Localiza también en estas mismas revistas los productos que se emplean para la limpieza y el cuidado de las uñas.**

- Anota el nombre, número y páginas de la revista en las que aparecen.
- Anota tu opinión sobre cómo están cuidadas.

**4. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- No es bueno aplicarse crema entre los dedos de los pies ya que esto puede causar una infección.
- Una buena higiene nasal favorece la relajación y permite una mayor concentración en las actividades y en nuestro trabajo cotidiano.
- Para eliminar los callos, es bueno cortarlos.
- Suavizar los callos con la ayuda de una piedra pómez.
- Calentar los pies con botellas o bolsas de agua caliente y con aparatos eléctricos.
- La higiene nasal mejora la calidad de tu voz.
- No es conveniente utilizar ningún tipo de crema cuando tenemos grietas o heridas en la nariz.
- No es necesario hacer calentamiento antes de hacer deporte.
- Es importante tener un período de relajación después de practicar algún deporte.
- Caminar, bailar, nadar y andar en bicicleta son todos buenos tipos de actividad física que son leves para los pies.
- Sonarse la nariz aumenta la fatiga que puedas sentir.

**SÓLO RESPONDERÁN LAS MUJERES DEL GRUPO:**

- No es bueno ducharse todos los días cuando se tiene la menstruación.
- Antes de quitar la envoltura del tampón deben lavarse cuidadosamente las manos.
- No es recomendable lavarse la cabeza varias veces por semana, aún teniendo la menstruación.
- Tomar alimentos ricos en calcio, especialmente yogures y leche, con regularidad, disminuye el dolor que puedes sentir los días de la menstruación.
- Hacer ejercicio de forma regular, no es nada bueno para nuestro organismo, porque no favorece nuestra circulación sanguínea.
- El ejercicio físico mejora y previene la tensión muscular del útero, lo que hará que los dolores que acompañan a la regla sean menos intensos.

**CIERRE:**

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a algunas preguntas acerca de algunos aspectos tratados en el tema de esta sesión: *“Aprender a cuidar y mantener limpias las partes delicadas de tu cuerpo”*:

**RESPONDER SÓLO LOS HOMBRES:**

- ¿Por qué parte de la cara empezáis el afeitado? ¿y después por qué otras partes de vuestra cara os pasáis la cuchilla o maquinilla?
- ¿Qué productos utilizas cuando os afeitáis?  
¿Cuándo te los aplicas?
- ¿Utilizáis cuchilla, maquinilla o qué otro instrumento, cuando os afeitáis?, ¿qué creéis que es mejor para la piel? ¿por qué?
- ¿Os soléis hacer daño cuando os afeitáis?, ¿qué hacéis para aliviar la irritación de la piel después del afeitado?
- ¿Cómo os curáis los cortes que os hacéis en la cara cuando os afeitáis?

**RESPONDER SÓLO LAS MUJERES:**

- ¿Qué haces para evitar las molestias de la menstruación?
- ¿Utilizas vaqueros durante la menstruación?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la *Importancia de cuidar y mantener limpias ciertas partes de tu cuerpo* (dientes, manos, uñas, pies, nariz, cara, etc.).



**TAREA PARA CASA:**

**El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir pasos que te ayudarán a asegurarte de que tienes una buena higiene corporal.**

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el por qué (Ejemplo: "No me lavé los dientes el sábado después de comer porque no tenía pasta de dientes").

<b>PASOS NO HECHOS</b>	<b>DÍAS Y MOMENTO EN QUE NO LO HICE</b>	<b>POR QUÉ NO LO HICE</b>
1. Me lavé los dientes hoy		
2. Me lavé las manos hoy		
3. Me limpié las uñas		
4. Me limpié los pies hoy		
5. Me limpié bien la nariz		
6. Me afeité bien hoy (sólo hombres)		
7. Me cuidé cuando tuve la menstruación (sólo mujeres)		

## SEGUNDA ÁREA: CUIDADOS PERSONALES

### OBJETIVOS

- a) Adquirir hábitos relacionados con el cuidado de la ropa y el calzado.
- b) Aprender a ordenar la ropa en los armarios.

### SESIONES A DESARROLLAR

**Sesión – 3: SELECCIONA Y CUIDA LA ROPA Y EL CALZADO ADECUADO** \_ 43

#### Temas:

A) Lavado de la ropa a mano	45
B) Cómo lavar la ropa en la lavadora	46
C) El planchado de la ropa limpia	49
D) Limpieza de los zapatos	49
E) Llevar la ropa que se precise a la tintorería	51

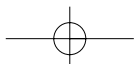
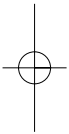
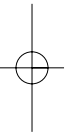
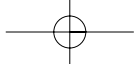
**Actividades de la Sesión 3** \_ 59

**Sesión – 4: ORDENA LA ROPA EN TU ARMARIO** \_ 59

#### Temas:

A) Pasos para acabar con el desorden de tu armario	59
B) Partes de un armario	60
C) Sugerencias sobre cómo organizar la ropa en tu armario	60

**Actividades de la Sesión 4** \_ 62



## SEGUNDA ÁREA: CUIDADO PERSONAL

### SESIÓN 3: SELECCIONA Y CUIDA LA ROPA Y EL CALZADO ADECUADO

Debes cambiarte de ropa incluida la ropa interior, todos los días. Nuestra ropa debe estar siempre limpia y bien cuidada. La ropa que decidas ponerte debe ser adecuada a una serie de circunstancias que tienes que tener en cuenta:

➤ **Ambientales (frío, calor, humedad, etc.)**

Observa el tiempo que hace antes de elegir en tu armario, la ropa que vas a ponerte.

➤ **Sociales**

Elige la ropa que vas a ponerte, teniendo en cuenta a dónde vas a ir. Por ejemplo, si vas a acudir a una entrevista de trabajo, o a una fiesta, ponte elegante; pero si vas a practicar algún deporte, ponte cómodo (chandal, sudadera, zapatillas de deporte, etc.).

**RECUERDA:** Elegir la ropa adecuada y cuidarla bien, te ayudará a “**ir correctamente vestidos**”, y a mantener un buen aspecto externo, y una buena higiene corporal.

**TODO ELLO NOS PERMITE TENER UNAS RELACIONES  
CON LOS DEMÁS MÁS SATISFACTORIAS**

#### ALGUNOS CONSEJOS PARA CUIDAR TU ROPA



**Ropa manchada con ropa de otro color:**

Cuando la ropa se tiñe con ropa de otro color, dejar remojar en leche un par de horas y después meter en la lavadora con el detergente normal.

**Conservar las medias durante más tiempo:**

Si quieres que tus medias sean más resistentes, al comprarlas ponlas en el congelador de un día para otro y verás cómo duran más tiempo antes de romperse.

**Consejos para cuando compres zapatos:**

- a) Deberías ir a comprar zapatos cuando los pies están más cansados y también algo hinchados, al probártelos debes poder mover los dedos libremente.
- b) Escoge materiales que transpiren bien y la suela de cuero, ya que son más aislantes.

**Usar prendas de algodón:**

Las prendas de algodón son cálidas en invierno y frescas en verano, es un tejido que permite la transpiración.

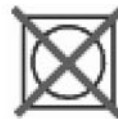
**Manchas en Zapatos o Zapatillas Blancas:**

Para quitar las manchas o rayas amarillas en los zapatos blancos, sólo tienes que frotarles con un paño humedecido en alcohol y problema resuelto.

**Ten en cuenta los siguientes símbolos que aparecen en las etiquetas de tu ropa a la hora de su secado:**



*Se puede secar en secadora*



*No se puede secar en secadora*

**CONSEJOS ÚTILES PARA CUIDAR TUS PRENDAS**

- A) Revise los bolsillos y extraiga todos los objetos metálicos que puedan dañar las prendas o a la lavadora, como llaves, tornillos, monedas u otros objetos punzantes.
- B) Suba los cierres metálicos de las prendas para evitar enganches. Antes de lavar camisas y pantalones, es preferible abotonar las prendas y subir los cierres.
- C) No introduzca prendas sin dobladillos o rasgadas, ya que pueden deshilacharse durante el proceso de lavado.
- D) Antes de guardar el traje en el armario, te recomendamos que lo cepilles brevemente y con cuidado con un cepillo suave de cerdas naturales; de esta manera se elimina el polvo del día evitando llevarlo a la tintorería.
- E) No te recomendamos que use los rollos pegajosos para quitar las pelusas, pues siempre dejan rastros de pegamento que pueden maltratar la tela.

- F) Para quitar las bolas de pelo en los jerseys, chaquetas y prendas de lana o algodón, se puede utilizar una maquinilla de afeitar gastada.
- G) Procurar tener siempre en el armario un antipolillas o bolas de alcanfor, sin olvidar echar este producto en los cajones donde también guardas tu ropa.  
Para evitar que las polillas hagan agujeros, asegúrate de que esté limpia la ropa que introduces en el armario. Las polillas se alimentan de las manchas y la estropean.
- H) De vez en cuando te recomendamos que cepilles el pantalón por el revés, donde se acumula mucho el polvo. Al momento de lavar una prenda en casa, si no tiene seguridad de si poder o no lavarla en la lavadora, se aconseja que la vuelvas del revés, ya que protege la superficie de la prenda mientras se está limpiando.
- I) Respete la carga máxima de tu lavadora, especificada para cada tipo de prenda.

### A) LAVADO DE LA ROPA A MANO

Debes tener en cuenta, que hay ropa que sólo puede lavarse a mano, ya que la lavadora estropearía sus tejidos y probablemente podrían desteñirse. La lana o la seda son dos tipos de fibras muy delicadas, incompatibles con los detergentes en polvo convencionales de lavar a máquina.

#### Detergentes para lavar a mano:

Los detergentes especiales para lavar a mano han sido fabricados para lavar con agua fría las prendas delicadas y forman abundante espuma, por lo que jamás deben utilizarse para la lavadora.

#### Ventajas de la utilización de un buen suavizante:

- Permite que se deslicen las prendas unas entre las otras sin que se enreden. De este modo aporta suavidad y frescura a la ropa.
- El suavizante reduce el tiempo de secado.
- Las fibras no se resecan ni se rompen y las prendas se planchan con mayor facilidad.
- El suavizante reduce la electricidad estática de las prendas, por lo que éstas tienen un tacto más agradable cuando las llevas puestas.
- Además, los suavizantes desprenden unos aromas frescos y agradables.

#### CONSEJOS PARA ELIMINAR MANCHAS DIFÍCILES:

Algunas veces, es conveniente lavar la ropa a mano, bien por su composición o por el tipo de manchas:

##### Manchas de Aceite de Cocina:

El remedio más eficaz en este caso, es que mojes la mancha con agua y después apliques alcohol (90°) con un poco de vinagre blanco. Después lavar como de costumbre.

**Manchas de Grasa:**

Trata las manchas difíciles con gasolina, alcohol o aguarrás.

Si la tela es de las que no pueden lavarse, utiliza polvos de talco sobre las manchas pequeñas, cepillándolas una vez que el talco haya absorbido la grasa. Repite hasta que las manchas desaparezcan.

**Otra forma de eliminar las manchas de grasa, consiste en:**

- Espolvorear la mancha con polvos de talco.
- Después se coloca encima del talco un trozo de papel higiénico.
- Pasaremos la plancha por encima del papel higiénico (toalla o papel absorbente) a una temperatura baja, el talco absorberá la grasa.

**Manchas en la camisa o corbata:**

En una mancha de la camisa o de la corbata, generalmente a la hora de una comida, lo recomendable es tratar de raspar lo más grueso de la mancha sin hacer mucha presión, después hacer presión con una servilleta, y por último, aplicar un paño empapado en soda (agua carbonatada) fría. Esta solución es infalible.

**B) CÓMO LAVAR LA ROPA EN LA LAVADORA**

Una lavadora de ropa es básicamente un aparato eléctrico, cuya operación permite lavar las prendas a través de un dispositivo agitador que las baña continuamente de agua y detergente.

Lo primero que debes hacer es elegir una buena lavadora. Cuando vayas a comprar tu lavadora, será necesario que te fijes en sus características y en las funciones que ofrece, para que se ajuste mejor a tus necesidades.

**CONSEJOS PARA ELEGIR LA MEJOR LAVADORA:**

Las siguientes claves ayudarán a ser más efectivo y reducir gastos innecesarios a la hora de adquirir una lavadora automática:

- Reúne información por un par de días, visitando tiendas de electrodomésticos y anotando las ventajas y desventajas de cada marca.
- Haz una lista de las funciones que realmente necesitas y así evalúa los modelos disponibles que las tengan, anotando el precio de cada una para comparar.
- Infórmate de los ciclos de lavado, automáticos o manuales y el sistema del centrifugado.
- Recuerda que según ley la garantía debe ser de 2 años. Tiene que tener las instrucciones para su utilización y deben darte la factura para cualquier aclaración o reparación.



- Verifica que la marca de lavadora que compres cuente con una amplia red de centros de servicio en todo el país para su debido mantenimiento y para que la atención ante cualquier fallo sea rápida.
- La capacidad es un punto básico a considerar, ya que puedes comprar una de 5 kilogramos (que es suficiente para la ropa de 2 personas) o una de 9 kilogramos para una cantidad de ropa mayor.
- Debes fijarte en la cantidad de energía que consume la lavadora, así como el agua que ahorra o no.
- Ten en cuenta el espacio con el que cuentas en tu hogar para colocarla. Además piensa que algunas veces necesitarás moverla para limpiarla, por lo que deberás colocarla en un lugar amplio.
- Elige una lavadora que tenga varias opciones de ajuste de nivel de agua. Una carga pequeña, debe tener la opción de usar una menor cantidad de agua.
- Busca una lavadora con cuyo dispositivo agitador o impulsor sea rápido, ya que extraen mejor el agua y reduce el tiempo de secado o enjuagado.

#### **RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA Y LA UTILIZACIÓN ADECUADA DE LA LAVADORA:**

- 1.- Existen 2 tipos de lavadoras, según la posición de su carga:
  - De carga vertical son más fáciles de cargar, y es más fácil agregar ropa en la mitad del ciclo.
  - De carga horizontal consumen menos energía y agua. Manejan mejor las cargas no uniformes.
- 2.- La mayoría de las lavadoras tienen tres temperaturas de lavado: caliente, tibio y frío.
- 3.- Algunas lavadoras cuentan con una práctica ventanilla que te permite observar el lavado de tus prendas.

#### **CONSEJOS PARA EL MANTENIMIENTO DE TU LAVADORA:**

- Evita conectar otros aparatos en el mismo enchufe de la lavadora.
- Para que no haga demasiado ruido, debes colocarla en un piso uniforme.
- Si vas a tener unas vacaciones largas, debes:
  - Desconectar el cable de toma de corriente o desconectar el suministro de energía eléctrica de la lavadora.
  - También cierra el suministro de agua de la lavadora.
- Para eliminar residuos de pelusa y sarro, debes:
  1. Llenar tu lavadora una vez al mes a su nivel máximo de agua caliente y vierte dos tazas de detergente o blanqueador (nunca los viertas juntos).
  2. Programarla en el ciclo más largo.
- NUNCA la sobrecargues.



### SÍMBOLOS QUE APARECEN EN TU ROPA PARA SELECCIONAR LA TEMPERATURA DE LA LAVADORA:

Antes de poner la lavadora, observa las etiquetas de cada prenda que vayas a lavar y mira el símbolo que indica la temperatura a la que tienes que poner la lavadora:



Lavado a máquina a temperatura máxima 95°C. Lavado y aclarado con acción mecánica normal y centrifugado normal. Colada: ropa blanca de algodón (toallas, pañuelos blancos...).



Lavado a máquina a temperatura máxima 95°C. Lavado y aclarado con acción mecánica reducida y centrifugado corto. Artículos blancos de algodón de estructura delicada: camisería, bordados y calados.



Lavado a máquina a temperatura máxima 60°C. Lavado y aclarado con acción mecánica normal y centrifugado normal. Artículos de algodón de colores sólidos: tejanos y camisería.



Lavado a máquina a temperatura máxima 60°C. Lavado y aclarado con acción mecánica reducida y centrifugado corto. Artículos de algodón y poliéster blancos.



Lavado a máquina a temperatura máxima 40°C. Lavado y aclarado con acción mecánica normal y centrifugado normal. Artículos de algodón y poliéster, algodón de colores sólidos, artículos de poliamida (Nylon).



Lavado a máquina a temperatura máxima 40°C. Lavado y aclarado con acción mecánica reducida y centrifugado corto. Prendas de fibras sintéticas de color, ropa exterior o interior de punto, de lana con tratamiento «inencogible», pantalones de pana.



Lavado a máquina a temperatura máxima 30°C. Lavado y aclarado con acción mecánica normal y centrifugado normal.



Lavado a máquina a temperatura máxima 30°C. Lavado y aclarado con acción mecánica reducida y centrifugado corto. Prendas delicadas de fibra sintética.



Lavado exclusivamente a mano, temperatura máxima de 30°C. No frotar ni retorcer. Prendas de lana, medias, lencería y corsetería fina.



Prohibición de lavado. Los artículos de cuero o con accesorios de cuero, fornituras metálicas, etc.

### COMPRUEBA SI PUEDES O NO UTILIZAR LEJÍA PARA LAVAR TU ROPA



*Puede utilizarse lejía.  
Artículos blancos de algodón.*



*No puede utilizarse lejía*

### DETERGENTES UTILIZADOS PARA LAVAR LA ROPA A MÁQUINA Y PARA SU MANTENIMIENTO

Los detergentes concentrados existen tanto en polvo como en líquido. Los envases de estos últimos son más pequeños y se transportan y guardan con mayor facilidad, pero además respetan en mayor medida el medio ambiente, ya que utilizan menos materiales para fabricar tanto el envase como el producto, reduciendo de este modo el impacto medioambiental.

#### Para obtener resultados más satisfactorios:

- Vierta los polvos concentrados en la bola dosificadora.
- Coloque la bola dosificadora en el interior de la lavadora encima de la ropa.

**RECUERDA:** Elegir una buena lavadora y saber utilizarla adecuadamente, nos va a ayudar a que nuestra ropa esté bien limpia, bien cuidada. Sólo así nos durará más tiempo. También nos ayudará a **“ir adecuadamente vestidos”**, y a mantener un aspecto externo adecuado, y una buena higiene corporal.

### C) EL PLANCHADO DE LA ROPA LIMPIA

Una vez lavada y seca la ropa, comprueba primero si puedes plancharla, mirando los símbolos de la etiqueta de cada prenda. Si se puede planchar la prenda, debes observar a qué temperatura deberás poner la plancha.

Al lado de cada símbolo, aparece la temperatura y de qué fibras tiene que estar compuesta la ropa para poder plancharla a esa temperatura:



Planchado a temperatura alta: máxima 200°C. Algodón y lino.



Planchado a temperatura media: máxima 150°C. Lana y mezclas poliéster.



Planchado a temperatura baja: máxima 110°C.



Seda natural, rayón, acetato, acrílico.  
Prohibición de Planchado. Artículos elásticos.

### D) LIMPIEZA DE LOS ZAPATOS

El calzado debe ser objeto de especial atención. Es indispensable cambiarse de calzado regularmente. Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

#### Consejos sobre la utilización del betún y sobre el cepillado de nuestros zapatos:

1. Primero, retirar la suciedad más pequeña con el cepillo.
2. Después se aplica el betún con movimientos lentos y circulares.
3. Si la piel se ha secado mucho, deja que el betún penetre durante unos minutos antes de aplicar la capa siguiente.

4. Procura que el cepillo o gamuza esté siempre limpio.
5. Cepillar bien el zapato hasta eliminar los restos de betún. Si el betún permanece en las perforaciones, el polvo se acumulará en ellas.
6. Tened en cuenta que debéis elegir el betún que más se parezca al color de vuestros zapatos.
7. Es mejor que echéis el betún sobre una esponja o un trapo, extendiéndolo después en el zapato y dejándolo secar.
8. El betún de zapatos que se ha secado recuperará su textura primitiva con unas gotas de aguarrás.

### Consejos para mantener limpios los zapatos



- Los zapatos nuevos ya no resbalarán si los llevas al zapatero para que le ponga las tapas.
- Los zapatos mantendrán su brillo si, tras limpiarlos, usas laca para el pelo.
- El ácido bórico, en un recipiente, elimina el olor del zapatero.
- Introduce el cepillo en una media vieja de nylon y sacales brillo.
- Lava la gamuza de limpiar los zapatos en amoníaco con agua.
- Con un paño humedecido en leche puedes limpiar tus zapatos de cuero oscuro. Saca brillo luego con un paño de lana.
- Si los zapatos se mojan, conviene que lo dejes secar para evitar que se deformen. Un consejo es que introduzcas papel de periódico dentro del zapato porque absorbe la humedad.
- Debes cambiarte a diario el calzado y calcetines o usar plantillas porque el sudor estropea mucho el calzado y lo agrieta por dentro.

### Consejos para mantener cuidados nuestros pies

- Si los zapatos te aprietan, prueba a ponerlos en un colador sobre una olla de agua hirviendo. Póntelos luego y camina con ellos. Si siguen apretando, llévalos al zapatero para que te los meta en la horma.
- Si los zapatos te quedan un poco grandes, y se te salen por detrás, utiliza unas almohadillas especiales para la zona del talón, que evitarán esto. De este modo, evitarás rozaduras del calzado en el talón.
- Si vas a ir a alguna fiesta, nunca lleves zapatos sin estrenar porque te harán daño. Trata de utilizarlos antes del día de la fiesta.

**RECUERDA:**

Un buen calzado, nos ayudará a mantener también limpios nuestros pies, y además evitará que nos salgan durezas y callos molestos para andar o practicar algún deporte.

**E) LLEVAR LA ROPA QUE SE PRECISE A LA TINTORERÍA**

Como podrás darte cuenta, para mantener un traje en buen estado no es necesario el enviarlo constantemente a la tintorería. Lo que no te recomendamos es el intentar eliminar sus manchas en casa. Es importante que indiques al tintorero de qué es la mancha para que la traten con los productos adecuados.

**¿QUÉ NOS OFRECE UNA TINTORERÍA?**

Gracias a su tecnología y maquinaria, pueden limpiar prendas que de otra forma, sería imposible que pudiésemos ponernos, debido a su mal estado.

**Las tintorerías ofrecen un amplio servicio de:**

- Limpieza de tapicerías, alfombras, cortinas, edredones, mantas y demás enseres domésticos susceptibles de ser limpiados por los fabricantes.
- Limpieza de prendas usadas tanto en seco como en húmedo.
- Planchado de ropa.
- Teñido de telas y de prendas de ropa.
- Aparte de lavar y secar las prendas de ropa que no podemos lavar a mano ni a máquina en nuestras casas, también reparan algunas prendas.

**¿Qué ropa suele limpiarse en una tintorería?**

Limpieza de pantalones, faldas, chaquetas, camisas, corbatas, trajes, vestidos, uniformes, colchas, sábanas, manteles, cortinas, etc.

**Símbolos que indican si es conveniente o no acudir a la tintorería**

*Lleve su prenda a la tintorería.*- El símbolo nos indica lavar en seco es decir que se utilicen solventes, los cuales eliminan la suciedad de la prenda.



*No acuda a la tintorería.*- Lave en casa con agua, probablemente su prenda no pueda soportar los solventes que utilizan las tintorerías y dañaría la prenda lávela en su casa como se indica.

- Para las prendas de vestir hechas a la medida, es recomendable que se haga lavado en seco, ya que ayuda a conservar la forma de las chaquetas y pantalones.

- El lino puede soportar la lavadora, pero en caso de ser posible, es recomendable que se envíe a la tintorería.

### ¿Qué ocurre cuando la tintorería nos pierde una prenda?

No suele ser habitual, pero en ocasiones se ha dado esta situación. El establecimiento de limpieza de ropa debe responder de la pérdida de la prenda que se deposita en él, mientras que la misma se encuentra en su poder. Se considera que se ha perdido la prenda **cuando pasen 30 días** desde que el cliente vaya a buscarla sin que se la entreguen.

#### *a) Los descuidos se pagan*

El dueño de la prenda tiene derecho a pedir una **indemnización** y podrá exigir que se le abone una cantidad por los daños y perjuicios sufridos con la desaparición de la ropa cuya limpieza encargó.

#### *b) Reclamar por derecho*

Todos los establecimientos de limpieza, conservación y teñido, de productos textiles, cueros, pieles y sintéticos deben tener a disposición de los clientes **hojas de reclamaciones**. Además, muchos de ellos están adheridos al **Sistema Arbitral de Consumo**.

**Referencias legales:** artículos 4 y 8 del Real Decreto 1453/1987 de 27 de noviembre por el que se aprueba el Reglamento regulador de los Servicios de limpieza, conservación y teñido de Productos Textiles, Cueros, Pieles y Sintéticos (junio 2001).

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 3:**  
**“Selecciona y cuida la ropa y calzado que necesites”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

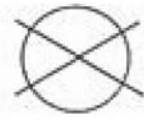
- Detergentes      - Suavizante      - Agua Fría      - Lana
- Seda              - Manchas          - Grasa

S	U	A	B	I	Z	A	T	S	Y	N
S	E	D	P	L	A	N	I	O	P	S
<b>D</b>	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>E</b>	<b>R</b>	<b>G</b>	<b>E</b>	<b>N</b>	<b>T</b>	<b>E</b>	<b>S</b>
M	A	N	C	H	R	S	L	A	N	E
G	R	<b>A</b>	<b>G</b>	<b>U</b>	<b>A</b>	<b>F</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>T</b>
G	R	A	S	Y	<b>S</b>	E	D	U	<b>L</b>	<b>S</b>
A	G	U	E	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>N</b>	<b>C</b>	<b>H</b>	<b>A</b>	<b>S</b>
S	U	A	V	I	Z	A	T	E	<b>N</b>	<b>S</b>
M	A	N	C	H	<b>S</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>S</b>
M	<b>S</b>	<b>U</b>	<b>A</b>	<b>V</b>	<b>I</b>	<b>Z</b>	<b>A</b>	<b>N</b>	<b>T</b>	<b>E</b>

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras:**

- Los d\_\_\_\_\_ especiales para lavar a mano han sido fabricados para lavar con a\_\_\_f\_\_\_ (*detergentes-agua fría*).
- El s\_\_\_\_\_ reduce la electricidad estática de las prendas, por lo que éstas tienen un tacto más agradable cuando las llevas puestas (*suavizante*).
- La lana y la s\_\_\_ son dos tipos de fibras muy delicadas, de origen animal e incompatibles con los detergentes en polvo convencionales de lavar a máquina (*seda*).
- La l\_\_\_ se puede encoger si se lava de manera incorrecta, por lo que se recomienda lavar este tipo de fibra a mano (*lana*).
- Los detergentes en polvo o en tabletas contienen agentes blanqueadores que liberan oxígeno por lo que son muy eficaces para acabar con las m\_\_\_\_\_ difíciles, como las de g\_\_\_\_\_ (*manchas-grasa*).

Indica qué significa cada uno de estos símbolos que aparecen en las etiquetas de la ropa:



Haced una lista de la ropa sucia que cada uno tiene que lavar esta semana y subrayar las prendas de ropa que penséis que debéis lavar a mano:

Nota: Escribid la lista en el cuadernillo.

Escribid en vuestro cuaderno qué prendas de ropa debéis llevar a casa este fin de semana para planchar o qué ropa creéis que debéis planchar.

Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- No es conveniente subir los cierres metálicos de las prendas antes de meter la prenda en la lavadora.
- Antes de guardar el traje en el armario, te recomendamos que lo cepilles brevemente y con cuidado con un cepillo suave de cerdas naturales.

- No es conveniente cepillar el pantalón del derecho sino siempre del revés.
- Los detergentes en polvo o en tabletas no son muy eficaces para acabar con las manchas difíciles.
- Para lavar la ropa hecha de lana, seda y algodón, como son prendas delicadas, debemos utilizar la lavadora.
- Los detergentes líquidos son fáciles de dosificar y se disuelven con rapidez, por eso han sido especialmente fabricados para lavar a mano.
- La lana se puede encoger si se lava de manera incorrecta, por lo que se recomienda lavar este tipo de fibra a mano.
- No hay ningún problema para conectar otros aparatos en el mismo contacto de la lavadora.
- Si vas a tener unas vacaciones largas, no hace falta que cierres el suministro de agua de la lavadora.
- Para planchar una camisa no hace falta humedecerla si está seca.
- Si la camisa estuviese demasiado seca se debe humedecer bien. Para ello habrá que utilizar un pulverizador de pistola.
- El betún debe utilizarse antes de eliminar la suciedad de tus zapatos.
- Independientemente de si se usa un cepillo o una gamuza para pulir, lo más importante es que siempre esté limpio.
- Guarda el calzado limpio en el zapatero para que no huela tu habitación.
- Es recomendable utilizar cepillos de metal para sacar brillo a tus zapatos.
- Si se pierde alguna de nuestras prendas en la tintorería, no tenemos ningún derecho de reclamar.
- Se considera que se ha perdido la prenda cuando pasen 2 días desde que el cliente vaya a buscarla sin que se la entreguen.
- Una tintorería, además de lavar y secar las prendas de ropa que no podemos lavar a mano ni a máquina en nuestras casas, también reparan algunas prendas.
- No existe ninguna tintorería que se dedique a teñir la ropa.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de todo lo que os acordéis sobre el tema de hoy: “Seleccionar y cuidar vuestra ropa y calzado”, respondiendo a estas preguntas:**

- ▶ ¿Porqué es importante llevar la ropa y el calzado limpio y bien cuidado?
- ▶ ¿Porqué es importante elegir bien la ropa dependiendo del lugar al que vayamos y del tiempo que haga?
- ▶ La lavadora que tienes, ¿fuiste tú a comprarla?  
Si fuiste solo o acompañado, ¿en qué os fijasteis para elegirla?, ¿qué es lo que tuvisteis en cuenta?



- ¿Dónde tienes colocada la lavadora en tu casa?
- ¿Qué tipo de detergente utilizas? ¿Dónde colocas el detergente?
- ¿Utilizas suavizante? ¿Dónde echas el suavizante en la lavadora?
- ¿Miras los símbolos que aparecen en la etiqueta de la ropa antes de meterla en la lavadora?
- ¿El betún elimina la suciedad del zapato?
- ¿Qué se debe hacer antes de echar betún en nuestros zapatos?
- Y después de echar el betún a tus zapatos, ¿qué hay que hacer?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de “*Seleccionar y cuidar tu ropa y calzado*”. Para ello escribe 3 frases de cada uno de los 5 apartados siguientes:

✓ **Apartado 1:** Lava la ropa a mano.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

✓ **Apartado 2:** Lava la ropa a máquina.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

✓ **Apartado 3:** Plancha la ropa lavada.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

✓ **Apartado 4:** Mantén limpios tus zapatos.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

✓ **Apartado 5:** Prepara y lleva la ropa que lo necesite a la tintorería.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

**TAREA PARA CASA:**

**1. El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir una serie de pasos que te ayudarán a seleccionar y mantener bien cuidada la ropa que escoges para llevarte a casa:**

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

**Los pasos a seguir para mantener un buen cuidado de tu ropa son:**

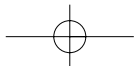
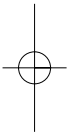
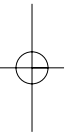
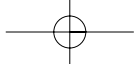
PASOS NO HECHOS	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1. Cepillé brevemente y con cuidado mi ropa, siempre del revés, con un cepillo suave de cerdas naturales.		
2. Revisé los bolsillos y extraje todos los objetos metálicos que dañasen las prendas en la lavadora.		
3. Subí los cierres metálicos de las prendas para evitar un posible enganche.		
4. Respeto la carga máxima de mi lavadora.		

**Completa el siguiente cuadro, haciendo 2 listas de productos que utilizas en tu casa para lavar a mano tu ropa y tu calzado:**

ROPA Y CALZADO	PRODUCTOS ADECUADOS	CÓMO LIMPIARLOS
<i>Ejemplo:</i> Jersey de lana.	Suavizante.	Lavar a mano.
<i>Ejemplo:</i> Camisa de algodón.	Detergente concentrado.	Lavar a máquina. Planchar a temperatura alta (200° C).

➤ **El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, localiza la tintorería más cercana a tu casa y vete a pedir información y folletos donde te informen del tipo de limpieza que hacen y los precios.**

**IMPORTANTE:** Los traeréis a la siguiente sesión para verlos en el grupo.



## SESIÓN 4: ORDENA LA ROPA EN TU ARMARIO

Para mantener bien ordenada tu ropa necesitas disponer de un armario adecuado. A continuación te vamos a mostrar un ejemplo de lo que podría ser un buen armario, indicándote cuáles debieran ser sus partes.

**Es difícil saber qué ropa vas a ponerte por las mañanas si no ves a través del desorden de tu armario.**

### A) PASOS PARA ACABAR CON EL DESORDEN DE TU ARMARIO

- 1) Comienza por sacar todo lo que tienes en el armario.
- 2) Haz cuatro pilas:
  - a) Una con los objetos que vas a **guardar**;
  - b) La segunda con los que vas a **regalar**;
  - c) Otra con los que podrías **reciclar** (por ejemplo, un pantalón largo hacerlo corto);
  - d) Y la última con la **ropa y accesorios que vas a tirar**.
- 3) Con la ropa que te vas a quedar, la dividirás entre:
  - ✓ Los artículos que más te gustan.
  - ✓ Los que necesitas para trabajar o salir de paseo
  - ✓ Los que reservas para fiestas, bodas, etc.
- 4) No permitas que el montón con el que estés indeciso sea muy grande.
- 5) Si crees que alguna de la ropa, no te la vas a poner, la puedes regalar.
- 6) Utiliza tu sentido común y quédate con la que te sienta bien.
- 7) Busca objetos en otra parte de la casa si en tu armario tienes objetos que no son ropa o accesorios.
- 8) Asígnale un espacio a cada prenda. Coloca los que más utilizas en primer lugar, en un espacio accesible.
- 9) Organiza la ropa por categorías y subcategorías: blusas (manga larga, manga corta, sin mangas); pantalones, acomódalos desde los de ocasiones especiales hasta los de vestir a diario; las faldas, pantalones, camisas, etc., desde las cortas hasta las largas; después agrúpalas por colores.
- 10) No sobrecargues el armario. Cada vez que compres una prenda, deshazte de otra vieja, que nunca utilices.

- 11) Cuando lo tengas todo organizado, verifica qué te hace falta: un zapatero, un cajón; compra muebles u organizadores que necesites.

## B) PARTES DE UN ARMARIO



## C) SUGERENCIAS SOBRE CÓMO ORGANIZAR LA ROPA EN TU ARMARIO

- ❖ Clasifica el contenido de tu armario por tipo y color. Luego podrás establecer el tipo de almacenaje que necesitas.
- ❖ Instala cajones para poder doblar la ropa que no necesita percha.
- ❖ Dispón de espacios para colgar vestidos de cuerpo entero, abrigos y faldas largas, y sitúa rieles a media altura para chaquetas, pantalones, camisas y faldas cortas.
- ❖ Organiza tu armario con perchas, colgadores o cajones para cada artículo, y así encontrarás todo con facilidad.
- ❖ Dispón en un espacio de tu casa un lugar para situar la ropa sin planchar, y guardar los utensilios y productos que necesitas para planchar tu ropa.
- ❖ Guarda tus zapatos en cajas y pon una foto de los mismos en el exterior para una rápida identificación.
- ❖ Almacena en otra parte los artículos que no sean de vestir, como libros o productos de higiene, en cajas claramente rotuladas, y ponlas en estantes altos si no los utilizas constantemente.
- ❖ Organiza tu armario con perchas, colgadores o cajones para cada artículo, y así encontrarás todo con facilidad.

**TRAJES:**

- a) Cuando termines de usar un traje, te recomendamos que lo cuelgues en una percha para ventilarlo. Es aconsejable que saques todo de los bolsillos para que no se deforme.
- b) Al día siguiente, debes colgarlo en una percha con hombrera ancha (no importa si no es de madera), ya que los hombros son una parte muy delicada e importante.
- c) El utilizar **cubre polvos o fundas de tela** protegerán muy bien la prenda. Sólo si no va a usar el traje por un período largo de tiempo, te recomendamos la funda de plástico para evitar polillas.
- d) Para **colgar el pantalón, te recomendamos un gancho de barra ancha**. Si el apartado del armario donde se guardan los pantalones es alto, mucho mejor para poder colgar los pantalones sin doblarlos a la mitad, recuperando mejor su forma por su propio peso, y evitando la marca del gancho (en realidad, estas arrugas deben desaparecer después de diez minutos de uso mientras estén colgados en el gancho adecuado).

**CAMISAS:**

Si hay lugar, te recomendamos que las camisas las cuelgues en lugar de doblarlas, dejando un espacio prudente entre cada una de ellas.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 4:  
"Ordena bien tu ropa en el armario"**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Contesta a las siguientes preguntas:**

**¿En cuál de estos armarios está mejor ordenada la ropa?**

(NOTA: Escribe debajo de cada imagen si está *"bien ordenado"* o *"mal ordenado"* cada uno de los armarios)

**¿Cómo ordenarías el armario que está mal ordenado?**

(NOTA: Escribe debajo cómo ordenarías los armarios que crees que están mal ordenados)



Armario número 1 \_\_\_\_\_



Armario número 2 \_\_\_\_\_



Armario número 3 \_\_\_\_\_



Armario número 4 \_\_\_\_\_

**2. Localiza las siguientes palabras en esta sopa de letras:**

- Armario      - Camisas      - Calcetines      - Pantalones
- Perchas      - Cajones      - Libros

P	R	Y	A	R	M	A	R	I	O
A	F	G	T	E	N	P	O	Q	W
N	H	C	A	M	I	S	A	S	T
T	V	A	S	Z	Q	W	T	J	B
A	Y	L	I	B	R	O	S	C	X
L	V	C	A	J	O	N	E	S	S
O	P	E	R	C	H	A	S	G	V
N	W	T	V	X	Z	Y	U	P	O
E	Q	I	X	V	N	M	I	W	A
S	T	N	Y	V	X	H	K	M	I
R	H	E	R	O	P	M	B	S	Q
B	E	S	R	T	O	P	X	C	M

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras:**

- Organiza tu a \_\_\_\_\_ con p\_\_\_\_\_, colgadores o c \_\_\_\_\_ para cada prenda y así encontrarás todo con facilidad (*armario-perchas-cajones*).
- Almacena en otra parte los artículos que no sean de vestir, como l \_\_\_\_\_ (*libros*).
- Coloca las c \_\_\_\_\_ ya abotonadas con la parte frontal hacia abajo (*camisas*).
- Coloca los c \_\_\_\_\_ y tu ropa interior en los c \_\_\_\_\_ del armario (*calcetines-cajones*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Es necesario clasificar el contenido de tu armario por tipo de ropa, tamaño y color.
- Los abrigos se doblan y se introducen en los cajones del armario.
- Cuando termines de usar un traje, te recomendamos que lo cuelgues en un perchero para que se ventile.
- Es recomendable que las camisas las cuelgues en lugar de doblarlas, dando un espacio prudente entre cada una de ellas.
- Para colgar el pantalón, es recomendable utilizar un gancho de barra ancha.
- Es recomendable que las camisas las dobles en lugar de colgarlas.
- El utilizar cubre polvos o fundas de tela protegerán muy bien la prenda.



**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a algunas preguntas acerca de algunos aspectos tratados en el tema de esta sesión: “*Ordena bien tu ropa an el armario*”**

- ¿Por qué crees que es importante mantener ordenado tu armario?
- ¿Cómo crees que tienes que ordenar el armario cuando llega la primavera y el verano?
- ¿En qué parte del armario guardas tus camisas?  
¿Y tus pantalones?  
¿Y tus calcetines?

**RESUMEN: Completa el siguiente resumen sobre el tema de hoy:**

Para mantener bien ordenada tu ropa, necesitas disponer de un armario adecuado. A continuación te vamos a mostrar un ejemplo de un buen armario, indicándote cuáles deben ser las partes que debe tener. Clasifica el contenido de tu armario por tipo y color. Luego podrás establecer el tipo de almacenaje que necesitas. Almacena en otra parte los artículos que no sean de vestir, como libros o productos de higiene, en cajas claramente rotuladas y ponlas en estantes altos si no los utilizas constantemente...

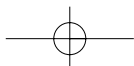
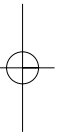
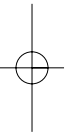
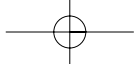
**CONTINÚA EL RESUMEN****TAREA PARA CASA:**

**El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir una serie de pasos para ordenar la ropa de tu armario:**

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

**Algunos de los pasos más importantes a seguir para ordenar la ropa de tu armario son:**

<b>PASOS NO HECHOS</b>	<b>DÍAS QUE NO LO HICE</b>	<b>POR QUÉ NO LO HICE</b>
<b>1.</b> Clasificaste el contenido de tu armario por tipo y color.		
<b>2.</b> Organizaste tu armario con perchas, colgadores o cajones para cada artículo.		
<b>3.</b> Instalaste cajones para poder doblar la ropa que no necesita percha.		
<b>4.</b> Dispones en tu guardarropa de espacios para colgar vestidos de cuerpo entero, abrigos y faldas largas.		
<b>5.</b> Colocaste rieles a media altura para chaquetas, pantalones, camisas y faldas cortas.		
<b>6.</b> Guardaste tus zapatos en cajas.		
<b>7.</b> Almacenaste en otra parte los artículos que no sean de vestir, como libros, en cajas claramente rotuladas.		
<b>8.</b> Colgaste las camisas en lugar de doblarlas, dejando un espacio prudente entre cada una de ellas.		
<b>9.</b> Cuando terminaste de usar un traje, lo colgaste en un perchero para que se ventilase.		
<b>10.</b> Utilizas el cubre polvos o fundas de tela para proteger bien las prendas.		



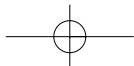
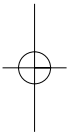
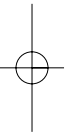
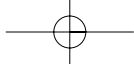
## TERCER ÁREA: HABILIDADES DOMÉSTICAS

### OBJETIVOS

- a) Realizar las tareas del hogar de forma autónoma.
- b) Poner en marcha las habilidades y capacidades propias para realizar tareas domésticas.

### SESIONES A DESARROLLAR

<b>Sesión – 5: LIMPIEZA DE LAS HABITACIONES, SALÓN Y BAÑO</b>	<b>69</b>
<b>Temas:</b>	
A) La cama	70
B) Limpieza del baño	70
C) Ordena y limpia adecuadamente las diferentes dependencias de tu hogar	73
<b>Actividades de la Sesión 5</b>	<b>75</b>
<b>Sesión – 6: LIMPIEZA DE LA COCINA</b>	<b>79</b>
<b>Temas:</b>	
A) Limpieza del horno	80
B) Limpieza de la campana extractora de humos	80
C) Limpieza del frigorífico	80
D) Limpieza de los muebles de la cocina	81
E) Limpieza del fregadero	81
F) Limpieza del lavavajillas	82
G) Limpieza del piso de la cocina	82
<b>Actividades de la Sesión 6</b>	<b>83</b>



## TERCER ÁREA: HABILIDADES DOMÉSTICAS

El **objetivo** más importante que nos planteamos alcanzar en las dos sesiones siguientes, es el que seas capaz por tí mismo de realizar tareas del hogar.

### Para conseguirlo es preciso que:

- Participes en las tareas domésticas haciendo uso de las habilidades y capacidades que tienes.
- Aprendas ciertas rutinas (como limpiar tu habitación, barrer y fregar el suelo de tu casa, hacer la cama, etc.)
- Participes en los turnos de las tareas domésticas que establezcas con las personas con las que convives
- Aceptes las sugerencias y preferencias de las demás personas.

## SESIÓN 5: LIMPIEZA DE LAS HABITACIONES, SALÓN Y BAÑO

### PLAN DE LIMPIEZA

**Antes de comenzar a limpiar las distintas dependencias de tu hogar ten en cuenta los siguientes aspectos:**

- Prepara un plan y horario de limpieza.
- Tener preparados todos los productos para llevar a cabo la limpieza. Así como guantes para protegernos las manos, etc.
- Utilizar una mopa o una cepillo al que le habremos puesto un paño para barrer y que no se propaguen las partículas de polvo.
- Lavar y fregar es la manera más eficaz de eliminar la suciedad y los microorganismos.
- Lave las superficies de arriba hacia abajo para que la limpieza sea eficaz.

**A) LA CAMA****¿Cómo hacer bien la cama con rapidez y eficacia?****Sigue los siguientes PASOS****CAMBIA TUS SÁBANAS CADA SEMANA.**

1. Tener preparada las sábanas limpias que vayas a utilizar.
2. Extender bien y sin arrugas la sábana bajera.
3. Colocar la otra sábana que irá doblada en la parte superior.
4. Colocar las mantas y edredón encima.
5. Doblar el edredón del lado de la cabecera.
6. Colocar la almohada sobre la parte doblada del edredón y darle la vuelta.

**¿Cómo cuidar bien los colchones de tus camas?**

Los colchones necesitan un mantenimiento y su limpieza es importante, ya que están en contacto directo con nuestro cuerpo. Para mantenerlos como el primer día es recomendable airearlos con cierta asiduidad y darle la vuelta para evitar su deformación.

Por otro lado, con el fin de evitar que los olores se adhieran al colchón un truco muy efectivo consiste en:

1. Empapar la pieza un poco y espolvorearlo con bicarbonato, el cual funciona como un infalible desodorante natural. Se dejará secar durante un rato para luego eliminarlo con el aspirador.
2. Si el colchón presenta alguna mancha, la solución más idónea para quitarla es preparar una disolución de agua y amoníaco y frotaríamos hasta que desapareciera; después esperaríamos a que la zona se seque.

**B) LIMPIEZA DEL BAÑO*****Evite riesgos: con una limpieza permanente, profunda y con los productos adecuados.***

Por su uso diario, el baño necesita limpiarse cada día y más aún si es utilizado por varias personas. Y para mantenerlo libre de gérmenes realizaremos una limpieza profunda y exhaustiva.

**Lo que necesitas:**

Para empezar debes tener a mano todo lo necesario para trabajar de manera segura, rápida y efectiva. Requerirás guantes de goma para proteger tus manos de los productos químicos para la limpieza del baño: desinfectante (que contenga amoníaco), limpiador anti-gérmenes en polvo o en crema, limpia cristales, etc.

**Los productos recomendados son:**

- **Guantes de goma para proteger las manos de los productos químicos.**
- **Productos desinfectantes (cloro, amoníaco)**
- **Limpiador anti-gérmenes en polvo o en crema.**
- **Limpia cristales.**
- **Esponja apropiada para la limpieza del baño (con una cara rugosa y otra lisa).**
- **Bayeta húmeda y otra seca para cristales.**

**Modo de hacer la limpieza**

- Echar el producto desinfectante adecuado pasando el paño por toda la superficie.
- Si **notas residuos** adheridos –suelen acumularse en las paredes interiores– esparce limpiador en polvo y limpia con la parte rugosa de la esponja; deja correr el agua pero sin malgastar y seca con un paño.
- Si **hubiera manchas** de óxido producidas por el goteo, usa cloro: echa un chorro sobre la mancha y deja reposar antes del aclarado. Las manchas verdosas salen con productos que contengan amoníaco.
- No **olvides las zonas** inferiores, la jabonera y los rincones con azulejos, preferidos por los hongos.
- **Haga de vez** en cuando una limpieza preventiva de las cañerías del lavabo y con algún producto para desatascar cañerías, que retire los restos de jabón y pelos acumulados.
- Al **menos una vez** al mes lava la cortina de la bañera para quitarle los hongos que se acumulan especialmente en la parte inferior y costuras: estas manchas salen con cloro. Igualmente con la mampara.
- No **olvides** las puertas del baño, especialmente los dinteles y rincones.
- Una **vez que hayas terminado**, seca la grifería. Para lograr el brillo deseado en llaves y piezas metálicas, basta frotarlas con un paño seco y suave, que elimine los restos de las salpicaduras de agua. Nunca uses trapos con superficie rugosa que puedan dejar marcas y puedan rayar.



**TRES sanitarios que se deben limpiar bien a fondo.****LIMPIEZA DE LA BAÑERA Y/O PLATO DE DUCHA**

- Para limpiar la bañera, frótala con productos que contengan cloro o amoníaco para desinfectar pero nunca se deben mezclar.
- Friega con una esponja y enjuaga con agua tibia.

**¿CÓMO LIMPIAR EL W.C?**

La limpieza requiere algo más de dedicación. Las distintas partes que debes mantener limpias son las siguientes:

**El tanque**

- **Empieza** limpiando el interior del tanque con la escobilla de mango largo hasta desprender la suciedad adherida a paredes y fondo, utiliza para ello productos desinfectantes para eliminar bacterias.
- **Si lo deseas**, cuelga una pastilla clorada en el interior del tanque, que ayudará a mantener saniterizado el inodoro (aunque en ningún caso reemplazar la limpieza diaria).

**Interior de la taza**

- **Rocía** con un producto desinfectante y antigérmicos y deja actuar algunos minutos; mientras pasas la escobilla por los bordes interiores y por la cañería del desagüe, enjuagar los restos del detergente vaciando el tanque. Si fuera necesario, repasa y vuelve a limpiar. También puedes haber dejado actuar algún producto limpiador a base de cloro desde la noche anterior .
- **Si hubiera sarro**, limpia con un producto desincrustante. No utilices limpiadores de tipo alcalino o de cloro.

**Exterior y tapas**

- **Limpia la superficie** y costados exteriores de la taza y tanque con paño absorbente humedecido en el producto desinfectante y enjuaga.
- **Luego limpia** ambas tapas (tanque incluido) por todos lados, encargándote especialmente de las zonas de unión con la taza, que suelen acumular suciedad y hongos.

**¿CÓMO LIMPIAR EL LAVABO?**

- ✦ Al **momento** de limpiar tus sanitarios, aprovecha para empezar también con las llaves. Ayudándote con una escobilla pequeña, limpia los bordes, que suelen acumular hongos y sarro. Pasa la escobilla también por el interior de los caños y desagües.

Para el sarro duro usa un desincrustante ácido.

- ✦ Para **manchas** difíciles utiliza una esponja impregnada de jabón líquido neutro o limpiador en crema. Jamás emplees productos abrasivos.
- ✦ Las **griferías** doradas y las esmaltadas son más delicadas que las cromadas. Para eliminar las manchas de cal dejadas por el agua, utiliza productos especiales.

**C) ORDENA Y LIMPIA ADECUADAMENTE LAS DIFERENTES DEPENDENCIAS DE TU HOGAR****Primera tarea: Limpieza del polvo de los muebles de las habitaciones y salón**

- ✦ Si se pretende limpiar un mueble, nada mejor que un producto antiestático para prolongar la limpieza.
- ✦ Para los muebles con brillo nos ayudará el pasar un trapo con cera para mantenerlo con su brillo natural.

**Segunda tarea: Limpieza de los cristales de todas las habitaciones y el salón**

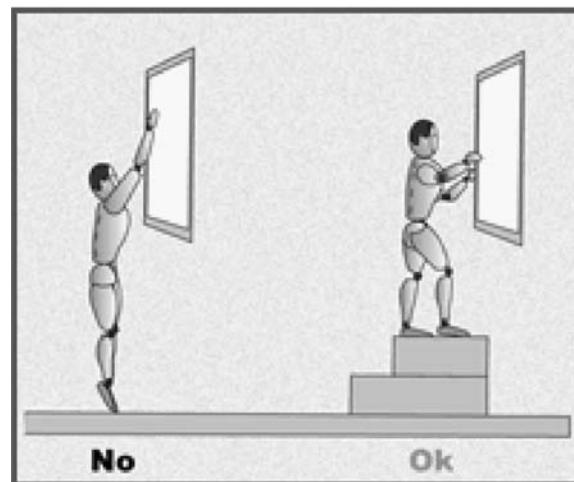
Antes de limpiar los vidrios (cristales) y espejos de tu hogar. Cuando vayas a limpiar las ventanas de tu casa, ten la precaución de limpiar los marcos primero, ya que la suciedad de estos podría echar a perder el trabajo del limpiado de los cristales.

**Para ello:**

Limpie con agua jabonosa los cristales y enjuague sólo con agua. Para secarlos es efectivo, realizarlo con papel de periódico.

Así quedarán limpios y sin brillos.

Vigile que su columna está recta y el peso se reparte entre sus pies y la mano que tenga apoyada.

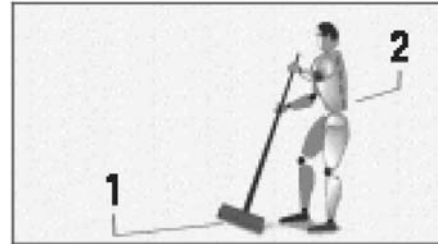


### Tercera tarea: Barrer y fregar el suelo

Esta tarea es importante que sea de las últimas que realices puesto que si barres antes de limpiar el polvo de los muebles y de limpiar los cristales, cuando los limpies, ensuciarás de nuevo el suelo y tendrás que volver a barrerlo.

Al barrer y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Si no es así, cambie el instrumento porque le será imposible utilizarlo sin sobrecargar su columna.

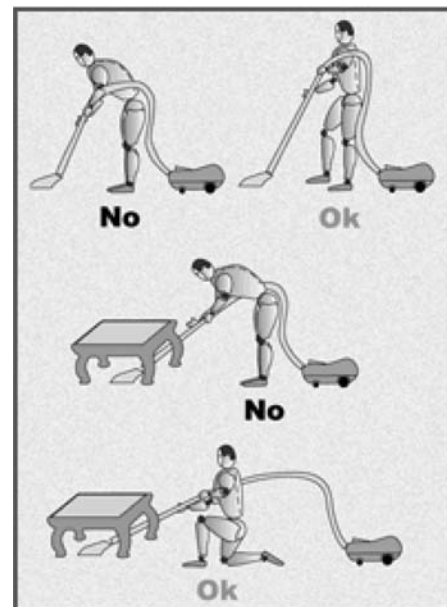
Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera. Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies (1) y hágalo tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada (2).



### Cuarta tarea: Utilizar la aspiradora

Al pasar la aspiradora, adopte la misma postura que para fregar el suelo, flexione algo más la rodilla avanzada. Si tiene que agacharse para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, agáchese doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo.

Vigile que su columna permanece recta y, si debe inclinarla, apoye la mano que tiene libre sobre la rodilla o en el suelo.



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 5:**  
**“Limpieza de las habitaciones, salón y baño”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Cama    - Sábana    - Hongos    - Limón    - Cal    - Goma    - Lavabo  
- Guantes    - Colchón    - Bañera    - Griferías    - Baño    - Vinagre

C	A	L	U	Y	C	B	G	B	A	S	C	A	M	A
F	R	M	T	U	C	O	L	C	H	Y	A	U	T	A
L	I	M	O	S	B	A	Ñ	O	R	S	L	I	G	S
S	O	G	W	G	R	I	F	E	H	O	N	G	A	B
G	U	U	A	C	A	N	S	G	O	M	A	T	E	A
Q	B	A	R	V	W	B	C	A	N	L	A	V	A	Ñ
V	I	N	A	G	R	E	T	E	G	O	M	P	E	E
C	H	T	A	U	S	B	M	A	O	V	A	B	O	R
O	S	E	S	A	V	X	T	A	S	A	B	A	N	A
L	O	S	O	N	S	A	B	A	U	Y	C	M	S	A
C	R	A	H	T	H	O	N	F	E	C	E	L	S	U
H	B	A	Ñ	E	V	G	R	I	F	E	R	I	A	S
O	F	A	T	S	A	B	A	N	A	S	U	M	A	P
N	A	Y	U	S	C	O	L	C	H	A	R	O	V	A
X	A	J	L	A	V	A	B	O	H	A	C	N	R	E

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Para hacer bien tu c\_ \_ a, comienza con la s\_ \_ \_ \_ a lisa, doblándola al pie de la cama, debajo del c\_ \_ \_ \_ \_ n (*cama-sábana-colchón*).
- Para limpiar tu b\_ \_ o, necesitas g\_ \_ \_ \_ s de g\_ \_ a para proteger tus manos de los productos químicos para la limpieza del baño (*baño-guantes-goma*).
- Es conveniente iniciar la limpieza del baño por el l\_ \_ \_ \_ o (*lavabo*).
- Al menos una vez al mes lava la c\_ \_ \_ \_ \_ a de la b\_ \_ \_ a para quitarle los h\_ \_ \_ s que se acumulan especialmente en la parte inferior y costuras: estas manchas salen con cloro o, más caseros con v\_ \_ \_ \_ \_ e y sa (*cortina-bañera-hongos-vinagre*).
- Pasa la e\_ \_ \_ \_ \_ a pequeña humedecida en el producto desinfectante también por las uniones de la taza al piso, y enjuaga con el paño (*esponja*).

- Las gr\_\_\_\_\_s doradas y las esmaltadas son más delicadas que las cromadas. Para eliminar las manchas de c\_l dejadas por el agua, utiliza productos especiales (*grife-rías-cal*).

**2. Para limpiar la casa, no se utiliza cualquier producto. Por ejemplo, ¡no limpies tus zapatos con detergente para vajillas y no laves los platos con betún!**

**PARA NO OLVIDAR SU UTILIZACIÓN, UNE CADA PRODUCTO CON EL USO QUE LE DAMOS**

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. Los productos desinfectantes | a. Fregar los platos                           |
| 2. Los productos de limpieza    | b. Lavar la ropa                               |
| 3. Limpia cristales             | c. Quitar el polvo                             |
| 4. La cera de abejas            | d. Limpiar el fregadero, el lavabo y la bañera |
| 5. La lejía                     | e. Desinfectar todas las superficies           |
| 6. Los productos anti-cal       | f. Fregar los suelos                           |
| 7. El detergente para vajillas  | g. Limpiar los cristales                       |
| 8. El quita polvo               | h. Desinfectar los aseos                       |
| 9. El producto para el suelo    | i. Eliminar las manchas de cal                 |
| 10. El detergente WC            | j. Sacar brillo a los muebles de madera        |

**La limpieza de tu WC**

- Dibuja un WC y señala las partes que lo componen.
- Al lado de cada parte del W.C (tanque, interior de la taza, exterior de la taza, tapas, etc.), indica con qué producto lo limpiarías.

**Ordena los pasos que hay que seguir para hacer bien tu cama:**

- Colocar la almohada sobre la parte doblada del edredón.
- Comenzar con la sábana lisa, doblándola al pie de la cama, debajo del colchón.
- Eliminar las arrugas.
- Colocar encima el edredón, alisándolo.
- Tirar de la sábana hacia la cabecera, hasta que se vea estirada.
- Doblar el edredón del lado de la cabecera.

**Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Empieza limpiando el exterior del tanque de tu WC con la escobilla de mango largo hasta desprender la suciedad adherida a paredes y fondo.
- Limpia la superficie y costados exteriores de la taza con un paño absorbente humedecido en el producto desinfectante y enjuaga.
- Barre y friega el suelo antes de limpiar el polvo de los muebles.
- Para la limpieza del baño son necesarios los guantes de goma para proteger tus manos de los productos químicos.

- Al menos una vez cada 2 años lava la cortina de la bañera para quitarle los hongos que se acumulan especialmente en la parte inferior y costuras.
- Nunca uses trapos con superficie rugosa para limpiar el baño, pues dejan marcas y rayan.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, contestaréis a estas preguntas sobre este tema: “La limpieza de las habitaciones, salón y baño de tu hogar”:**

- ¿Qué beneficios tiene para ti mantener tu hogar limpio?
- ¿Cuántas veces a la semana crees que deberías limpiar tu baño?
- ¿Qué precauciones debes tener a la hora de limpiar tu baño?
- ¿Cómo ordenas tu habitación? Describe por pasos, qué es lo que haces para dejarla ordenada. Puedes empezar:
  1. Limpio el polvo de la mesilla.
  - 2.
  - 3.
  - 4.

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre “La limpieza de las habitaciones, salón y baño de tu hogar”.

**TAREAS PARA CASA:**

**1. En casa, haz una lista de los productos que utilizas para limpiar tu casa, distinguiendo los que empleas para el baño, de los de la cocina y salón:**

Lee la etiqueta e indica lo siguiente al lado de cada producto:

**Nota:** Aunque algunos productos los utilices en varios lugares de la casa, escríbelos porque puede que algunos puedan utilizarse para varias cosas.



## SESIÓN 6: LIMPIEZA DE LA COCINA

La cocina es un lugar de reunión que debe estar limpio y ser acogedor. Para mantenerla como si nunca se hubiera usado, conviene reforzar su limpieza. Sigue estos pasos y aleja gérmenes y grasa de tu cocina.

Día a día, gota a gota, y casi sin darnos cuenta, la grasa y suciedad se van acumulando en los rincones de la cocina. Es indispensable la limpieza diaria, pero es muy importante contar con un plan de **“limpieza profunda”**. Lo más recomendable es poner el plan en práctica cada 15 días; y para una familia pequeña y sin muchos invitados, bastará una limpieza a fondo una vez al mes.

### TU COCINA: LIMPIEZA PROFUNDA

#### ELEMENTOS NECESARIOS

Para trabajar de manera segura, rápida y efectiva necesitarás contar con los elementos indispensables como son: unos guantes de goma que protejan tus manos de los productos químicos específicos para la limpieza de la cocina: limpiador desengrasante, detergente neutro o limpiador multiusos, limpiador en crema, cloro.

Las herramientas adecuadas son fundamentales para hacer más eficiente tu trabajo: esponja de dos caras, paño absorbente y escobilla plástica, un canasto de plástico para tener todo a mano y una escoba.



#### ¿Por dónde empezar?

El principal enemigo del espacio donde preparamos nuestros alimentos es la grasa, cuya alta adherencia permite que se pegue en rendijas, bordes de muebles, muros y pisos y hasta en los resquicios más pequeños de muebles.



**A) LIMPIEZA DEL HORNO**

1. Enciéndelo algunos minutos hasta que tome temperatura.
2. Apaga y aplica antigrasa o limpiahornos siguiendo las instrucciones del envase.
3. Deja secar y remueve las adherencias.
4. Enjuaga bien con paño húmedo.
5. Pasa un paño seco que no deje pelusas.
6. Para las rejillas y bandejas del horno usa algún producto en crema no abrasivo

**B) LIMPIEZA DE LA CAMPANA EXTRACTORA DE HUMOS**

- Retira el filtro sucio, desatornillando las piezas metálicas que lo sujetan, o según el sistema de su modelo.
- Retira la base y esparce detergente multiusos neutro en la campana. Si la grasa acumulada es mucha, es preferible un desengrasante más potente, dejándolo actuar algunos minutos.
- Limpia la base con escobilla plástica, cuidando de sacar toda la suciedad adherida y enjuaga bien con paño húmedo. Ajusta el nuevo filtro (puedes reponer el anterior si no está muy sucio) y vuelve la base a su lugar.
- Con ayuda de un cepillo dental viejo, limpia los interruptores de la campana; enjuaga y seca.

**C) LIMPIEZA DEL FRIGORÍFICO**

- Desenchúfalo antes de proceder a la limpieza. La noche anterior procederemos a descongelarlo y lo vaciaremos.
- Al menos una vez al año muévelo con mucho cuidado, manteniéndolo siempre en su posición horizontal y aspira o sacude cuidadosamente el polvo del panel posterior, incluido el cable eléctrico.
- Para limpiar el interior, vacíalo por completo y retira los cajones.
- Recuerde que el interior se limpia muy bien con un paño humedecido en una solución de agua con bicarbonato (previene malos olores) y los cajones con detergente neutro. Seca antes de volver a usar.
- Barre también la suciedad que pueda haberse acumulado bajo el refrigerador y limpia la base con agua y



detergente multiuso y barre el piso; si es necesario, remueve la suciedad pegada con algún producto desengrasante.

- Una vez finalizada la limpieza, coloca el frigorífico en su lugar y enchúfalo.

#### D) LIMPIEZA DE LOS MUEBLES DE LA COCINA

- Empieza siempre por el interior: retira lo guardado y limpia bandejas y cajones, especialmente sus cantos y rincones; usa multiusos o detergente neutro. Si prefieres, refuerza con algún producto desengrasante la bandeja donde guardas el aceite para cocinar. Enjuaga y seca con paño limpio.
- Las manchas rebeldes de las superficies: vino, jugos, líquidos con colorantes, salen fácil con unas gotas de cloro.
- Limpia con precaución los enchufes, que también acumulan grasa.



#### E) LIMPIEZA DEL FREGADERO



- Pasaremos regularmente una bayeta impregnada de algún producto bactericida (con cloro) para mantener los gérmenes "a raya".
- Dedícale algunos minutos al fregadero: vacíalo, limpia con detergente multiusos y paño húmedo (también las cañerías y el exterior del sifón).
- Mezcla un poco de agua con un chorro de cloro, para limpiar y desinfectar y, si tiene manchas de cal dejadas por el agua, retira con vinagre.
- No olvides las uniones del fregadero al muro.
- Limpia las cubiertas y paredes de los muebles de forma habitual, pero en esta ocasión hay que aprovechar para hacerlo de forma más minuciosa, con un producto desinfectante.
- Lava minuciosamente las juntas de los muebles a los muros, lo mismo que sus bases, que suelen acumular tierra y salpicaduras. Lava los azulejos con multiusos. Si es necesario, ayúdate con escobilla plástica.
- Abrillante llaves metálicas con detergente multiuso. Una solución casera es frotarlas con agua con amoníaco.

**F) LIMPIEZA DEL LAVAVAJILLAS**

*Utiliza el lavavajillas para limpiar más eficazmente tus utensilios de cocina y ahorrarás tiempo.*

- Antes de poner el lavavajillas en marcha verifica el nivel de sal y abrillantador y dosifica el detergente. Especialmente evita los lavados sin sal ni abrillantador.
- Coloca siempre las piezas en el lavavajillas siguiendo las indicaciones de colocación de su fabricante.
- Si lavas cubiertos de diferentes materiales, es mejor introducir cada tipo en una cesta diferente, de manera que no se toquen. Nunca dejes que acero inoxidable y plata tengan contacto en el lavavajillas. Si lavas cubertería de plata, recuerda sacarla antes de que empiece el proceso de secado.
- La cubertería se debe poner en el cesto con el mango hacia abajo.
- La cristalería se debe poner con cuidado, intentando que no se rocen unas piezas con otras, para evitar rayaduras.
- Vigilar que ningún utensilio largo puesto verticalmente toque el aspersor.
- Pon los utensilios de plástico en la parte superior del lavavajillas y lo más apartados posible de la resistencia (la resistencia se encuentra en la parte inferior de la máquina).
- Pon las cazuelas en la parte inferior del lavavajillas.
- Si tienes cristalería o vajilla delicada o decorada, te recomendamos hacer antes una prueba con una pieza. Si la vajilla está pintada a mano, la porcelana es antigua o el cristal contiene plomo, te recomendamos no lavarla a máquina.
- Elimina los restos de comida y aclara todo antes de introducirlo en el lavavajillas. Si ha de transcurrir tiempo antes de poner en marcha el lavavajillas realiza un ciclo de prelavado, para que la suciedad no se reseque.
- Dosifica siempre el detergente en su dosificador y no por encima de los platos o los cubiertos.
- Limpia periódicamente tu lavavajillas con un producto adecuado.
- A la hora de vaciar el lavavajillas limpio, te aconsejamos empezar por la parte inferior, para evitar que caigan posibles gotas de algún utensilio de la parte superior.
- Recuerda que se debe limpiar el filtro del lavavajillas de vez en cuando.

**G) LIMPIEZA DEL PISO DE LA COCINA**

1. Lo primero de todo barre el suelo de tu cocina.
2. Luego friega con un producto adecuado al material existente en tu cocina (preferible productos a base de amoníaco).
3. Para evitar manchas, deja secar antes de volver a pisar.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 6:**  
**“Limpieza de la cocina”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Esponja   - Cepillo   - Cocina   - Campana   - Enchufes  
- Humo   - Grasa   - Paño   - Manos   - Guantes

E	S	P	O	N	C	E	P	I	L	L	O	M	A	N	G
C	A	M	P	I	A	D	E	N	C	H	U	F	E	S	U
G	D	T	S	P	M	A	S	H	O	P	E	G	A	C	A
R	C	O	C	I	P	A	P	A	Ñ	O	B	U	S	E	N
A	O	L	E	M	A	N	O	S	G	R	A	A	S	P	H
B	C	A	M	P	N	A	N	E	S	H	U	N	O	I	K
N	I	C	E	P	A	S	J	E	S	P	O	T	A	L	O
E	N	A	M	O	G	R	A	S	A	C	E	E	S	L	P
C	A	M	P	A	N	U	Y	C	O	C	I	S	A	O	A
H	Y	P	A	L	L	E	S	H	U	M	O	G	U	A	Ñ

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Para trabajar de manera segura y rápida, necesitarás unos g\_ \_ \_ \_s de goma que protejan tus m\_ \_ \_s de los productos químicos específicos para la limpieza de la c\_ \_ \_a (*guantes-manos-cocina*).
- El principal enemigo del espacio donde preparamos nuestros alimentos es la g\_ \_ \_a, cuya alta adherencia permite que se pegue en rendijas, bordes de muebles, muros y pisos y hasta en los resquicios más pequeños de los muebles (*grasa*).
- Con ayuda de un c\_ \_ \_ \_o dental viejo, limpia con antigrasa los interruptores de la c\_ \_ \_ \_ \_a extractora de h\_ \_ \_o; enjuaga y seca (*cepillo-campana-humo*).
- Las herramientas adecuadas son fundamentales para hacer más eficiente tu trabajo: e\_ \_ \_ \_ \_a de dos caras, p\_ \_ \_o absorbente y escobilla plástica, un canasto de plástico para tener todo a mano y una escob (*esponja-paño*).
- Limpia con precaución los e\_ \_ \_ \_ \_s, que también acumulan grasa (*enchufes*).

**La limpieza de tu cocina:**

- ☞ Dibuja tu cocina y señala las partes que lo componen.
- ☞ Al lado de cada parte de tu cocina, indica con qué producto lo limpiarías.

**Ordena los pasos que hay que seguir para limpiar bien el horno:**

- ✓ Apaga y aplica antigraza o limpia hornos siguiendo las instrucciones del envase.
- ✓ Enjuaga bien con paño húmedo.
- ✓ Deja secar y remueve las adherencias.
- ✓ Pasa un paño seco que no deje pelusas.
- ✓ Enciéndelo algunos minutos hasta que tome temperatura.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

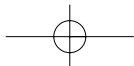
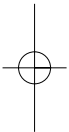
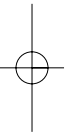
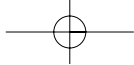
- Es necesario encender el horno minutos antes de limpiarlo hasta que tome una cierta temperatura no muy elevada.
- Para limpiar el interior del frigorífico no hace falta vaciarlo por completo, ni retirar los cajones.
- Recuerde que el interior del frigorífico se limpia muy bien con un paño humedecido en agua con bicarbonato (previene malos olores).
- Los muebles de la cocina debes limpiarlos primero por el exterior.
- La cubertería se debe poner en el cesto del lavavajillas con el mango hacia abajo.
- Pon los utensilios de plástico en la parte inferior del lavavajillas y lo más cerca posible de la resistencia (la resistencia se encuentra en la parte inferior de la máquina).
- Para limpiar el suelo de tu cocina, lo primero que debes hacer es fregarlo y luego barrerlo.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, contestaréis a estas preguntas sobre este tema "La limpieza de tu cocina":**

- ¿Qué beneficios tiene para ti mantener tu cocina limpia?
- ¿Cuántas veces a la semana, crees que deberías limpiar tu cocina?
- ¿Qué precauciones debes tener a la hora de limpiar tu cocina?
- ¿Cómo ordenas tu cocina?. Describe por pasos, qué es lo que haces para dejarla ordenada. Puedes empezar:
  1. Limpio el horno.
  - 2.
  - 3.





## CUARTA ÁREA: PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

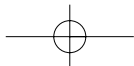
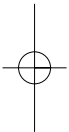
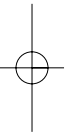
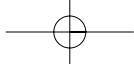
### OBJETIVOS

- a) Aprender qué hacer para mantener seguro nuestro hogar y evitar accidentes que pueden ocasionar en él daños no sólo materiales sino también personales.

### SESIONES A DESARROLLAR

<b>Sesión – 7: APRENDER A IDENTIFICAR LOS PRODUCTOS TÓXICOS E INFLAMABLES PARA EVITAR SITUACIONES DE PELIGRO</b>	<b>90</b>
<b>Temas:</b>	
A) Consecuencias negativas de los productos tóxicos	90
B) Algunos productos tóxicos en el hogar	90
C) Consejos para evitar la contaminación de los productos tóxicos en nuestro hogar	92
D) Otros consejos útiles	94
<b>Actividades de la Sesión 7</b>	<b>96</b>
<b>Sesión – 8: APRENDER A REACCIONAR ANTE OTROS ACCIDENTES DOMÉSTICOS</b>	<b>99</b>
<b>Temas:</b>	
A) Escape de gas	99
B) Prevención de accidentes domésticos	100
C) Escape de agua	102
D) Incendios	102
<b>Actividades de la Sesión 8</b>	<b>104</b>





## CUARTA ÁREA: PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

Nuestro hogar es el lugar donde pasamos muchas horas a lo largo de nuestra vida, es allí donde también existen posibilidades de que surja algún accidente de cualquier tipo.

Sin embargo, no todos los miembros de la familia tienen las mismas posibilidades de sufrir un accidente. Hay dos colectivos de personas que son los que sufren accidentes con mayor frecuencia:

- Los niños menores de cinco años.

- Los ancianos mayores de sesenta y cinco años.

La edad y su situación en la vida les convierte por su ignorancia, despreocupación, debilidad y características mentales en los más indefensos y vulnerables.

### Consecuencia de los accidentes

**Diversos estudios reflejan que las causas de los accidentes domésticos sufridos por los niños, por orden de incidencia, son las siguientes:**

- Caídas.
- Intoxicaciones, alergias e irritaciones.
- Quemaduras.
- Incendios y explosiones.
- Electrocución.
- Asfixia respiratoria.
- Golpes y atrapamientos.
- Heridas.

Como vemos, en el hogar pueden sufrirse numerosos accidentes. Sin embargo, podemos emprender una serie de acciones que, sin duda alguna, convertirán nuestros hogares en un lugar seguro.

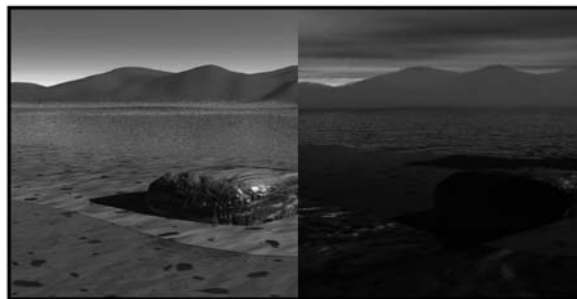
Ante todo, es fundamental que exijamos y busquemos aquellas seguridades que podríamos denominar básicas; como las referentes a la electricidad y el gas. Sus instalaciones deben ser seguras, respetando las normas que las autoridades dicten.

Por otro lado, debemos aumentar la atención y el cuidado, no sólo a nivel personal, sino hacia los dos colectivos mencionados: los niños y los ancianos.

Por último, y esto nos incumbe a todos, debemos seguir hábitos seguros en todo lo que concierne a los aparatos, productos, instalaciones y situaciones que en el hogar se van sucediendo.

## SESIÓN 7: IDENTIFICAR LOS PRODUCTOS TÓXICOS E INFLAMABLES PARA EVITAR SITUACIONES DE PELIGRO

Los residuos generados en el ámbito doméstico representan un importante porcentaje de los originados por causa de las distintas actividades que realiza el ser humano. Hasta hace relativamente poco, la presencia y gestión de los productos domésticos y sus residuos no presentaba un problema grave para el entorno y la salud humana.



La mayoría de los productos domésticos suelen terminar vertidos por los desagües o por el inodoro, contaminando las aguas residuales urbanas e inutilizando las depuradoras.

Otros acaban en la bolsa de la basura, dificultando procesos de reciclaje y convirtiendo los vertederos en grandes emisores de sustancias tóxicas y peligrosas. Entre las muchas consecuencias negativas, las más importantes son:

### A) CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE LOS PRODUCTOS TÓXICOS

- La contaminación del medio ambiente.
- El peligro que representan para la salud de las personas, ya que ciertos componentes se concentran en cantidades elevadas dentro del hogar (mareos, dolor de cabeza, etc.)
- Exposición a estas sustancias tóxicas por vía cutánea o por ingestión accidental.



**Para conseguir la reducción del volumen de residuos, nosotros podemos contribuir con nuestra conducta:**

- a) Disminuyendo la toxicidad y cantidad de los residuos generados.
- b) Limitando o aprovechando más las materias disponibles y reciclando o transformando los residuos, aprovechándolos para otras aplicaciones posteriores.

### B) ALGUNOS PRODUCTOS TÓXICOS EN EL HOGAR

De forma breve repasaremos algunos de los productos domésticos y sus componentes, que pueden suponer un riesgo medioambiental y sanitario.

#### En la cocina

##### Detergentes y suavizantes:

Disminuir la difusión del oxígeno atmosférico.  
Aumentar la toxicidad de algunos compuestos en el agua.

Alterar nuestro sistema hormonal.  
Contaminar embalses.  
Cambiar las condiciones de nuestra piel y favorecer la aparición de enfermedades cutáneas.

### **La lejía y los polvos:**

Irritan las mucosas, pudiendo dañar los pulmones.  
La lejía quema la piel y es tóxica cuando se ingiere.  
La lejía y el amoníaco contaminan el agua.

### **Abrillantadores de suelo y muebles:**

Alteraciones cutáneas (decoloración de la piel).  
Su ingesta puede provocar convulsiones (vómitos).

### **Envases:**

Contienen una gran cantidad de sustancias tóxicas, ya sea como componente del material de envasado, como en los componentes de las tintas, pinturas, barnices o adhesivos de los envases y de sus etiquetas. El recubrimiento plástico de las latas de conservas suele llevar como aditivo también tóxicos.

## **En el cuarto de baño**

**Botiquín:** Una mala manipulación de los medicamentos puede tener consecuencias muy negativas para nuestra salud. Revisaremos los medicamentos caducados y los entregaremos en las farmacias para que los reciclen o destruyan y no supongan ningún riesgo para las personas.

**Champú:** Algunos contienen conservantes que son tóxicos.

**Desodorantes:** Algunos transpirantes contienen sustancias irritantes de la piel.

## **En el cuarto de los niños**

**Juguetes:** Muchos están fabricados con un plástico blando que tiene componentes tóxicos. Si hay niños pequeños tendremos especial atención a las piezas pequeñas de los juguetes porque representan un peligro.

**Pañales:** Pueden estar blanqueados con cloro. Hay que asegurarse de su composición, consultando al pediatra de tu hijo o a cualquier farmacéutico.

## **En el dormitorio**

**Pilas:** Algunas contienen ciertas cantidades de metales muy tóxicos. Las depositaremos en contenedores especiales.

**Limpieza en seco:** Pueden afectar al Sistema Nervioso Central. Los trabajadores y personas que viven cerca de las tintorerías y que están por tanto expuestos a esta sustancia sufren con frecuencia mareos, vómitos, dolores de cabeza y trastornos nerviosos.

**Ambientadores sintéticos:** Pueden fabricarse con sustancias con olores fuertes. También pueden causar problemas respiratorios y oculares, dolores de cabeza, náuseas, etc.

### En la sala de estar

**Productos de limpieza:** Muchos de ellos pueden afectar a nuestra salud y al medio ambiente al verterlos por el desagüe.

**Aparatos electrónicos y eléctricos:** Algunos de ellos, presentan una gran variedad de efectos tóxicos severos. Son contaminantes muy extendidos en el medio urbano y natural.

### En el garaje

**Pinturas y Disolventes:** de las 300 sustancias que se utilizan en sus formulaciones, la mitad están consideradas cancerígenas.

Los disolventes se encuentran en multitud de pinturas, barnices, productos de limpieza,... Son compuestos tóxicos y muy volátiles que pueden alcanzar altas concentraciones en lugares mal ventilados.

### En el jardín y el hogar

**Insecticidas y Pesticidas:** el 5% del total de la producción de los pesticidas se destina a su uso doméstico.

Los pesticidas domésticos se están convirtiendo en una fuente de exposición a sustancias potencialmente tóxicas, las cuales permanecen durante largos períodos en las alfombras, ropa e incluso pueden alcanzar los alimentos.

Dentro de las casas los residuos de los pesticidas son más persistentes que en el exterior, ya que no están expuestos a la luz del sol, al agua o a la acción de los microorganismos del suelo.

## C) CONSEJOS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS TÓXICOS EN NUESTRO HOGAR

### 1. Lea las etiquetas de los productos:

Asegúrese de entender las etiquetas de advertencia en los productos.

Cualquier producto marcado con los mensajes: Advertencia, Cuidado, Peligro, Veneno, Tóxico, Reactivo, Corrosivo o Inflamable puede ser de riesgo para su salud.

### 2. Tome precauciones:

**NUNCA** mezcle productos y **SIEMPRE** asegúrese de que las habitaciones estén bien ventiladas.

- Ayude a prevenir el abuso de los inhalantes.
- El cloro, algunos detergentes, líquidos limpia vidrios, laca para el pelo, quitaesmalte, perfume y pegamento, son productos tóxicos que pueden afectar la salud y la seguridad de su familia.
- Guarde las medicinas bajo llave.

- Los niños no pueden diferenciar entre las medicinas y los dulces.
- Todas las medicinas, hasta las vitaminas, deben ser guardadas bajo llave.

### **3. Mantenga los productos de limpieza fuera del alcance de los niños:**

Asegúrese de que los productos de limpieza se mantengan fuera del alcance de los niños y animales domésticos.

**SIEMPRE** guarde los productos tóxicos en sus envases originales.

Hay niños que han muerto por tomar productos tóxicos que han sido guardados en envases de refrescos y zumos.

### **4. Elimina los productos de limpieza de una manera segura:**

Cuando tenga que tirar ciertos productos tóxicos, hágalo de una manera segura.

NO los tire en el cubo de la basura, llévelos a los Puntos R.

## **CONSEJOS ÚTILES AL GUARDAR O USAR SUSTANCIAS TÓXICAS**

- Los recipientes de medicamentos u otros productos químicos deben tener tapones seguros y nunca deben dejarse abiertos.
- Nunca dejar en estantes bajos o en el suelo los productos tóxicos.
- No deben guardarse en la cocina (con los alimentos) ni en el cuarto de baño (con los cosméticos).
- Los medicamentos u otras sustancias químicas deben ser mantenidas en sus envases originales con sus etiquetas intactas.
- No colocar productos químicos en envases diferentes al de su envase original. Si lo hace, debe estar rotulado con el nombre del contenido.
- Nunca deben guardarse sustancias peligrosas en vasos o botellas de bebidas que los niños asocien con comidas o bebidas.
- Todos los productos de alta toxicidad (incluyendo los medicamentos) deben guardarse bajo llave.
- Las sustancias tóxicas innecesarias, como medicamentos caducados, restos de plaguicidas, productos que no se usan, etc., deben ser eliminados (consultar cómo).
- Antes de administrar o ingerir cualquier medicamento, verificar cuidadosamente el rótulo del envase, su fecha de vencimiento, etc.
- No colocar diferentes comprimidos o tabletas en un mismo frasco.
- Los envases tipo aerosol pueden estallar al ser calentados.

**Algo sobre plantas**

- Algunas infusiones o medicaciones caseras como el té de anís estrellado, etc., pueden producir intoxicaciones.
- Enséñele a los niños que las plantas no deben comerse ni llevarse a la boca.
- No ingiera ni se lleve a la boca productos silvestres y menos aún delante de niños.
- No ingiera hongos silvestres si no está absolutamente seguro de que no son tóxicos.

**¿QUÉ HACER FRENTE A UNA INTOXICACIÓN AGUDA?**

- Ante cualquier intoxicación comuníquese con un Servicio de Toxicología. En casos graves preocúpese por el traslado a Urgencias.
- Si el traslado no lo realiza un servicio de emergencia y el paciente está inconsciente, cuide que entre bien el aire a sus pulmones (paciente acostado, sin almohadas y con la cabeza rotada hacia un costado).
- Trate de llevar con el paciente, el producto tóxico ingerido si se encuentra a mano para que el tratamiento sea más rápido y eficaz.

**¿Cómo debemos actuar según el tipo de intoxicación?**

- Vía Oral (ingestión):** más del 80% de las intoxicaciones son agudas: no intente provocar el vómito si no se lo indican expresamente. No beba leche o aceite. Bebe agua pero no mucha.
- Vía Respiratoria (inhalación):** traslade al paciente al aire libre y afloje sus ropas. Si no respira será necesario hacer respiración boca a boca.
- Vía Dérmica:** retire la ropa contaminada y guárdela en bolsa de polietileno. Lave la piel con abundante agua. Para muchos tóxicos puede ser necesario usar jabón.
- Vía Ocular (por ojos):** lavar los ojos con abundante agua.

**D) OTROS CONSEJOS ÚTILES ACERCA DE:****Almacenamiento de productos tóxicos:**

- Los productos químicos deben guardarse en sitios que tengan buena ventilación, estar fuera del alcance de los niños y bien rotulados.
- Los medicamentos deben guardarse en un botiquín y nunca guardarse en la mesita de noche.

**Empleo**

- Leer la etiqueta del producto antes de utilizarlo y seguir las instrucciones. Si la etiqueta de un producto está manchada y no puede leerse, debe desecharse, teniendo la precaución de echar su contenido en una botella, antes de tirar el recipiente a la basura.
- Si el producto viene en una presentación de aerosol, es necesario emplearlo en un lugar bien ventilado, para disminuir la cantidad que puede inhalarse.
- En caso de usar pintura, kerosén y fumigantes, se debe utilizar máscaras apropiadas para el tipo de producto.
- Lavarse las manos con abundante agua y jabón después de emplear cualquier producto químico, quitarse la ropa contaminada, extremando las precauciones con los fumigantes.
- No emplear productos alimenticios enlatados que estén soplados, abollados, perforados o caducados.
- No mezclar medicamentos con alcohol especialmente si se trata de barbitúricos, tranquilizantes antibióticos o antiparasitarios.
- No ingerir medicamentos de frascos sin etiqueta o si ésta no es legible.
- No tomar ni suministrar medicamentos en la noche, sin encender las luces.
- Evitar tomar medicamentos en presencia de los niños.
- Explicar a los niños por qué se toman ciertos medicamentos.
- Las conservas que al abrirse desprendan olores raros, no deben ingerirse.



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 7:**  
**“Enseñar a identificar los productos tóxicos e inflamables del hogar ”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

- Basura            - Piel            - Medio Ambiente    - Tóxicos    - Lejía            - Envase  
 - Medicamentos    - Pulmones    - Etiquetas            - Limpieza    - Ventilación

M	E	D	I	O	A	M	B	I	E	N	T	E
E	R	U	Q	X	Z	K	A	O	T	R	S	N
D	U	R	E	J	O	Ñ	S	P	I	E	L	V
I	D	A	V	I	J	O	U	S	Q	X	I	A
C	A	C	X	Z	U	P	R	B	U	R	M	S
A	Q	E	L	E	J	I	A	C	E	R	P	E
M	A	T	R	C	X	N	O	P	T	B	I	S
E	W	A	C	E	Y	U	C	X	A	S	E	B
N	A	Z	E	U	Y	F	O	A	S	A	Z	R
T	O	X	I	C	O	S	R	A	P	D	A	E
O	S	X	P	U	L	M	O	N	E	S	E	R
S	V	E	N	T	I	L	A	C	I	O	N	V

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- La mayoría de los productos t\_\_\_\_\_ acaban en la b\_\_\_\_\_, dificultando procesos de reciclaje (*tóxicos- basura*).
- Algunos componentes de los detergentes y suavizantes, contaminan el m\_\_\_\_\_ a\_\_\_\_ y favorecen la aparición de enfermedades en nuestra p\_\_\_\_ (*medio ambiente-piel*).
- La l\_\_\_\_\_ y los polvos contienen compuestos derivados del cloro, emiten vapores tóxicos que irritan las mucosas, pudiendo dañar los p\_\_\_\_\_ (*lejía-pulmones*).
- Es importante asegurarse de entender las e\_\_\_\_\_ s de advertencia en los productos (*etiquetas*).
- NUNCA mezcles productos y cuando utilices uno de estos productos tóxicos, SIEMPRE asegúrate de que las habitaciones tengan buena v\_\_\_\_\_ n (*ventilación*).
- Guarda siempre los m\_\_\_\_\_ s bajo llave (*medicamentos*).
- Mantenga los productos de l\_\_\_\_\_ fuera del alcance de los niños (*limpieza*).
- SIEMPRE guarda los productos tóxicos en los e\_\_\_\_\_ originales con sus etiquetas intactas, nunca en recipientes de otras sustancias (*envases*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Las sustancias tóxicas innecesarias, como medicamentos caducados, restos de plaguicidas, productos que no se usan, etc., deben ser eliminados.
- Cuando la intoxicación se produce por inhalación de alguna sustancia, afloje la ropa de la persona intoxicada y si ésta no respira puede ser necesario hacer respiración boca a boca.
- Si el traslado no lo realiza un servicio de emergencia y el paciente está inconsciente, cuide que entre bien el aire a sus pulmones (paciente acostado, sin almohadas y con la cabeza rotada hacia un costado).
- Es peligroso ventilar las habitaciones cuando estás manipulando productos tóxicos.
- Cuando la intoxicación se produce por la vía respiratoria (inhalación), no traslade al paciente al aire libre.
- Trate de llevar con el paciente, el o los envases de los tóxicos involucrados si se encuentran a mano para su mejor identificación.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a identificar los productos tóxicos en tu hogar", contestando a estas preguntas:**

- ¿Alguna vez has tenido que auxiliar a una persona que ha sufrido una intoxicación en el hogar? ¿Qué hiciste?
- ¿Cuáles son los productos tóxicos que tienes en tu casa? ¿Dónde guardas estos productos?

**RESUMEN:**

Los productos químicos deben guardarse en sitios que tengan una buena ventilación, estar fuera del alcance de los niños y debidamente rotulados. Los medicamentos deben guardarse en un botiquín y nunca guardarse en la mesita de noche.

Es muy importante leer la etiqueta del producto antes de utilizarlos y seguir las instrucciones. Si la etiqueta de un producto está manchada y no puede leerse, debe desecharse, teniendo la precaución de echar su contenido en un sifón antes de tirar el recipiente a la basura.

Si el producto viene en una presentación de aerosol, es necesario emplearlo en un lugar bien ventilado, para disminuir la cantidad que puede inhalarse. En caso de usar pintura, kerosén y fumigantes, se debe utilizar máscaras apropiadas para el tipo de producto.

Otra cosa que hay que hacer siempre, es lavarse las manos con abundante agua y jabón después de emplear cualquier producto químico, quitarse la ropa contaminada, extremando

las precauciones con los fumigantes. Y en relación con los envases, nunca debemos emplear productos alimenticios enlatados que estén soplados, abollados, perforados o caducados.

### CONTINÚA EL RESUMEN

#### TAREAS PARA CASA:

1. Este fin de semana que vais a estar en vuestras casas, debéis anotar cuáles son los productos tóxicos que tenéis en casa y dónde los tenéis guardados.
2. El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir una serie de pasos para identificar los productos tóxicos de tu hogar y aprender a utilizarlos sin poner en peligro la vida de nadie ni contaminar el medio ambiente.

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el por qué.

Resumiendo algunos de los pasos a seguir para esto, son:

PASOS PARA IDENTIFICAR PRODUCTOS TÓXICOS	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1. Leo las etiquetas de los productos que utilizo.		
2. Guardo bajo llave y fuera del alcance de los niños estos productos.		
3. Me aseguro de que estén ventiladas las habitaciones cuando utilizo estos productos.		
4. Tiro las sustancias tóxicas innecesarias, medicamentos caducados, plaguicidas y productos que no se usan, etc.		
5. Me lavo las manos con abundante agua y jabón después de emplear un producto químico, y me quito la ropa contaminada.		
6. En caso de usar pintura, kerosén y fumigantes, utilizo máscaras apropiadas para el tipo de producto.		
7. Tiro las conservas que al abrirse desprenden olores raros.		

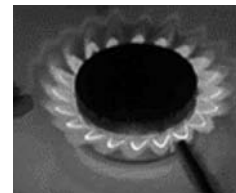
## SESIÓN 8: APRENDER A REACCIONAR ANTE OTROS ACCIDENTES DOMÉSTICOS

### A) ESCAPE DE GAS

#### UTILIZACIÓN DE LA COCINA DE GAS

En primer lugar verifique la posición correcta de las llaves **ANTES** Y **DESPUÉS** de encender la cocina.

Ten en cuenta que cada llave presenta un punto de apertura/cierre con regulación para llama pequeña, media y máxima; con indicación del quemador al cual corresponde.



Antes de encender un quemador de la cocina verifique la posición correcta de las llaves.

#### Cómo usar de manera segura el horno de gas:

- A) En primer lugar debe abrir la puerta del horno.
- B) Después encender un fósforo y abrir la llave de paso del gas del horno, encendiendo los quemadores. Si en este proceso se apaga el fósforo debe cortar el suministro de gas y repetir la operación.
- C) Al cocinar los alimentos, evitar que rebosen las ollas. El vertido de líquidos sobre los quemadores puede apagarlos, creando escapes de gas.
- D) Además es importante mantener los quemadores limpios, para que los orificios de salida funcionen perfectamente.
- E) Cuando termines de usar la cocina, verifica que las llaves quedan cerradas. A veces estas llaves se rompen. Es necesario reponerlas pronto porque se accionan los cilindros metálicos sin las llaves, es peligroso y no existe la seguridad de haber apagado (cerrado) las llaves.

#### SI HAY ESCAPES DE GAS, DEBES:

- Detectar el escape por el olor.
- Nunca deben usarse fósforos para saber si hay escapes.
- No encender ni apagar luces.
- Cerrar todas las llaves de paso del gas de los electrodomésticos.
- Llamar al Servicio de Emergencia de la compañía distribuidora.



- Conectar los aparatos sólo si hay plena seguridad de su normal funcionamiento.
- Abrir puertas y ventanas.

### CONSEJO

- **Nunca uses fósforos para saber si hay un escape de gas. ¡Basta con percibir el olor! ¡Seguridad ante todo! Revisa periódicamente las llaves y quemadores de la cocina. Avisa al técnico en caso de duda.**

### La instalación de gas

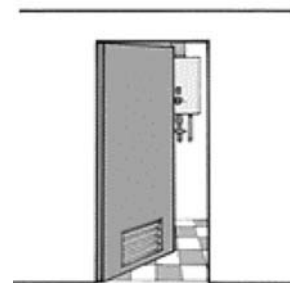
El gas que recibimos a domicilio –envasado (licuado), o por red de cañerías (natural o gas ciudad)– supone una serie de cuidados por parte del consumidor.

## B) PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

### UTILIZACIÓN DE LA CALEFACCIÓN

Debe estar provista de una adecuada extracción de gases hacia el exterior. El monóxido de carbono, puede ser respirado inadvertidamente, con graves consecuencias.

Hoy también es posible instalar **sensores de gas**, que señalan si hay o no peligro por emanaciones de dióxido de carbono. En el caso de que esté instalado en el baño es importante la instalación de una celosía en la parte inferior de la puerta del baño, a una altura mínima de tres centímetros del piso. Para que tenga ventilación.



**¡Nunca encienda el piloto con las llaves de agua caliente abiertas!**

### UTILIZACIÓN DE LAS BOMBONAS DE GAS

Al pedir gas a domicilio llame siempre al distribuidor oficial: le dará el mejor servicio, en calidad, precio y atención.

Las bombonas de gas, en el domicilio, deben mantenerse siempre en posición vertical, con la válvula hacia arriba. Quienes reparten el gas a domicilio tienen la experiencia necesaria para dejar las bombonas en condiciones de operar correctamente.

Si tienes cualquier duda avise de inmediato a los teléfonos de emergencia de la empresa que le da el servicio.

### Cuando en casa necesites cambiar una bombona de gas porque se ha terminado el gas:

- Cierra la llave de todos los electrodomésticos (cocina, horno).
- Cierra la llave de la bombona que vas a cambiar.
- Abre la llave de la bombona de reserva.

- Si se produjera escape de gas, detectable por el olor, llame de inmediato a la compañía que le da el servicio.

### UTILIZACIÓN DE ESTUFAS DE GAS PORTÁTIL

1. Fíjese en la abrazadera interior de la estufa a gas. Uno debe asegurarse que el regulador quede perfectamente encajado en la bombona de gas.
2. Ajustarla a la bombona presionando hacia abajo, haciendo a la vez un movimiento circular.
3. Después de presionarla hacia abajo, hay que presionar la base de esta pieza con las dos manos, hacia arriba.
4. Al oírse se puede advertir que la pieza encaja.
5. Para mayor seguridad se recomienda –con la pieza ajustada– levantar la bombona: ésta no debe soltarse del dispositivo regulador.



**La manguera interior:** la manguera se puede fundir provocando un escape de gas y la inflamación de la bombona. En una estufa, la manguera siempre sale hacia atrás, para conectarse a la bombona de gas. La manguera está fija con abrazaderas en ambos extremos. Periódicamente hay que comprobar que las abrazaderas están bien atornilladas.

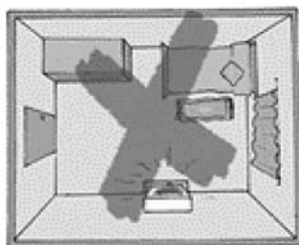
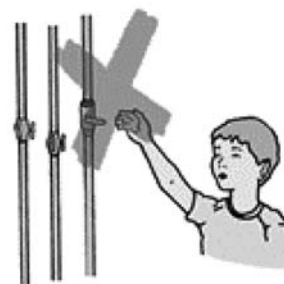
### Precauciones en el manejo de la estufa de gas:

No permita que los niños manipulen o jueguen con las llaves del gas. Pueden dejarlas abiertas, con evidente peligro.

No introduzca cuerpos extraños en la válvula de la bombona. Es muy peligroso porque puede producir un escape incontrolado de gas.

¡Recuerde que los electrodomésticos de gas encendidos en las habitaciones necesitan de renovación de aire!

Por lo tanto es **necesario ventilar**. Como la combustión del gas necesita oxígeno, si éste no se renueva (aire) puede llegar un momento en que –en un ambiente cerrado– la estufa se apague sola... pero siga saliendo gas. El riesgo es enorme.



**Una estufa a gas, tradicional, sin cañón hacia el exterior, no debe estar encendida más de dos horas seguidas en ambiente cerrado.** Nunca deje una estufa encendida en un espacio pequeño o cerrado, sin control personal y sin ventilación adecuada.

**Color de la llama de la estufa:**

1. Si la **llama es roja/amarilla**, quiere decir que la combustión es incompleta, lo cual reviste **peligro**, porque la combustión incompleta produce monóxido de carbono, gas muy peligroso.
2. Cuando la **llama es viva, de color azul, hay buena combustión**. Si siente olor a gas durante el funcionamiento de la estufa, significa que está sucia, lo cual requiere la limpieza de la tubería interior. Esto siempre debe verificarse antes de la temporada de uso de las estufas.

**OTROS CONSEJOS SOBRE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS**

1. Supervisar los servicios básicos del hogar –agua, gas, energía eléctrica– significa, en primer lugar, organizar el presupuesto de gastos
2. En segundo lugar, si hay algún consumo excesivo, averiguar cuál es la causa
3. En tercer lugar, también hay que supervisar las instalaciones. Si están en mal estado, habrá pérdidas, y peor aún, mayores probabilidades de accidentes

**C) ESCAPE DE AGUA**

Es preciso para prevenir o reparar posibles fugas de agua, hacer una revisión de nuestros grifos y cañerías de agua.

Cuando hay una llave goteando constantemente, se desperdicia mucho dinero. El tanque de agua de los inodoros también puede tener una fuga de agua en su interior.

**SI TIENES UN ESCAPE DE AGUA:**

- ◇ **Cierra ante todo la llave de paso.**
- ◇ **Abre los grifos para que se vacíen las tuberías.**
- ◇ **Si la calefacción está funcionando apágala, porque si no hay agua en las tuberías, el metal se sobrecalentaría y podría agrietarse.**

**D) INDENCIOS****VELAS**

- ◇ Nunca deje a un niño solo en una habitación donde haya una vela encendida.





- ⇒ Mantenga las velas lejos de cualquier cosa que pueda prender fuego como ropa de cama, cortinas, papel de empapelar, muebles tapizados, ropa, periódicos y revistas.
- ⇒ Use candeleros que no se vuelquen fácilmente, que estén hechos de materiales que no prendan fuego y que sean lo suficientemente grandes como para contener la cera que se va derritiendo.
- ⇒ No ponga velas encendidas en las ventanas, cerca de los arcos de las puertas.

### Los niños y el fuego

Los niños de edad preescolar que juegan con fósforos y encendedores son la principal causa de mortalidad por incendios.

Debido a que los adultos con frecuencia reciben visitas de amigos y parientes con niños pequeños, es importante mantener los fósforos y encendedores en un lugar alto, cerrado con llave, fuera del alcance de los niños.

### Extintores de incendios

Como regla general, apagar incendios debe dejarse a los expertos. Durante un incendio, no hay tiempo para buscar ni leer las instrucciones en el extintor de incendios. Si los adultos en su comunidad quieren aprender a usar un extintor de incendios de manera segura, deben ponerse en contacto con el departamento de bomberos local.

ANTES DE DEJAR SU VIVIENDA, **ASEGÚRESE**, QUE TODO LO QUE POTENCIALMENTE PUEDA CAUSAR UN INCENDIO, **ESTÉ APAGADO**

### Plan de escape de un incendio en el hogar

Si se iniciara un incendio en su casa, si puede, recoja unas toallas y humedezcalas bien en agua le servirán para quitarse la sensación de calor si se las pone encima.

- ⇒ Localice dos rutas de escape de cada habitación. La primera debe ser la puerta y la segunda probablemente será una ventana. Si su salida principal está bloqueada por el humo, use la segunda salida. Si debe salir a través del humo, gatee sobre sus manos y rodillas.
- ⇒ Asegúrese de que todas las ventanas puedan abrirse fácilmente. Las rejas de las ventanas deben tener mecanismos de apertura fácil que puedan abrirse desde dentro.
- ⇒ Si es posible, los adultos mayores deberían dormir cerca de una salida.
- ⇒ Aléjese lo que pueda del foco donde se ha producido el incendio y de cualquier electrodoméstico que contenga una bombona que pueda estallar.
- ⇒ Una vez afuera, llame al departamento de bomberos. Nunca vuelva para entrar a un edificio en llamas después de haber salido.
- ⇒ Si usted vive en un edificio alto, use las escaleras para salir y escapar, nunca el ascensor.



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 8:**  
**“Aprender a reaccionar ante otros accidentes domésticos”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Fuga   - Gas   - Incendio   - Bombona  
 - Agua   - Estufa   - Quemadores   - Llave

K	D	A	I	N	C	E	N	D	I	O
G	E	G	X	B	E	S	T	U	F	A
T	R	U	C	O	L	T	E	W	X	A
R	P	A	F	M	D	U	V	A	S	E
C	A	V	I	B	G	F	A	R	L	W
F	V	A	T	O	P	A	F	A	L	S
U	V	A	A	N	Ñ	G	D	G	A	S
G	V	O	S	A	P	I	W	E	V	U
A	Q	U	E	M	A	D	O	R	E	S
H	N	U	K	G	A	E	R	Z	A	D

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Ante un escape de g\_ \_ , lo primero que hay que hacer, es ver si la posición de las llaves es correcta, siempre antes de encender la cocina (*gas*).
- Para evitar un escape de gas, es muy importante mantener los q\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ s limpios, lo que significa que los orificios de salida funcionan perfectamente (*quemadores*).
- Para prevenir o reparar posibles f\_ \_ \_ \_ de a\_ \_ \_ , es preciso hacer una revisión de nuestros grifos y cañerías de agua (*fugas-agua*).
- Una e\_ \_ \_ \_ a de gas, tradicional, sin cañón hacia el exterior, no debe estar encendida más de dos horas seguidas en ambiente cerrado (*estufa*).
- Cuando en casa necesites cambiar una b\_ \_ \_ \_ \_ de gas porque se ha terminado el gas, cierra la l\_ \_ \_ \_ de todos los aparatos eléctricos (*bombona-llave*).
- Como regla general, apagar i\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ debe dejarse a los expertos (*incendios*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Si la llama del artefacto es roja/amarilla, quiere decir que la combustión es completa, lo cual no reviste peligro, porque la combustión incompleta produce monóxido de carbono, gas extremadamente peligroso.
- Para evitar algún incendio, mantenga las velas prendidas lejos de cualquier cosa que pueda prender fuego como ropa de cama, cortinas, papel de empapelar, muebles tapizados, ropa, periódicos y revistas.
- Cuando la llama es viva, de color azul, hay mala combustión.
- Mientras revisas las tuberías para detectar un escape de gas, puedes seguir utilizando las instalaciones internas (baños, lavaplatos, etc.).
- En caso de que el calefón esté instalado en el baño es importante la instalación de una celosía en la parte inferior de la puerta del baño, a una altura mínima de tres centímetros del piso.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a reaccionar ante algunos accidentes domésticos: escapes de gas y agua e incendios", contestando a estas preguntas:**

- ¿Qué cosas no harías si se produce un incendio en tu casa?
- ¿Qué harías para evitar el goteo de un grifo?
- ¿Qué tipo de gas tienes en tu casa? (gas butano, gas natural, etc.).
- ¿Has visto alguna vez cómo arregla un fontanero un escape de agua en tu casa?

**RESUMEN:**

Para prevenir posibles accidentes domésticos, como son las fugas de gas o de agua es importante hacer tres cosas:

- Supervisar los servicios básicos del hogar –agua, gas, energía eléctrica– significa, en primer lugar, organizar el presupuesto de gastos.
- En segundo lugar, si hay algún consumo excesivo, averiguar cuál es la causa.
- En tercer lugar, también hay que supervisar las instalaciones. Si están en mal estado, habrá pérdidas, y peor aún, mayores probabilidades de accidentes.

En caso de incendios, como regla general, apagar incendios debe dejarse a los expertos, pero debemos saber qué hacer mientras estos llegan. Para ello, debemos seguir el plan de

escape. Durante un incendio, no hay tiempo para buscar ni leer las instrucciones en el extintor de incendios. Si los adultos mayores en su comunidad quieren aprender a usar un extintor de incendios de manera segura, deben ponerse en contacto con el departamento de bomberos local.

### CONTINÚA EL RESUMEN

#### TAREAS PARA CASA:

1. Este fin de semana que vais a estar en vuestras casas, debéis anotar cuáles son y dónde se encuentran las llaves del gas y del agua en vuestras casas, haciendo un dibujo del lugar donde se encuentren (cocina, baño, etc.).

2. El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás completar los 3 cuadros con los pasos más importantes que crees que debes seguir para prevenir, identificar y reaccionar ante: (1) Un escape de gas; (2) Una fuga de agua; (3) Un incendio. Después tienes que anotar si los seguiste cuando estuviste en casa.

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos, tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

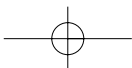
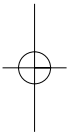
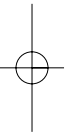
PASOS PARA REACCIONAR ANTE UNA <i>FUGA DE GAS</i>	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

## CUARTA ÁREA: PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

107

<b>PASOS PARA REACCIONAR ANTE UNA <i>FUGA DE AGUA</i></b>	<b>DÍAS QUE NO LO HICE</b>	<b>POR QUÉ NO LO HICE</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

<b>PASOS PARA <i>PREVENIR</i> <i>INCENDIOS</i></b>	<b>DÍAS QUE NO LO HICE</b>	<b>POR QUÉ NO LO HICE</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		



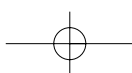
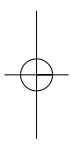
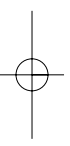
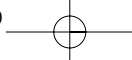
## QUINTA ÁREA: UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES Y PLANIFICACIÓN DE GASTOS E INGRESOS

### OBJETIVOS:

- a) Conocer y utilizar el EURO.
- b) Aprender a ahorrar y planificar ingresos y gastos.
- c) Acercamiento a Internet.

### SESIONES A DESARROLLAR

<b>Sesión – 9: UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES DE EURO</b> .....	<b>111</b>
<b>Temas:</b>	
A) Conocimiento de la moneda .....	111
B) Tarjetas de crédito .....	113
C) Internet: otra forma de comprar y vender .....	114
<b>Actividades de la Sesión 9</b> .....	<b>115</b>
<b>Sesión – 10: PLANIFICAR INGRESOS Y GASTOS: AHORRAR</b> .....	<b>119</b>
<b>Temas:</b>	
A) Elaboración de un presupuesto .....	119
B) Ahorro y planificación .....	119
<b>Actividades de la Sesión 10</b> .....	<b>124</b>



## QUINTA ÁREA: UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES Y PLANIFICACIÓN DE GASTOS E INGRESOS

El **objetivo** de este quinto bloque es el conocimiento y la utilización de nuestra moneda, el EURO. Esto resultará beneficioso para aprender a ahorrar y planificar ingresos y gastos.

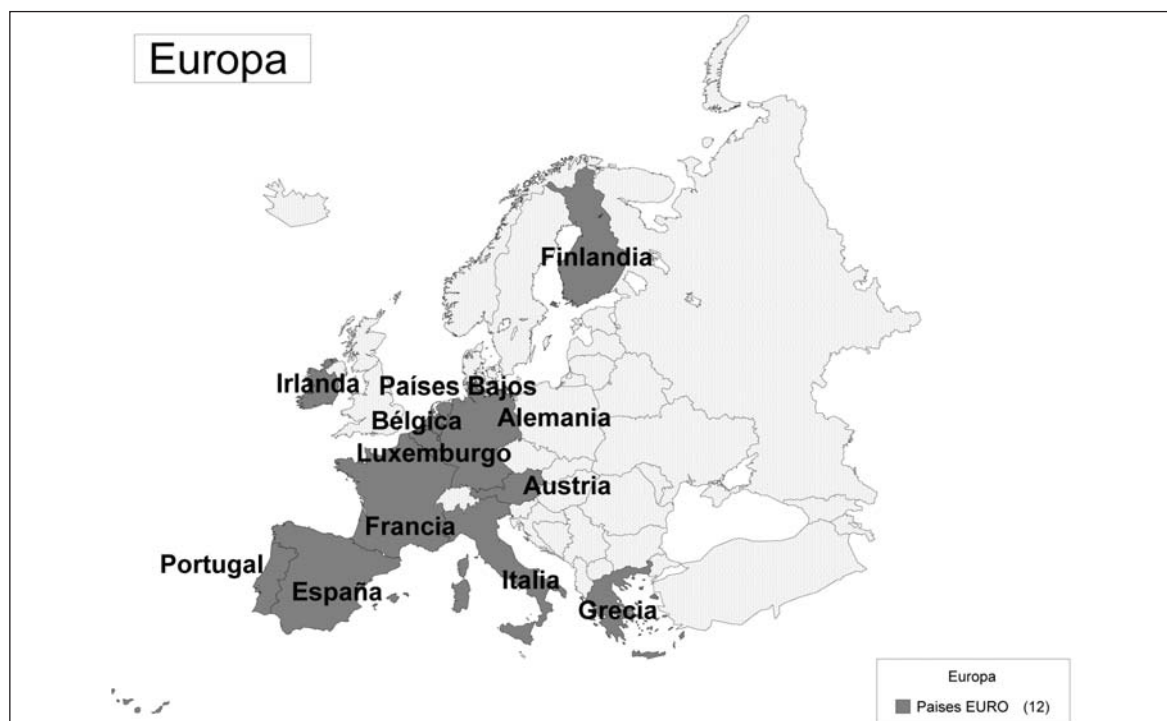
También aprenderemos el manejo de las tarjetas de crédito, su utilización en cajeros, en establecimientos comerciales, etc.

Intentaremos acercarnos a Internet, que entre otras muchísimas cosas permite comprar y vender de forma distinta a la tradicional.

### SESIÓN 9: UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES DE EURO

#### A) CONOCIMIENTO DE LA MONEDA

El Euro (€) es la moneda de doce países de la unión Europea: Bélgica, Alemania, Grecia, España, Francia, Irlanda, Italia, Luxemburgo, Países Bajos, Austria, Portugal y Finlandia.





## 112 QUINTA ÁREA: UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES Y PLANIFICACIÓN DE GASTOS E INGRESOS

El Euro es nuestra moneda desde el 1 de enero de 2002. Tras un período de transición de tres meses en el cual manejamos pesetas y Euros y los precios se etiquetaban en ambas monedas se acoge como moneda oficial y única el Euro.

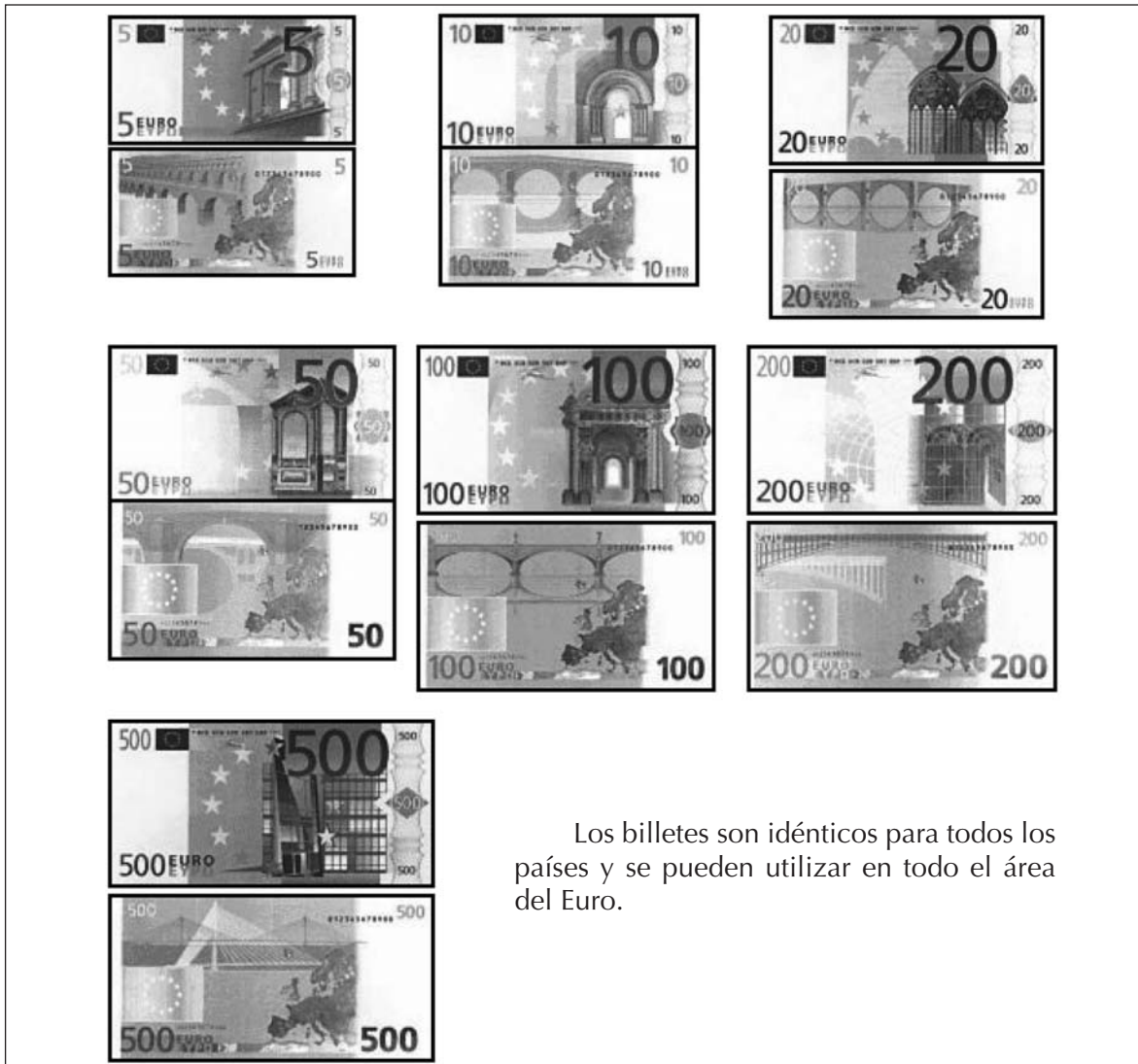
Es muy importante recordar siempre la equivalencia  $1 \text{ €} = 166,386 \text{ Ptas.}$ ; que equivale aproximadamente a  $6 \text{ Euros} = 1.000 \text{ Pesetas}$ . Esta última equivalencia nos puede ser más útil por su sencillez y facilidad al recordar.

El Euro esta dividido en 100 céntimos y existen 8 monedas de curso legal: 1, 2, 5, 10, 20 y 50 céntimos y 1 y 2 Euros.



Cada país produce sus monedas con un lado común (igual para todos los países, el que aparece en la imagen) y otro nacional (exclusivo de cada país) pero pueden utilizarse en toda la zona Euro.

Existen 7 billetes distintos: 5, 10, 20, 50, 100, 200 y 500 Euros.



**B) TARJETAS DE CRÉDITO**

Las tarjetas de crédito tienen ventajas y desventajas. El utilizarlas inteligentemente depende de nosotros y puede aumentar las ventajas y disminuir los inconvenientes.

Las principales **ventajas** son:

- ◆ La facilidad de comprar las cosas necesarias en todo momento.
- ◆ No tener que llevar dinero en efectivo.
- ◆ Tener documentación escrita de nuestras compras.
- ◆ La posibilidad de sacar dinero en efectivo del cajero automático las 24 horas del día.
- ◆ Consolidar todas las compras en un solo pago.

Las principales **desventajas** son:

- ◆ Los artículos cuestan más (el interés y los cargos del financiamiento).
- ◆ Pueden incluir cuotas adicionales.
- ◆ Podemos tener dificultades si no llevamos control de lo que gastamos.
- ◆ Nos ofrecen una buena oportunidad de realizar compras compulsivas.

**Conviene tener especial cuidado con las pérdidas o extravíos de las tarjetas porque muchos de los delitos que se cometen con ellas son por esta causa. También se comenten delitos a causa de los robos o falsificaciones de tarjetas.**

En caso de pérdida de la tarjeta se debe notificar rápidamente a la oficina para que bloquee la cuenta, de esta manera se evitan posibles delitos y responsabilidades por cargos no autorizados.

Se deben comprobar, al menos mensualmente, los recibos de los cargos a la tarjeta para comprobar que coinciden con los realmente realizados; en caso de no coincidir debemos avisar a nuestra oficina pues podría tratarse de una falsificación y resultaría que otra persona realiza los gastos cargándolos en nuestra cuenta.

**En todo caso y ante la menor sospecha de delito debemos ponerlo en conocimiento de la policía.**



**C) INTERNET: OTRA FORMA DE COMPRAR Y VENDER**

A finales del siglo XX aparece Internet y esto ha supuesto un cambio en la forma de vivir de la humanidad en todos sus aspectos (incluido otra forma de comercio).

Para utilizar el comercio que ofrece la RED de REDES debemos tener una buena información, observar detenidamente todas las condiciones de la compra-venta y realizar la operación sólo si nos ofrece total garantía. Por supuesto, debemos denunciar si sufrimos fraude.

La Ley estipula que si compramos a través del sitio Web de un comerciante estamos totalmente protegidos pero por lo novedoso de Internet todavía existe poca legislación especialmente en ventas privadas y subastas.

Internet, actualmente, es un mundo en expansión (no está totalmente desarrollado) por lo que todavía existen en él muchas estafas y fraudes: prometer productos de mejores calidades de los que realmente tienen, apropiación indebida de datos confidenciales como números de cuentas bancarias, cobro de artículos que posteriormente no recibimos, existencia de piratas informáticos ajenos al sitio Web que captan y manejan nuestra información indebidamente...

Algunos sitios ofrecen un pequeño seguro de pago que cubren los problemas de la transacción; aún así los pagos de compensación son muy bajos y no estamos totalmente protegidos.

Por último cabe señalar que la forma de pago puede ser variada: dinero líquido, tarjetas de crédito, transferencia bancaria, otros.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 9**  
**“Utiliza correctamente las nuevas monedas y billetes de Euro”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Calcula el valor aproximado en Euros de los siguientes objetos o productos, e indica al lado en el tipo de tienda dónde puedes adquirirlos. Ten en cuenta que algunos de ellos, puedes encontrarlos en varias tiendas:**

**Nota:** Puedes utilizar la Euorocalculadora.

- ✓ Zapatos: \_\_\_\_\_
- ✓ Ordenador: \_\_\_\_\_
- ✓ Botella de Aceite de Oliva: \_\_\_\_\_
- ✓ Barra de Pan: \_\_\_\_\_
- ✓ Televisión en color: \_\_\_\_\_
- ✓ Coche: \_\_\_\_\_
- ✓ Vivienda: \_\_\_\_\_

**2. Une con flechas los precios aproximados que corresponden a cada artículo:**

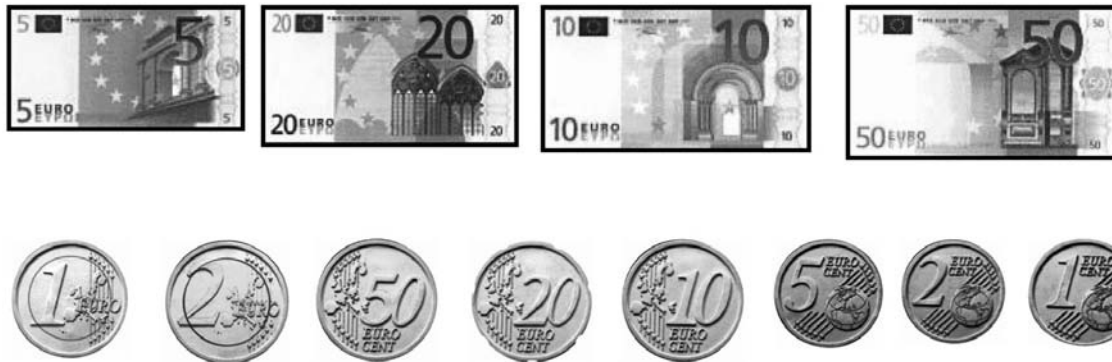
- |                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| ✓ Entrada de cine                   | 0,65   |
| ✓ 1 litro de leche                  | 4,21   |
| ✓ Pantalón Vaquero                  | 2,10   |
| ✓ 1 paquete de tabaco               | 36,06  |
| ✓ Camiseta                          | 60,02  |
| ✓ Viaje de fin de semana a Benidorm | 12,50  |
| ✓ Una lavadora                      | 300,51 |
| ✓ Una minicadena de música          | 180,30 |

**3. Anota 5 cosas que puedes comprar con estas monedas y billetes:**

- ✓ 50 céntimos de Euro: \_\_\_\_\_
- ✓ 1 Euro: \_\_\_\_\_
- ✓ 2 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 5 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 10 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 20 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 100 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 200 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 500 Euros: \_\_\_\_\_

## 116 QUINTA ÁREA: UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES Y PLANIFICACIÓN DE GASTOS E INGRESOS

4. Si la compra en el supermercado te cuesta 32,38 Euros, qué monedas y billetes, de los que aparecen más abajo, utilizarías, para que entregues el dinero justo. Calcula cuantas Pesetas son.



5. Calcula el valor en Euros de los siguientes productos e indica en qué grandes y pequeños establecimientos comerciales puedes adquirir estos productos. Puede que un mismo objeto o producto puedas encontrarlo en varios establecimientos.

**Nota:** Si el precio oscila mucho indica entre qué dos precios puedes encontrar el producto (Ej.: Perfume entre 6 y 30 Euros).

PRODUCTO	EUROS	COMERCIO
1 litro de leche		
Canelones		
Billete de autobús		
Una docena de huevos		
Una entrada de cine		
Un ordenador		
Zapatos de piel		
Un coche nuevo		
Laca de uñas		
Desodorante		
Un paquete de 6 yogures		
Un periódico		
Un paquete de tabaco		
Un kilo de naranjas		
Un pantalón vaquero		
Un kilo de detergente (lavadora)		
Una vivienda		

**CIERRE:**

Se comentará:

1. ¿Qué dificultades tienes al ir a la compra?
2. ¿Cómo crees que puedes solucionarlas?

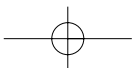
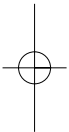
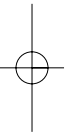
**TAREAS PARA CASA:**

1. El próximo fin de semana te encargarás de comprar tú solo. Primero anotarás en una hoja lo que debes comprar y los Euros que crees que costará cada cosa. Después debes anotar lo que realmente te han costado para comprobar si es mucha o poca la diferencia.

**Nota:** A continuación, deberás anotar las dificultades que te surgieron al hacerlo.

2. Irás con algún familiar o amigo que tenga una tarjeta de crédito a un cajero automático para que te enseñe a utilizarla. Primero la utilizará él delante de ti y después tendrás que hacerlo tú, con su ayuda.

**Nota:** Anota en esta hoja las dificultades que encuentres:



## SESIÓN 10: PLANIFICAR INGRESOS Y GASTOS: AHORRAR

### A) ELABORACIÓN DE UN PRESUPUESTO

#### A.- PLANIFICAR

- a) Hacer lista de ingresos (ordinarios y extraordinarios).
- b) Hacer la lista de gastos:
  - 1) Gastos fijos mensuales enumerados por orden de importancia y resaltando los gastos menos necesarios.
  - 2) Gastos fijos no mensuales (trimestrales, anuales...).
  - 3) Gastos imprevistos o gastos extraordinarios que puedan surgir y se puedan intuir.
- c) Deducir la diferencia (lista de ingresos-lista de gastos) o evaluar el saldo.

Si el saldo es negativo se deberá detectar la parte de los gastos innecesarios e incluso buscar formas más eficaces de ahorro.

Si el saldo es positivo se deben buscar nuevas posibilidades de ahorro o incluso inversiones rentables.

#### B.- DEFINICIÓN DE METAS

Se debe decidir cuánto se desea ahorrar en función de nuestras metas: eliminar deudas, ahorrar para vacaciones, ahorrar para estudiar, ahorrar para el futuro...

#### C.- EVALUACIÓN

Evalúe su presupuesto al final de cada mes para ver si su plan está dando resultados y comprobar si se han conseguido las metas preestablecidas.

### B) AHORRO Y PLANIFICACIÓN

#### CONSEJOS PARA AHORRAR: CONSUMO RACIONAL

Cuando hablamos de **consumo racional** nos referimos a adquirir solamente aquellos productos que realmente necesitamos para cubrir nuestras necesidades materiales. Para ello hay que saber diferenciar entre una necesidad y un deseo y no dejarse llevar por los deseos.

El consumo racional refleja la capacidad para analizar e investigar antes de comprar, incluso nos lleva a comprar productos sanos y beneficiosos para nuestra salud.



### CONSEJOS PARA AHORRAR AGUA




1.- Coloca dos botellas llenas dentro de la cisterna y ahorrarás de 2 a 4 litros cada vez que la uses. No emplees el inodoro como papelera

2.- Cierra el grifo al lavarte los dientes o afeitarte, puedes ahorrar hasta 10 l.

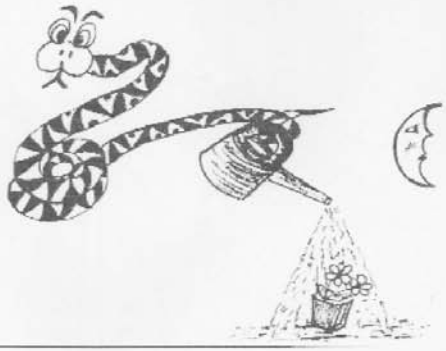


3.- Duchate en vez de bañarte, ahorrarás 150 l.

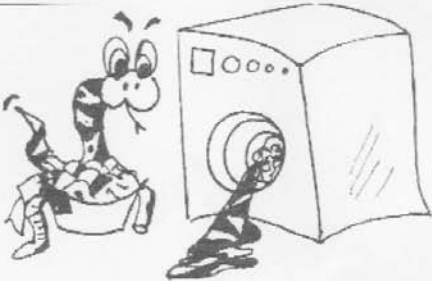
4.- Arregla con urgencia las averías de grifos y cañerías. Un grifo que gotea pierde 30 l. diarios




5.- Riega al anochecer para evitar pérdidas por evaporación ¡ las plantas te lo agradecerán !




6.- Llena la lavadora y el lavavajillas, es donde más agua se gasta. El agua del segundo aclarado puedes emplearla para regar tus plantas




7.- No uses las duchas de las playas, es un lujo superfluo e innecesario que debes hacer saber a tu ayuntamiento




8.- No abuses de la lejía, rompe el equilibrio bacteriano de las depuradoras dificultando su trabajo. Utiliza detergentes ecológicos, sin fosfatos





9.- Escoge plantas autóctonas para tu jardín y tiestos, consumen menos agua y dan mucho menos trabajo que las plantas exóticas, además atraen a mariposas y no exigen el uso de productos químicos para su mantenimiento



10.- Coloca difusores y demás mecanismos de ahorro en los grifos, aprovecharás mejor el agua reduciendo su consumo

Sólo el 2,8 % del agua de nuestro planeta es dulce y tan sólo el 0,01 % se encuentra en lagos y ríos ¡ NO LA MALGASTES !

### CONSEJOS PARA AHORRAR AL COCINAR Y COMER SANO

Estos consejos nos van a servir para que, además del placer de comer bien, nos aseguremos de que lo que comemos es saludable y comprendamos que comer bien y sano no implica tener que gastar en productos caros o prohibitivos.

#### a.- A la hora de la compra:

- 1- Nos fijaremos en los alimentos que están en oferta y en las frutas y hortalizas de temporada.
- 2- Nos aseguraremos de que los alimentos estén en óptimas condiciones para no tener que tirarlos; significaría derroche de dinero. Debemos mirar siempre las fechas de caducidad.
- 3- No debemos comprar más de lo necesario pues aunque estén a bajo precio al final se estropearán por descomposición y los tiraremos a la basura.
- 4- Comprar productos congelados y platos precocinados solo excepcionalmente. Debemos adquirirlos sólo cuando tengamos menos tiempo para comprar y cocinar.
- 5- Fomentar la compra de legumbres (garbanzos, lentejas...). Son productos tradicionales, caseros, sanos y fáciles de cocinar.

#### b.- A la hora de cocinar:

- 1- Cocinar a temperatura media y apagar los fuegos y horno antes de que la comida esté completamente lista. De ésta manera la comida no se quema y se aprovecha el calor residual.

## QUINTA ÁREA: UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES Y PLANIFICACIÓN DE GASTOS E INGRESOS 123

- 2- La cocción a presión es una forma sana, rápida y económica de cocinar. Debemos utilizar una olla de igual tamaño que el fuego, con fondo plano y de acero inoxidable.
- 3- Si tenemos microondas debemos utilizarlo para calentar porque es una forma rápida y económica de calentar nuestros alimentos.

**CONSEJOS PARA AHORRAR ELECTRICIDAD**

- 1- Pintar y decorar la casa con colores claros ayuda a iluminar la casa y por tanto a ahorrar energía.
- 2- Debemos aprovechar al máximo la luz natural.
- 3- Debemos tener siempre apagada la luz de habitaciones vacías. Siempre apagados aparatos eléctricos que no estamos utilizando (radios que no se escuchan, televisores que no se ven...).
- 4- Debemos tener un buen aislamiento en puertas y ventanas a fin de reducir gastos de calefacción o aire acondicionado. Además conseguiremos una vivienda más placentera.
- 5- Debemos utilizar bombillas de los voltajes adecuados a cada necesidad: aproximadamente entre 60W y 100W en cocina y salón, entre 40W y 60W en habitaciones y pasillos y de 40W o menos en mesas y mesillas.
- 6- Es muy recomendable utilizar termostatos que nos ajusten automáticamente la temperatura de la vivienda.
- 7- Es importante utilizar bien los electrodomésticos: lavadora, lavavajillas, lavadora-secadora, y refrigerador.

*Frigorífico:* mantener bien cerradas las puertas, situarlo lejos de la cocina o de cualquier otra fuente de calor. No dejar que forme capas de hielo el congelador porque exige mayor esfuerzo al motor y se traduce en mayor consumo de energía.

*Lavadoras:* Utilizarlas siempre llenas.

- 8- Evaluar el consumo porque un incremento significativo indicaría posibles escapes, mala utilización de electrodomésticos o consumos innecesarios en general.

124 QUINTA ÁREA: UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES Y PLANIFICACIÓN DE GASTOS E INGRESOS

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 10:  
"Ahorra y planifica ingresos y gastos"**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**PLANIFICAR INGRESOS Y GASTOS:**

- 1. Imagina que vas a comprar en invierno al Mercado Central. Enumera tres productos que te parezcan adecuados adquirir: frutas, verduras y pescados. Indica por qué.**
- 2. Compra los productos adecuados para hacer un cocido, enuméralos e indica el precio total de la compra.**
- 3. Indica seis gastos necesarios en tu hogar por orden de importancia.**

## SEXTA ÁREA: AUTONOMÍA EN LA ALIMENTACIÓN

### OBJETIVOS

- a) Conseguir que desarrollen los hábitos necesarios para comer y beber de forma autónoma, con independencia también para planear, comprar, conservar y preparar alimentos.

### SESIONES A DESARROLLAR

#### ▶ COMPRA Y CONSERVA ALIMENTOS

<b>Sesión – 11: COMPRA LOS ALIMENTOS NECESARIOS PARA HACER COMIDAS Y APERITIVOS</b>	127
---	-----

#### Temas:

A) La compra	127
B) Elección de alimentos	129

<b>Actividades de la Sesión 11</b>	131
------------------------------------	-----

<b>Sesión – 12: CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS COMPRADOS</b>	135
---	-----

#### Temas:

A) Aspectos generales	135
B) Salud y Alimentación	136
C) La congelación	137

<b>Actividades de la Sesión 12</b>	138
------------------------------------	-----

#### ▶ PLANEA Y PREPARA ALIMENTOS Y COMIDAS

<b>Sesión – 13: APRENDE A PLANIFICAR Y A HACER COMIDAS MANTENIENDO UNA DIETA EQUILIBRADA</b>	141
--	-----

#### Temas:

A) Planificación en la compra y en la elaboración de la comida	141
B) Guía para una planificación de comidas saludables	143

<b>Actividades de la Sesión 13</b>	146
------------------------------------	-----

**Sesión – 14: APRENDE A UTILIZAR BIEN LOS DISTINTOS UTENSILIOS Y ELECTRODOMÉSTICOS DE COCINA \_\_\_\_\_ 149**

**Temas:**

A) Cocina de gas _____	149
B) Cocina eléctrica y vitrocerámica _____	150
C) Utilización del microondas _____	151
D) La cazuela _____	153
E) Utilización de la sartén _____	154
F) La cafetera _____	155
G) La batidora _____	155
H) El exprimidor _____	155
I) La olla _____	155
J) El abrelatas _____	157

**Actividades de la Sesión 14 \_\_\_\_\_ 158**

**Sesión – 15: APRENDE A COCINAR Y ALGUNOS CONSEJOS DE COCINA\_ \_ 163**

**Temas:**

A) Gastronomía y aceite de oliva _____	165
B) Algunos trucos de cocina _____	165

**Actividades de la Sesión 15 \_\_\_\_\_ 167**

**▶ DESARROLLA LOS HÁBITOS NECESARIOS DE CONDUCTA DURANTE LAS COMIDAS**

**Sesión – 16: PON LA MESA Y UTILIZA LOS CUBIERTOS CORRECTAMENTE\_ 171**

**Temas:**

A) Aspectos a considerar _____	171
--------------------------------	-----

**Actividades de la Sesión 16 \_\_\_\_\_ 174**

**Sesión – 17: APRENDE A COMPORTARTE DE FORMA CORRECTA DURANTE LAS COMIDAS \_\_\_\_\_ 179**

**Temas:**

A) Consideraciones generales _____	179
------------------------------------	-----

**Actividades de la Sesión 17 \_\_\_\_\_ 181**

## SEXTA ÁREA: AUTONOMÍA EN LA ALIMENTACIÓN



El **objetivo general** de este sexto área es conseguir que se desarrollen los hábitos necesarios para comer y beber de forma autónoma, con independencia también para planear, comprar, conservar y preparar alimentos.

### COMPRA Y CONSERVA ALIMENTOS

## SESIÓN 11: COMPRA LOS ALIMENTOS NECESARIOS PARA HACER COMIDAS Y APERITIVOS

### A) LA COMPRA

Para hacer una buena compra, debes saber elegir bien los alimentos. En el mercado o supermercado podemos adquirir variados productos, envasados o no y necesarios para la cotidiana alimentación de la familia.



### Consejos para la compra y conservación de los alimentos

- Primero se debe leer la fecha de envasado y fecha de caducidad. Aunque el producto no haya caducado, puede que la envoltura o envase estén deteriorados, lo cual nos hará sospechar que el alimento puede no ser apto para el consumo.
- Las etiquetas y envases deben encontrarse en perfectas condiciones: los enlatados no deben presentar abolladuras o verse inflados porque ello puede ser señal de mal estado. El consumidor tiene el derecho de elegir aquello por lo que va a pagar con su dinero.
- Es conveniente leer la etiqueta para saber cuáles son las condiciones para la conservación del producto después de ser abierto. Puede que necesite estar refrigerado o introducirse en otro recipiente.



Es importante habituarse a leer en la etiqueta los ingredientes y la cantidad de calorías que aporta su consumo.

- Son recomendables los envases de vidrio o latas especiales.
- Hay personas con problemas de salud que deben evaluar si es conveniente o no su consumo. Otras personas con alergias alimentarias deben ver si los alimentos están libres de las sustancias que provocan la misma.

### ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS FRESCOS?



- Los alimentos frescos son los que no sufren ninguna alteración industrial.
- Tienen un período de uso generalmente corto, ya que no son sometidos a ningún proceso de conservación artificial.
- Estos son las **frutas y verduras, los cereales, las carnes no congeladas; sean de vacuno, ave, porcino o pescado entre otras, los huevos, las legumbres frescas, etc.**
- Un simple análisis visual, táctil y olfativo podrá darnos, en la mayoría de los casos, suficiente información acerca del estado de estos productos.
- **Algunos de ellos deberán:**
  - a) Refrigerarse, como las carnes y huevos.
  - b) Otros podrán reservarse fuera del congelador, aunque durarán menos tiempo apto, como las frutas y verduras.
  - c) Los cereales, en cambio, tienen un largo tiempo de aptitud aún sin refrigeración.

### ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS SEMIFRESCOS DE CORTA DURACIÓN?



- Existen otros alimentos que, si bien han sufrido algún proceso de conservación, tienen también poco tiempo de aptitud. Estos son:
  - ↳ La leche y sus derivados (quesos, crema, manteca, etc.).
  - ↳ Los alimentos preparados con harina, como tallarines y pastas rellenas, las pizzas precocinadas, pastelería, etc.
- Los embutidos, elaborados a partir de carnes y conservados mediante la salazón. También tienen un tiempo limitado de aptitud, dependiendo del producto concreto.
- Su conservación debe hacerse en frío.
- Cuando realice las compras en el mercado, deje estos productos para el último momento, para que no estén expuestos a temperatura ambiente largo tiempo hasta llegar a su hogar y refrigerarlos.

**B) ELECCIÓN DE ALIMENTOS****ELEGIR UN BUEN PESCADO**

**Siempre tratar de comprar pescado entero.** Si no se sabe cómo cortarlo, pedirselo al vendedor. Sólo comprar pescado envasado de proveedores conocidos; aún así, devolverlo sin dudar si percibe mal olor.

**Controlar que tenga las branquias de color rosa o rojizas.** Con el paso del tiempo, el color cambia a rosa suave, gris y al final verdoso o marrón. Las manchas o secreciones amarillentas indican poca frescura.

**Las escamas se deben mantener bien adheridas o la piel debe estar brillante y sin secreciones** (excepto la trucha: en ella, la mucosidad es señal de frescura).

**El ojo debe estar brillante, transparente y abultado.** Si está aplastado, turbio o rosáceo, no es tan fresco.

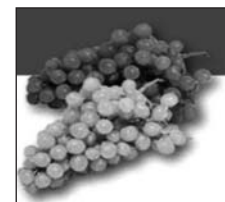
**El pescado en el comercio no debe estar cerca de luz directa.**

**Debe estar en contacto con hielo picado o en trozos,** preferentemente semicubierto.

**ELEGIR LA FRUTA**

Es necesario tener en cuenta una serie de características para escoger bien la fruta que vamos a consumir. Entre las más nutritivas, hemos seleccionado algunas de las más consumidas en cada estación del año:

**En las uvas,** los tallos deben estar húmedos, flexibles y bien fijos a la uva, esto es indicativo de que están refrigeradas.



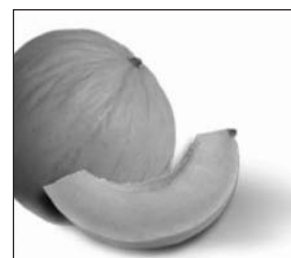
**Las manzanas** son firmes, con piel limpia, suave y color rojo fuerte (a veces con un tono amarillento):



- ◆ La consistencia firme se evalúa teniéndola en la palma de la mano, sin presionar con el pulgar.
- ◆ Debe sentirse sólida y pesada, y no suave y liviana. Evitar las que tengan áreas blandas u oscuras.
- ◆ Se pueden conservar de 1 a 3 semanas en frigorífico y de 8 a 12 meses en congelador.

**El melón** de buena calidad debe sentirse pesado para su tamaño.

- Buscar el punto sobre el que descansaba cuando creció: debe tener un tono amarillento.
- Evitar melones demasiado blandos.
- Se puede conservar una semana en el frigorífico y de 8 a 12 meses en congelador.
- El melón cortado debe conservarse envuelto para evitar pérdidas de vitamina C.





**Los kiwis** de buena calidad son más bien grandes, de piel suave y levemente blandos al tocarlos cuando están maduros. Evitar los kiwis demasiado pequeños, los muy blandos, o los que tengan la piel dañada.

#### EN GENERAL

- Evitar alimentos con manchas marrones, partes reblandecidas o descoloridos.
- Siempre poner la fruta dentro de bolsas de plástico al comprarlas, para evitar la contaminación con otros alimentos. Luego, sacar de la bolsa de plástico y guardarlas.
- Comprar la fruta de temporada. Es más barata y está en sus mejores condiciones.
- Si compra fruta sin madurar, se puede acelerar la maduración poniéndola en una bolsa de papel marrón y cerrándola varios días. Para hacerlo aún más rápido, introducir una manzana junto con la fruta que se quiere madurar.
- La fruta se debe lavar sólo con agua. No usar jabón.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 11:  
"Aprender a hacer una buena compra"**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

- Ingredientes      - Calorías      - Estación
- Plástico          - Manchas      - Caducidad

X	D	E	C	A	D	R	I
F	I	P	A	T	E	K	N
E	S	G	D	O	P	A	G
S	F	P	U	C	L	W	R
T	A	P	C	R	A	E	E
A	S	E	I	C	S	A	D
C	L	E	D	O	T	A	I
I	F	O	A	R	I	M	E
O	B	R	D	U	C	V	N
N	O	P	E	C	O	M	T
M	A	N	C	H	A	S	E
C	A	L	O	R	I	A	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Es importante habituarse a leer en la etiqueta de los alimentos envasados, los i\_\_\_\_\_ y la cantidad de c\_\_\_\_\_ que aporta su consumo (*ingredientes-calorías*).
- Evitar alimentos con m\_\_\_\_\_ marrones, partes reblandecidas, o descoloridos (*manchas*).
- Siempre poner la fruta dentro de bolsas de p\_\_\_\_\_ al comprarlas, para evitar la contaminación con otros alimentos en el carro. Luego, quitarlas de la bolsa de plástico al guardarlas (*plástico*).
- Comprar la fruta en la e\_\_\_\_\_ del año correspondiente; es más barata y está en sus mejores condiciones (*estación*).
- Todo alimento tiene un periodo de c\_\_\_\_\_, y en general podemos determinar su frescura para el consumo de acuerdo a su aspecto (*caducidad*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Entre los alimentos frescos de larga duración, destacan la leche y sus derivados, como quesos, pasteles, yogures, crema, manteca, etc.
- El pescado en el comercio no debe estar cerca de luz directa y debe estar semicubierto por hielo picado o en trozos.
- Entre los alimentos semifrescos, de corta duración, se encuentran las frutas y verduras, los cereales, las carnes no congeladas, los huevos, las legumbres frescas, etc.
- El pescado en el comercio no debe estar en contacto con hielo picado o en trozos.
- Para saber que el pescado es fresco, debe tener las branquias de color rosa o rojizo.
- Las patatas debes colocarlas en lugar oscuro y fresco, lejos de las cebollas.
- La fruta se debe lavar sólo con agua y jabón.

**3. Escribe a continuación las características que tienen que tener los siguientes alimentos para estar en buen estado de conservación y bien conservados:**

- Naranjas:

---

- Peras:

---

- Judías verdes:

---

- Patatas:

---

- Jamón York:

---

- Queso:

---

- Melón:

---

- Pan:

---

- Leche:

---

- Lenguado:

---

**CIERRE:**

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: *“Aprender a hacer una buena compra”*, contestando a estas preguntas:

1. ¿En qué te tienes que fijar para saber que el pescado es fresco?
2. ¿En qué te tienes que fijar para saber que la carne es de calidad?
3. ¿Cómo sabes que las uvas están maduras?, ¿y las manzanas?, ¿y los kiwis?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de saber comprar alimentos saludables:

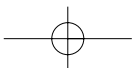
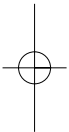
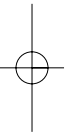
**TAREA PARA CASA:**

Este fin de semana, irás a comprar al supermercado distintos alimentos y leyendo las etiquetas, anotarás sus ingredientes, calorías y las características que te indican que es de calidad:

*Nota:* En las filas vacías, escribe otros alimentos que no aparecen en las filas superiores:

ALIMENTOS	INGREDIENTES	CALORÍAS	CARACTERÍSTICAS
- Pan			
- Leche			
- Pasta			
- Queso			

ALIMENTOS	INGREDIENTES	CALORÍAS	CARACTERÍSTICAS
1. Pizza			
2. Mortadela			
3. Chorizo			



## SESIÓN 12: CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS COMPRADOS

### A) ASPECTOS GENERALES

Los alimentos, indispensables para la vida, pueden transmitir enfermedades si no son producidos, elaborados, transportados y manipulados correctamente.

#### Para evitarlo:

1. Guarda los alimentos en el lugar adecuado, hasta el momento en que los necesites para comer y/o cocinarlos.
2. Tira los alimentos que se han deteriorado o se han contaminado.
3. Guarda la comida que no ha sido servida, en recipientes apropiados o bien envuélvela y ponla en el lugar apropiado para que se conserve.

Usted puede contribuir a prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria, adoptando y difundiendo las siguientes recomendaciones:

#### ➤ **Lávese las manos con agua limpia, jabón y cepillo.**

Hágalo con frecuencia, especialmente:

- Antes de preparar comidas.
- Después de manipular pescados, aves, carnes o alimentos envasados o frescos no lavados.
- Después de ir al baño.
- Después de toser, estornudar, tocar lesiones de piel.
- Después de tocar objetos que pueden estar sucios o contaminados.



- Evite la contaminación.
- Mantenga limpia la cocina y sus utensilios.
- Lave todos los envases antes de introducirlos en el frigorífico.
- Aleje de la cocina y de los alimentos, los animales domésticos, roedores e insectos (cucarachas) pues transmiten infecciones que son un riesgo para la salud.
- El recipiente de los residuos (cubo de basura) debe estar limpio.



- No apoye bolsas de compra en las mesas de cocina.
- Consumo y control...
- Consuma sólo productos de procedencia conocida y claramente identificada en el rótulo.
- Controle y respete las fechas de elaboración y caducidad de los alimentos envasados.
- Verifique el buen estado de los envases.



➤ **Mantenga en frío sus alimentos.**

- Controle la continuidad de **la cadena de frío** en los productos lácteos y congelados.
- Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen pronto, deben mantenerse en frío para evitar el crecimiento de gérmenes.
- Los alimentos cocidos no deben enfriarse a temperatura ambiente más de una hora; transcurrido ese tiempo si no se han consumido, deben mantenerse en el frigorífico.



➤ **Mantenga una higiene escrupulosa en el lugar donde se preparan y manipulan los alimentos (normalmente la cocina)**



Lava diariamente “rejillas” y tablas de cocina con agua caliente y detergente. **No utilice** los mismos elementos para cocinas y baños (estropajos, bayetas...).

Para la higiene de azulejos y pisos y para la desinfección y limpieza diaria de frigoríficos, trituradoras, etc., utilice amoníaco o lejía (**¡¡OJO!!**, **PERO NUNCA JUNTOS**).

## B) SALUD Y ALIMENTACIÓN

Aquí le sugerimos algunos consejos a tener en cuenta al adquirir productos alimenticios:

- **Utilización de los envases:** La primera medida es protegerlos de la humedad y el calor, ya que son las condiciones óptimas para el desarrollo de los microorganismos contaminantes. Para ello se utilizan los envases y el frigorífico.
- Guárdelos en frascos con tapa a presión o rosca para evitar la entrada de humedad y el posible crecimiento de hongos que son perjudiciales para la salud.
- Aunque los envases no hayan sido abiertos, coloca las conservas en un **lugar fresco y seco, libre de humedad.**
- Tanto las latas como las tapas de los frascos de las conservas se oxidan y se deterioran, introduciéndose GÉRMENES productores de enfermedades. Un ejemplo es el crecimiento de un virus que produce una enfermedad mortal (**Botulismo**), por lo que **deben ser desechadas las latas mal envasadas, oxidadas, hinchadas o abolladas.**

- **Se puede detectar si una lata aparentemente normal tiene gas en su interior golpeándola con un metal:** si el sonido es seco no lo hay; si no lo es, puede haber gases y no es un producto apto para ser consumido.
- **No guarde unos alimentos con otros en el mismo envase,** ya que pueden tener distintos procesos y producirse contaminaciones cruzadas.

- **Use el frigorífico:** El frío inhibe el desarrollo de microorganismos. Si bien el congelador es una excelente opción para la conservación de alimentos, no lo trataremos aquí, ya que su uso y las posibilidades que ofrece merecen ser tratados aparte.



- **Todos los productos alimenticios deben tener un etiqueta o rótulo que los identifique, donde aparezcan los siguientes datos:** *fecha de envasado, caducidad, y/o consumo preferente.*
- Compruebe que todos los alimentos perecederos que necesiten refrigeración se encuentren en el frigorífico a una temperatura no superior a los 8 grados (lácteos y derivados, pre-pizzas, pasteles, etc.)

Recuerde que las bacterias que pueden producir enfermedades transmisibles por alimentos, se reproducen rápidamente a medida que aumenta la temperatura, incrementando el riesgo sanitario.

**Observe que los lugares de venta y elaboración de alimentos:** Deben conservar en forma permanente estrictas condiciones de higiene, evitando la entrada de insectos u otros animales. Las mismas condiciones deben reunir las personas que manipulen los alimentos que deben estar en perfectas condiciones de higiene y con ropa de color claro.



### C) LA CONGELACIÓN

- No podemos olvidar que a este proceso se pueden someter tanto alimentos crudos como cocinados. La posibilidad de congelar alimentos ha supuesto toda una revolución en la cocina, tanto si se trata de productos en crudo como en lo referente a platos cocinados.
- Conservar los alimentos, es un sistema tan sencillo y tan común, que significa romper con una serie de hábitos que conllevan, una incuestionable mejora de la calidad de vida diaria.
- Ya no hay necesidad de acudir todos los días al mercado para comprar productos perecederos; ni cocinar irremediablemente cada día.



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 12:**  
**“Aprender a conservar adecuadamente los alimentos”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Etiqueta   - Frío        - Humedad   - Recipientes   - Hongos
- Fresco     - Aluminio   - Microbios   - Envases

<b>R</b>	<b>A</b>	<b>H</b>	<b>U</b>	<b>M</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>D</b>
<b>E</b>	<b>T</b>	<b>A</b>	<b>P</b>	<b>I</b>	<b>S</b>	<b>U</b>	<b>L</b>	<b>I</b>
<b>C</b>	<b>A</b>	<b>V</b>	<b>H</b>	<b>C</b>	<b>R</b>	<b>O</b>	<b>U</b>	<b>F</b>
<b>I</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>R</b>	<b>O</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>U</b>
<b>P</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>S</b>	<b>V</b>	<b>I</b>	<b>D</b>
<b>I</b>	<b>S</b>	<b>E</b>	<b>G</b>	<b>B</b>	<b>O</b>	<b>L</b>	<b>N</b>	<b>A</b>
<b>E</b>	<b>D</b>	<b>S</b>	<b>O</b>	<b>I</b>	<b>F</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>O</b>
<b>N</b>	<b>O</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>O</b>	<b>M</b>	<b>V</b>	<b>O</b>	<b>S</b>
<b>T</b>	<b>A</b>	<b>O</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>W</b>	<b>A</b>	<b>Y</b>	<b>A</b>
<b>E</b>	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
<b>S</b>	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>I</b>	<b>Q</b>	<b>U</b>	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>A</b>

**Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen de inmediato, deben mantenerse en f\_ \_ \_ a fin de evitar el crecimiento de m\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ (frío-microbios).
- Debes guardar todos los alimentos en r\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ con tapa a presión o rosca para evitar la entrada de humedad y el posible crecimiento de h\_ \_ \_ \_ \_ que son perjudiciales para la salud (recipientes-humedad).
- Aunque los e\_ \_ \_ \_ \_ no hayan sido abiertos, coloca las conservas en un lugar f\_ \_ \_ \_ \_ y seco, libre de h\_ \_ \_ \_ \_ (envases-fresco-humedad).
- Todos los alimentos deben tener una e\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ que los identifique, donde venga el nombre del producto, sus ingredientes, calorías, lugar donde se elaboró, fecha de conserva y de caducidad (etiqueta).
- Una regla básica, es envolver el pescado en papel de a\_ \_ \_ \_ \_ \_ o en film transparente y en pequeñas raciones (aluminio).

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Para envasar los alimentos, son recomendables los recipientes de vidrio.
- No guardes nunca las frutas y verduras en el cajón inferior.
- Elegir los productos con fecha de caducidad más lejana y del fondo de la cámara.
- Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen de inmediato, no deben mantenerse en frío a fin de evitar el crecimiento de microbios.
- Mantenga los productos cocidos separados de los crudos.
- No ocurre nada si las latas de conservas están hinchadas, oxidadas o abolladas porque no influyen en la contaminación de los alimentos que contienen.
- No guarde unos alimentos con otros en el mismo envase, ya que pueden tener distintos procesos y producirse contaminaciones cruzadas.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a conservar correctamente los alimentos", contestando a estas preguntas:**

- ✓ ¿Has ido alguna vez a comprar pescado?, ¿qué crees que deberás hacer cuando vayas a la pescadería para comprar un buen pescado?
- ✓ ¿Cómo crees que se congela el marisco?, ¿crudo o cocido?
- ✓ ¿Qué pasos tienes que seguir desde comprar las verduras hasta que las guardas?
- ✓ ¿Qué debes hacer con la carne después de comprarla y antes de congelarla o cocinarla?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de saber comprar alimentos saludables.

**TAREA PARA CASA:**

Este fin de semana, irás a comprar al supermercado distintos alimentos y leyendo las etiquetas, anotarás cómo y dónde debes conservar cada uno de ellos:

Nota: En las filas vacías, escribe otros alimentos que no aparecen en las filas superiores:

ALIMENTOS	CÓMO CONSERVAR	DÓNDE CONSERVAR	FECHA DE CADUCIDAD
Pan			
Leche			
Yogures			
Galletas			
Huevos			
Queso			

## PLANEA Y PREPARA ALIMENTOS Y COMIDAS

### SESIÓN 13: APRENDE A PLANIFICAR Y A HACER COMIDAS MANTENIENDO UNA DIETA EQUILIBRADA

Planificar las comidas con antelación es una de las medidas básicas que todo consumidor debe tener en cuenta para el ahorro.

Hacer la compra en el supermercado puede convertirse en una experiencia completamente nueva.

En primer lugar, la adquisición de alimentos puede ser un desafío pero debe disfrutar de ello, creando menús nutritivos y seleccionando los ingredientes adecuados.



#### A) PLANIFICACIÓN EN LA COMPRA Y EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA

##### Haz planes con antelación:

- Planea los menús con antelación, de modo que no pierdas tiempo en tus compras en la tienda.
- Haz una lista de la compra con todos los alimentos que necesitarás para seguir tu plan de alimentación sana.
- No hagas la compra cuando tengas hambre o prisa.
- Planifica los aperitivos. Compra alimentos bajos en calorías y grasa y con alto valor nutritivo, como frutas, hortalizas, palomitas de maíz sin añadidos, helados de frutas, sorbetes y yogur desnatado.
- Evita hacer compras de forma impulsiva y las promociones del supermercado. Esto te ayudará a ser fiel a su dieta y a ahorrar dinero.
- Ten cuidado con los alimentos que se anuncian como «dietéticos», «ligeros» o «naturales».

##### Sé un comprador inteligente:

- Elige frutas, hortalizas, aves, pescados o carnes magras que sean frescas.
- Reduce la utilización de productos cómodos, como carnes preparadas, comidas envasadas y mezclas. A menudo tienen un contenido alto de sodio y grasas saturadas.

- Evita comprar alimentos preparados que estén fritos, empanados o con salsas. Estos productos tienen un gran contenido de grasas y calorías.
- Elige productos bajos en grasa o libres de colesterol, tales como la leche desnatada o al 1%. Entre ellos están los quesos elaborados con leche parcialmente desnatada, como mozzarella.
- También se incluyen los yogures semidesnatados o desnatados, los sorbetes y la leche helada.



Lee y compara las etiquetas para saber que estás comprando.

Cuidado con los productos dietéticos:

## ORGANIZA TU MENÚ

# MENU

- Desayunos ricos y abundantes. **Para afrontar la jornada, seguramente agotadora, es necesario tomar un buen desayuno. No hay que olvidar que éste** aporta el 20% de la energía necesaria para enfrentarse a la mañana.
- Variedad. Es necesario planificar los menús con un poco de antelación. De este modo se consigue un aporte de nutrientes mucho más completo. Diversificar ayuda a mantener un buen equilibrio.



- Abandona las prisas. Comer de pie y con prisas puede acarrear serios problemas digestivos. Es conveniente comer sentado y tranquilo, dedicando a la comida el tiempo necesario, no sólo para digerirla bien, sino también para saborearla, que no deja de ser un placer.
- Marcar horarios. El cuerpo lo agradece, aunque a veces resulte aburrido. Se debe acostumbrar al estómago a un horario de comida. Así la principal debe hacerse siempre a la misma hora y nunca acostarse seguido de la cena.
- Comer entre horas es lo menos recomendable.



## B) GUÍA PARA UNA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES

Para planificar bien tus comidas y tomar una alimentación sana, hacen falta: sentido común y el conocimiento de siete reglas sencillas. **Estas reglas le proporcionan las bases para un plan de alimentación nutritivo:**

1. **Comer alimentos variados.**
2. **Elegir alimentos bajos en colesterol y grasas.**
3. **Reducir el sodio de la dieta.**
4. **Mantener un peso deseable.**
5. **Seguir un programa regular de ejercicio.**
6. **Reducir la cantidad de azúcar.**
7. **Comer más alimentos ricos en almidón y fibra.**

### CÓMO COMENZAR:

- ✓ Los ingredientes básicos para el éxito son su *motivación* y *deseo de cambiar*. No es fácil modificar los hábitos alimenticios de toda una vida.
- ✓ Exige un compromiso decidido y el establecimiento de objetivos realistas. Intente alcanzar un objetivo de una vez, más que pretender modificar muchos hábitos de la noche a la mañana.
- ✓ Aumenta tus posibilidades de éxito, **PLANIFICANDO TUS COMIDAS ANTES DE PONERTE A COCINAR:**
  - a) **Conociendo cuáles son tus hábitos dietéticos actuales.**
    1. Escribe todo lo que comes durante una semana.
    2. Compara luego la lista con el plan de alimentación que se describe en esta guía (¡¡Tal vez compruebes que no se aleja mucho de él!).
  - b) **Planeando los menús con antelación.** Esto te ayudará a evitar las comidas insanas y a realizar las compras de alimentos con mayor facilidad y eficacia.
  - c) **Siguiendo los consejos proporcionados para hacer la compra, cocinar y comer fuera.**
  - d) **Para más ayuda a la hora de planear una dieta para ti, por favor, pide a tu médico que te remita a un dietista** (un experto en nutrición).

## GUÍA PARA UNA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES

Elegir alimentos sanos puede ser fácil y divertido. Todo lo que tienes que hacer es seleccionar los alimentos que se relacionan en **ELIGE**, y restringir los que se mencionan en **LIMITA**.

### 1. PLANIFICA TU CONSUMO DE CARNES

- ✓ **Proporcionan esencialmente:** Hierro y proteínas.



✓ **Elige:**

- Pollo y pavo sin piel.
- Cortes magros de vaca, ternera, cordero, cerdo y jamón (no más de tres raciones a la semana)
- Clara de huevo o sustitutivos de huevo.
- Todo tipo de pescados de río o de mar.

✓ **Limite:** Limita también carnes grasas, vísceras y carnes fritas. Yemas de huevo (no más de tres a la semana).

Reduce el consumo de carnes preparadas, como la mayoría de las salchichas, fiambres y embutidos (a menos que sean marcas especiales con poca grasa –menos de 3 gramos de grasa/250 g–).

**2. PLANIFICA TU CONSUMO DE PRODUCTOS LÁCTEOS**✓ **Proporcionan:** Calcio y proteínas✓ **Elige:** Productos lácteos con poca grasa o desnatados, como la leche semidesnatada o desnatada, el queso blanco y el yogur.✓ **Limite:** Productos con leche entera, como la leche normal, la leche con chocolate, los helados y la mayoría de los quesos.

Las natas, incluida la crema agria, el queso fundido y el café con nata.

**3. PLANIFICA TU CONSUMO DE CEREALES**✓ **Proporcionan:** Hidratos de carbono, hierro y fibra.✓ **Elige:** Pan de cereales integrales o enriquecido, y cereales. Pasta, arroz, cebada y patatas. Frijoles y legumbres.✓ **Limite:** Pan enriquecido con huevo, pan cubierto de mantequilla. Productos industriales de panadería.**4. PLANIFICA TU CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS**✓ **Proporcionan:** Vitaminas A y C, fibra.✓ **Elige:** Fruta fresca, congelada o desecada. Zumos de frutas u hortalizas.✓ **Limite:** Hortalizas fritas, empanadas o con cremas. Frutas y hortalizas procesadas o enlatadas. Coco.

## 5. PLANIFICA EL CONSUMO DE GRASAS Y ACEITES

✓ **Proporcionan:** Vitaminas liposolubles A y E

✓ **Elige:**

1. Margarinas (si el ingrediente principal es aceite vegetal líquido).
2. Aceites vegetales líquidos, como girasol, maíz, sésamo, soja, de semillas de algodón, oliva y cacahuete.
3. Aliños de ensalada elaborados con cualquiera de los aceites mencionados.



✓ **Limite:**

- Grasas saturadas, como mantequilla y manteca. Margarinas, si el ingrediente principal indicado es un aceite hidrogenado.
- Aceites de coco y palma, así como productos elaborados con estos aceites.
- Aliños de ensalada elaborados con nata, leche entera, mantequilla, crema agria o yogur rico en grasa.

## 6. PLANIFICA EL CONSUMO DE APERITIVOS Y POSTRES

✓ **Proporcionan:** Calorías

✓ **Elige:**

- a) Gelatina con sabores de frutas.
- b) Caramelos duros, mermelada, jalea y miel.
- c) Postres caseros.
- d) Palomitas de maíz sin añadidos.
- e) Postres congelados desnatados y pasteles desnatados.



✓ **Limite:**

1. Chocolate.
2. Aperitivos fritos, como patatas fritas y palomitas de maíz comercializadas para hornos de microondas.



## CONSEJOS PARA LA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

No es necesario ser un cocinero profesional para preparar comidas nutritivas y sabrosas. Aquí tiene algunas **ideas de cocina** prácticas y sencillas:

- ✓ Experimentar con aves sin piel, pescados o platos de pasta, en sustitución de las carnes rojas.
- ✓ Tratar de asar en horno o a la parrilla, cocer, tostar o cocinar en el horno o en el microondas los alimentos, en lugar de freírlos.
- ✓ Utilizar una rejilla para dejar que se desprenda la grasa de la carne mientras se cocina.
- ✓ Procurar freír dando vueltas con una pequeña cantidad de aceite de los tipos mencionados anteriormente.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 13:**  
**“Aprender a planificar y a hacer comidas manteniendo una dieta equilibrada”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Menús    - Cena    - Frutas    - Deprisa    - Digestivos  
 - Estómago    - Dietista    - Vitaminas    - Nutrientes

D	N	E	D	I	E	T	I	D
I	U	F	R	U	T	A	S	I
E	T	A	P	O	F	C	O	G
T	R	A	Y	B	O	E	S	E
I	I	V	A	R	V	N	E	S
S	E	H	I	P	I	A	S	T
T	N	F	R	U	T	S	E	I
A	T	A	C	O	A	P	I	V
C	E	S	T	O	M	A	G	O
M	S	A	C	N	I	W	U	S
C	E	N	R	E	N	A	C	H
V	R	O	P	M	A	S	T	B
D	E	P	R	I	S	A	V	E
S	E	Y	I	M	E	N	U	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- ✓ Es necesario planificar los m\_ \_ \_ \_ con un poco de antelación. Así se consigue un aporte de n\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ mucho más completo (*menús-nutrientes*).
- ✓ Comer de pie y d\_ \_ \_ \_ \_ \_ puede acarrear serios problemas d\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ (*deprisa-digestivos*).
- ✓ Se debe acostumbrar al e\_ \_ \_ \_ \_ \_ a un horario de comida. La comida principal debe hacerse siempre a la misma hora y nunca acostarse seguido de la c\_ \_ \_ \_ (*estómago-cena*).
- ✓ Incluye en tu menú las f\_ \_ \_ \_ \_ y hortalizas porque proporcionan v\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ A y C, fibra (*frutas-vitaminas*).
- ✓ Para más ayuda a la hora de planear una dieta para tí, por favor, pide a tu médico que te remita a un d\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ (*dietista*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera, y una "F" si es falsa:**

- Hacer las compras con rapidez te ayudará a ahorrar.
- Haga una lista de la compra con todos los alimentos que necesitará para seguir su plan de alimentación sana.
- Compra alimentos preparados que estén fritos, empanados o con salsas porque son bajos en grasa y en calorías.
- No hagas la compra cuando tenga hambre o prisa.
- No es bueno variar de alimentación a lo largo de la semana porque perjudica tu salud.
- La mayoría de las dietas deben practicarse durante un tiempo corto porque no aportan todos los nutrientes necesarios al organismo.
- Acuéstate nada más cenar porque así descansarás mejor.
- Planeando los menús con antelación te ayudará a evitar las comidas insanas y a realizar las compras de alimentos con mayor facilidad y eficacia.

**Une con flechas cada frase con el objeto correspondiente:**

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| ✓ El desayuno debe ser una de las comidas | Ligeras                         |
| ✓ Las carnes proporcionan                 | Vitaminas                       |
| ✓ Incluye en tus menús                    | Mantequilla y manteca           |
| ✓ Las frutas y hortalizas                 | Hierro y proteínas proporcionan |
| ✓ Las cenas han de ser                    | Fuertes                         |
| ✓ Limita el consumo de                    | Productos lácteos desnatados    |

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas acerca del tema de hoy: "Aprender a planificar comidas y aperitivos", contestando a estas preguntas:**

- ¿Por qué crees que es importante escribir el menú de la semana?
- ¿Por qué consideras que es fundamental comer sin prisas y no siempre lo mismo?
- ¿Cuándo vas a comprar, antes haces una lista de los productos que necesitas para cocinar?
- ¿Qué crees que te ayudaría a planificar mejor lo que vas a comer cada día para que fuese un menú variado y saludable para ti?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de aprender a planificar comidas y aperitivos:

**TAREA PARA CASA:**

Este fin de semana cuando vayas a casa, te encargarás de hacer el menú de lo que vas a comer y en esta hoja anotarás qué planificaste para la comida y la cena del sábado y del domingo:

DÍAS	COMIDA	CENA
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

## SESIÓN 14: APRENDE A UTILIZAR BIEN LOS DISTINTOS UTENSILIOS Y ELECTRODOMÉSTICOS DE COCINA

En esta sesión, vamos a aprender a manejar algunos de los utensilios y electrodomésticos más importantes que necesitaremos para poder cocinar platos sencillos (*cocina de gas, cocina eléctrica y vitrocerámica, horno, microondas, cazuela, sartén, cafetera, batidora, exprimidor y olla, etc.*)

### A) COCINA DE GAS

**Consejos de SEGURIDAD en el manejo y uso de aparatos de gas:**

1. **El gas (butano, propano o natural) es la principal fuente de energía en muchos hogares.** Debe seguir unas normas de seguridad, además de revisar cada **cuatro años** la instalación si se trata de *gas natural y propano* o cada **cinco años** si es de *butano*.
  2. **Tener cuidado con las personas que visitan tu domicilio para revisar las instalaciones o cambiar los tubos de gas.** Exija la acreditación correspondiente y compruebe su veracidad.
  3. **Las habitaciones o locales donde funcionen aparatos de gas deben disponer de rejillas de ventilación adecuadas, abiertas al exterior.** No obstruya estas rejillas.
- **La llama de los aparatos de gas debe ser estable, no debe hacer ruido y ha de tener un color azul intenso en el centro y más claro en el exterior, ello indicará buena combustión, seguridad, economía y limpieza.** Una mala combustión produce un gas tóxico llamado monóxido de carbono y además tizna el fondo de los recipientes de cocina.
4. **No use las tuberías del gas como soporte de otros objetos.** No cuelgue nada de ellas.
  5. **Compruebe periódicamente el buen estado del tubo flexible,** sustituyéndolo en caso de deterioro y siempre antes de que caduque.
  6. **Recuerde que un desbordamiento del líquido de las cazuelas o una corriente de aire pueden apagar la llama de su cocina,** y comenzará a salir gas sin que haya combustión. **¡Peligro!**
  7. **Coloque las estufas de butano lejos de materiales inflamables como cortinas y telas, y nunca las mantenga encendidas mientras duerme.**
  8. **Siempre que se ausente durante varios días de su casa, cierre todos los mandos y las llaves de paso de su vivienda.**



**ACTUACIONES EN CASO DE OLOR A GAS:**

1. **Cierre la llave general** de corte de la instalación.
2. **No accione** ningún interruptor ni aparato eléctrico, ni encienda cerillas o mecheros, ni fume.
3. **Abra** puertas y ventanas para ventilar la casa o recinto.
4. **Desconecte**, si es posible, el interruptor general de electricidad siempre que se encuentre lejos de la fuga.
5. **Aléjese** del lugar hasta que haya desaparecido el olor.

**B) COCINA ELÉCTRICA Y VITROCERÁMICA**

La cocina eléctrica o vitrocerámica está diseñada para funcionar conjuntamente con hornos polivalentes.

Cuenta con elementos de cocción que le ayudarán a ahorrar energía, ya que puede cocinar con el calor que se mantiene en las placas.



La vitrocerámica tiene ventajas en cuanto a su facilidad de limpieza.



La placa eléctrica se utiliza habitualmente para calentar, por lo que lo más común es que vaya acompañando a otras soluciones (generalmente fogones de gas).

**CÓMO AHORRAR EN LA COCINA ELÉCTRICA:**

- Utilizar una batería de cocina fabricada en materiales que difundan el calor, como *“acero inoxidable con recubrimiento especial y fondo plano”* para el contacto con las placas.
- Las cazuelas y ollas deben ser de diámetro mayor que las placas para aprovechar el calor al máximo.
- La olla a presión cocina más rápido y ahorra energía.
- Hay que tapar las cazuelas para evitar que pierdan calor.
- Desconectar las placas eléctricas cinco minutos antes de acabar de cocinar, porque mantienen el calor durante este tiempo.
- El horno no debe ser abierto mientras se cocina, porque se pierde calor.



### COCINA VITROCERÁMICA:

El uso de la cocina vitrocerámica se ha extendido debido a sus ventajas: estética, fácil manejo y lo fácil que resulta su limpieza por su superficie lisa, aunque se debe utilizar un líquido de limpieza especial para vitrocerámicas y no utilizar utensilios que arañen.

Su característica más destacable es que transmite el calor al recipiente manteniendo la superficie de cocción fría.

Por otra parte, no es necesario esperar, pues el calor requerido, se genera instantáneamente al accionar el mando. Esto hace que se requiera menos tiempo y se consuma menos energía.



### Utiliza el horno de gas y eléctrico

#### Existen dos tipos de horno:



- *Horno de mesa eléctrico.* Es muy parecido al microondas y es cómodo porque puede colocarse en cualquier lugar de la cocina, aprovechando mejor el espacio de la misma.
- *Horno convencional a gas o eléctrico (Figura).* A diferencia del primero, éste solo puede colocarse debajo de la cocina eléctrica o de gas.

1. Hay que seleccionar la temperatura adecuada al plato que se va a preparar.
2. Procura no abrir el horno innecesariamente. Cada vez que lo haga puede perder hasta un 20% del calor acumulado.
3. Si está usando sólo el gratinador, conviene dejar abierta la puerta del horno para que esté ventilado y se distribuya de forma uniforme el calor.
4. Si su horno dispone de un reloj avisador o programador, utilízelo. Es un modo simple y efectivo de controlar el consumo de energía.
5. Para hacer más eficiente el aprovechamiento de la energía, la clave está en la limpieza. Por ello debemos mantenerlos siempre libres de residuos, así durarán más tiempo y consumirán menos energía.

### C) UTILIZACIÓN DEL MICROONDAS



#### Recomendaciones para elegir un Microondas:

- Nos ofrece una enorme variedad de funciones y tecnologías diferentes de cocción.
- Antes de elegirlo, tienes que preguntarte cuál será el verdadero uso que le vas a dar. Muchos lo utilizan sólo para calentar o descongelar, otros para cocinar todo tipo de comidas e incluso para repostería.



### Cocinar y dorar

Si se desea cocinar todo tipo de alimentos sin perder su apariencia, como por ejemplo dorar empanadas, carnes, gratinar, etc., entonces debe adquirir **un modelo que tenga grill**.

El grill es una resistencia eléctrica ubicada en el techo de la cavidad del microondas y su función es emitir un calor seco, que logre el dorado o gratinado que buscamos en la comida.

### ¿Por qué la cocción con microondas es más sana?

- Evita la pérdida de minerales, la destrucción de vitaminas.
- Cocina sin casi nada de aceites y condimentos.
- La cocción del alimento se produce en su propio contenido, manteniendo todas sus propiedades y realizando sus sabores naturales.
- El microondas cocina con casi nada de aceite, y no requiere tantos condimentos. Por esta razón los médicos generalmente recomiendan la cocción con microondas para aquellas personas que sufren de hipertensión arterial, colesterol alto o aquellas enfermedades en que una dieta sana es importante para el tratamiento.

### ¿El microondas es complejo de utilizar?

No, todo lo contrario. El manejo se reduce a la simple combinación de una potencia y tiempo de cocción.

### ¿Cómo calculo los tiempos de cocción?

Los tiempos de cocción en el microondas son mucho menores que los tiempos de la cocina a gas, aunque depende del tipo de alimento, la cantidad y de la potencia del microondas. **Por ejemplo**, lo que tarda 1 hora en la cocina a gas, en el microondas tarda entre 15 y 24 minutos.

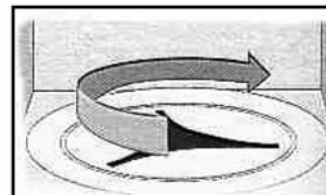
También influye la potencia máxima con la que trabaje su microondas ya que los hay de **1.000 W, 900 W, 800 W**, etc. A mayor potencia tardará menos tiempo.

### ¿Cocinar para una persona tarda lo mismo que para dos?

No. El tiempo de cocción aumenta con la cantidad de alimentos que se deseen cocinar al mismo tiempo. Por ejemplo si para cocinar 1 empanada se tarda 2 minutos, cocinar 12 tardará aproximadamente 15 minutos.

### Plato giratorio, ¿sí o no?

Sí. Porque le asegura una igual distribución de las microondas, beneficiando una cocción mucho más uniforme de los alimentos.



### ¿El microondas puede funcionar con la puerta abierta?

No. Los sistemas de seguridad no lo permiten. El microondas cuenta con varios sistemas de seguridad que detienen instantáneamente la emisión de microondas al estar la puerta abierta o al abrirla durante el desarrollo de un programa.

### ¿Con qué accesorios puedo cocinar?

El microondas permite cocinar con una gran cantidad de materiales diversos.



**Se puede cocinar con recipientes de vidrio, cerámica, plástico, y cualquier otro tipo de accesorios que no contengan metal ni absorban energía.**

**Está prohibido el uso de recipientes metálicos o con decoraciones en metal.** Tenga siempre presente que la utilización de elementos metálicos dentro del microondas dañan el funcionamiento del microondas.

**Nunca debe utilizar recipientes de plástico** para cocinar con el grill, ya que el calor los derretiría.

**No haga funcionar el microondas vacío ya que esto perjudicará su funcionamiento.**

### ¿Cómo eliminar los olores del Microondas?

Para eliminar los olores del microondas: rellenar un recipiente con zumo de limón, hervirlo un minuto y limpiar el microondas a continuación.



## D) LA CAZUELA

- **Normalmente se usan para guisar o cocer los alimentos.**
- **Llénela de agua antes de ponerla al fuego** o en la vitrocerámica, de forma que el agua cubra los alimentos.
- **Calcula los tamaños** según el número de personas para las que cocinas.
- **Las mejores** son de acero inoxidable o aluminio.
- **Cuando se pega el guiso en el fondo de la cazuela:** poner agua fría en el fregadero y sumergir la cazuela quemada. Dejar unos minutos hasta que se enfríe y sacar el contenido de la cazuela, sin rascar el fondo.
- **Cazuelas sin restos de comida:** Cuando las cazuelas queden con restos de comida, póngalas a hervir con un chorrito de vinagre, se despegarán los restos fácilmente.



**E) UTILIZACIÓN DE LA SARTÉN**

- Las sartenes **se suelen usar para freír** alimentos. Siempre que utilices la sartén, añade aceite de oliva, de girasol, o mantequilla, ya que si no se puede estropear la sartén y quemarse tu comida.



Si deseas **freír algo a la plancha**, con mojar la sartén con aceite, es suficiente.

**CUANDO LA COMIDA SE PEGA EN LA SARTÉN, LO MEJOR ES:**

- ✓ Colocar la sal en la sartén.
- ✓ Se pone una tapadera y cuando se advierte que la sal se ha oscurecido, se tira a la basura y se le pasa un paño a la sartén.
- ✓ No conviene nunca limpiarla con un estropajo de aluminio porque se raya la superficie y esto provoca que se pegue la comida.

**F) LA CAFETERA**

- ✓ En una cafetera eléctrica el agua se calienta en un depósito, y cae sobre un embudo en el que se coloca un papel de filtro.
- ✓ El agua cae por su propio peso y pasa más o menos rápidamente por el café, por lo que conviene moler bastante el grano.

**CONSEJOS ANTES Y DURANTE LA UTILIZACIÓN DE LA CAFETERA ELÉCTRICA:****Reglas básicas para una buena preparación del café:**

- ✓ No se debe acortar el tiempo del proceso de extracción de los aromas y sabores.
- ✓ Nunca se debe recalentar el café una vez que se ha dejado enfriar. Esto implica que el café debe prepararse justo en el momento en que se va a tomar. Si se desea tomar un café hecho anteriormente, conviene calentar sólo la leche.
- ✓ No se puede disfrutar de una buena taza de café si no se parte de un café de excelente calidad.
- ✓ El café debe conservarse en un sitio seco y fresco. Debe guardarse en un recipiente hermético para que no pierda su aroma.
- ✓ **Se añade una cucharada sopera de café molido por taza.**

### G) LA BATIDORA

**Entre las muchas funciones que tiene la batidora:** batir, amasar y mezclar, lo que le ahorrará espacio en su cocina, al no tener que guardar un sin fin de electrodomésticos.

Resulta especialmente útil para las labores de repostería.

Ten cuidado y lee bien las advertencias que aparecen en las instrucciones y lávala antes y después de utilizarla.



### H) EL EXPRIMIDOR

Puede contar con dos conos, para exprimir distintos tipos de cítricos. Ideal para naranjas y pomelos, pero también limones y mandarinas gracias al cono pequeño.

Resultará de uso sencillo y práctico.

Si tiene sistema antigoteo, no se le caerá nunca más una gota de zumo.

Presenta, además, rotación bidireccional con palas para arrastrar la pulpa, de este modo, hacerse un zumo resulta mucho más rápido y menos costoso.

Desmontable para su limpieza, con compartimento recogecables y tapa protectora.



### I) LA OLLA

Hoy día las múltiples actividades cotidianas de las personas requieren de utensilios domésticos que ahorren tiempo y energía. Las ollas a presión ofrecen grandes ventajas en este aspecto, como hermeticidad y máximo aprovechamiento de la temperatura, lo que permite reducir notablemente el tiempo de cocción de los alimentos.



#### LOS BENEFICIOS DE COCINAR EN UNA OLLA A PRESIÓN

- El primero y el más importante es la velocidad de cocción: una olla a presión requiere solamente la mitad de tiempo.
- La rapidez con la que cocina una olla a presión significa que se necesita menos energía, con la consiguiente ventaja nutritiva.
- En virtud de qué las ollas a presión requieren menos líquido:
  - Las vitaminas solubles en agua y los minerales son retenidos.
  - Además las verduras conservan mejor su color y sabor naturales.

**RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA DE UNA OLLA A PRESIÓN:**

**Cerciórate** de que todas las piezas de la olla a presión estén incluidas y que ajusten perfectamente.

**Asegúrate** de que incluya instrucciones de uso y mantenimiento.

**Revisa la garantía**, como vigencia y forma de hacerla efectiva; además infórmate acerca de la ubicación de los centros de servicio.

**RECOMENDACIONES PARA SU USO:**

- Lea cuidadosamente las instrucciones.
- Cuando vaya a utilizarla para cocinar alimentos que aumenten de volumen al ser cocidos, llénela como máximo hasta la mitad.
- Antes de cerrarla asegúrate de que no se encuentren obstruidos los orificios de salida del vapor, como la válvula de seguridad.
- Verifica que la tapa esté bien colocada.
- No toques las superficies calientes; utiliza sólo los mangos y las asas.
- No abras la olla hasta que ésta se enfríe y la presión haya disminuido.
- No la enfríes bruscamente, déjala enfriar poco a poco.
- Lava perfectamente los mecanismos de liberación de presión (salida de vapor) para que continúe funcionando correctamente.
- Para aclarar cualquier duda acerca del funcionamiento y uso del utensilio, consulte al representante de la marca correspondiente.

**RECOMENDACIONES PARA SU CONSERVACIÓN:**

- ✓ Para evitar que el interior se manche se recomienda lavar la olla con agua tibia, esponja o fibra plástica y jabón suave. No se deben emplear blanqueadores o detergentes con cloro, ni esponjas metálicas.
- ✓ Las manchas grises que se forman en el interior de la olla, se eliminan poniéndola a hervir diez minutos, con dos tazas de agua y media taza de vinagre blanco, o bien, con el jugo de cuatro limones y sus cáscaras; después se lava como de costumbre.
- ✓ Antes de guardar la olla se deben secar perfectamente todas las piezas.
- ✓ Si no la va a utilizar durante un periodo largo es conveniente dejarla ligeramente abierta para evitar que se concentren olores desagradables.
- ✓ También se sugiere cambiar la goma de la tapa cuando no ajuste bien o tenga alguna fuga de presión.

**J) EL ABRELATAS****Los pasos para manejar el abrelatas son:**

1. Limpiar con un trapo la tapa de la lata para que la suciedad no entre en tu comida.
2. Comprobar que la lata por el otro lado no es «abre fácil».
3. Apoyar la lata en una superficie lisa.
4. Clavar la punta del abrelatas. Si salta su líquido o hace ruido, esto indicaría que la lata esta caducada y la podemos tirar ya.
5. Una vez clavada la punta haremos un ligero pero preciso movimiento de muñeca derecha de arriba y abajo, mientras con la mano izquierda se le va dando vuelta a la lata en el sentido contrario a las agujas del reloj.
6. Una vez abierta la lata con un cuchillo o tenedor se le hace palanca a la tapa si no se ha llegado a cortar del todo.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 14:**  
**“Aprender a utilizar bien los distintos utensilios y electrodomésticos para cocinar”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras:**

- Patatas      - Cocina      - Ollas      - Limpieza      - Metal  
 - Inoxidable    - Vitrocerámica    - Tiempo    - Batería

A	T	I	E	M	I	U	D	F	V
S	I	P	A	T	A	T	J	D	I
P	E	B	A	T	E	R	U	J	T
I	M	M	E	T	A	L	S	A	R
N	P	A	T	A	W	E	R	K	O
O	O	S	U	O	L	L	E	P	C
X	P	A	C	O	C	I	N	A	E
I	A	W	U	P	C	I	Ñ	A	R
D	T	E	B	O	L	L	A	S	A
A	A	D	O	P	E	Ñ	I	C	M
B	T	B	A	T	E	R	I	A	I
L	A	S	I	J	E	M	U	S	C
E	S	L	I	M	P	I	E	Z	A

**Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Al comprar menaje de cocina, ollas, sartenes, cazuelas, procura que su fondo sea mayor que las placas o zonas de cocción de tu c\_ \_ \_ \_ \_ eléctrica (*cocina*).
- Cuando las cazuelas queden con restos de comida, póngalas a hervir con mondas de p\_ \_ \_ \_ \_ , después de diez minutos al fuego, se despegarán de los restos fácilmente. (*patatas*).
- Es bueno tener una b\_ \_ \_ \_ \_ de cocina fabricada con materiales que difundan el calor, como el acero i\_ \_ \_ \_ \_ o el aluminio (*batería-inoxidable*).
- Las encimeras de v\_ \_ \_ \_ \_ ahorran tiempo y dinero en la l\_ \_ \_ \_ \_ de la cocina (*vitrocerámica-limpieza*).
- Siempre que puedas, utiliza o\_ \_ \_ \_ a presión. Consumen menos energía y ahorran mucho t\_ \_ \_ \_ \_ (*ollas-tiempo*).
- Nunca debes utilizar recipientes de m\_ \_ \_ \_ para cocinar con el microondas, ya que el calor los derretiría (*metal*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:**

- Para hervir líquidos o cocer alimentos, utiliza la temperatura más alta al principio, después cocina a fuego lento reduciendo la temperatura.
- Si tienes vitrocerámica, puedes utilizar cazuelas de barro.
- El gas natural no desperdicia las propiedades de los alimentos que se cocinan al fuego y preserva todas sus sales minerales.
- La cazuela se suele utilizar normalmente para freír los alimentos.
- Sólo es posible abrir la olla cuando ésta se enfríe y la presión interna haya disminuido. No la enfríe bruscamente, déjala enfriar poco a poco.
- No es necesario añadir en la sartén aceite ni mantequilla para cocinar.
- Es aconsejable que las personas que comienzan a cocinar con microondas, calculen siempre un tiempo menor en las recetas y que controlen la evolución de la cocción de los alimentos.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: “Aprender a utilizar bien los distintos utensilios y electrodomésticos para cocinar”:**

– Anota en tu cuaderno las comidas que puedes preparar con los siguientes utensilios o electrodomésticos:

UTENSILIOS ELECTRODOMÉSTICOS	PLATOS DE COMIDA
Cazuela:	
Olla Exprés:	
Horno o Microondas:	
Sartén:	



**¿Qué utensilios o electrodomésticos necesitarías para preparar los siguientes platos de comida?**

PLATOS DE COMIDA	UTENSILIOS/ELECTRODOMÉSTICOS
Macarrones:	
Tortilla francesa:	
Pollo asado:	
Arroz a la cubana:	
Bizcocho:	

Escribe las principales observaciones que debes hacer antes, durante y después de cocinar con una olla a presión:

**Ejemplo:**

- ✓ *Antes:* Lavar bien todas las partes de la olla.
- ✓ *Durante:* No tocar las superficies calientes de la olla, sólo utilizar los mangos y asas de la misma.
- ✓ *Después:* No abrir la olla hasta que ésta se enfríe.

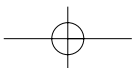
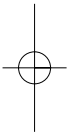
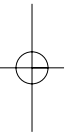
OBSERVACIONES <u>ANTES</u>	OBSERVACIONES <u>DURANTE</u>	OBSERVACIONES <u>DESPUÉS</u>
1.		
2.		
3.		
4.		

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de “Aprender a utilizar bien los distintos utensilios y electrodomésticos para cocinar”.

**TAREA PARA CASA:**

Quando vayas a casa el fin de semana, leerás las instrucciones de los siguientes electrodomésticos y anotarás los mandos y funciones que tiene.

ELECTRODOMÉSTICOS	MANDOS	FUNCIONES
<i>EJEMPLO: TOSTADOR</i>	<i>Temperatura Tiempo</i>	<i>Hacer tostadas</i>
Horno eléctrico		
Cocina de gas		
Microondas		
Cafetera		
Olla a presión		
Exprimidor		
Sartén		
Batidora		



## SESIÓN 15: APRENDE A COCINAR Y ALGUNOS CONSEJOS DE COCINA

### A) GASTRONOMÍA Y ACEITE DE OLIVA

En la actualidad, el Aceite de Oliva Virgen es considerado un elemento básico para la elaboración de multitud de platos.

**Las principales acciones que ejerce el Aceite de Oliva sobre los distintos platos son:**

1. Ofrece sabor, aroma y color
2. Modifica las texturas
3. Transmite el calor
4. Integra distintos alimentos
5. Identifica y personaliza los platos

**El aceite de oliva en frío**, sirve para aderezar las ensaladas, verduras, pescados, etc. Se suele utilizar en menor cantidad puesto que su sabor y aroma son más intensos.

**Al calentar el Aceite de Oliva Virgen**, se comprueba fácilmente cómo aumenta su volumen y, consecuentemente, se necesita menos cantidad para cocinar o para freír.

**Al comprar Aceite de Oliva Virgen**, la elección va a depender del alimento que vaya a prepararse:

**En crudo, para aliñar ensaladas, verduras y pescados blancos**, resultan apropiados los aceites de oliva vírgenes suaves. Estos aceites son igualmente indicados para tortillas, revueltos, huevos fritos, salsa mayonesa y repostería.

**Los aceites de oliva virgen con sabor afrutado**, suelen dar más personalidad a ensaladas, escabeches, pescados en salsa verde, bacalao, gazpachos, etc.

**No es conveniente mezclar el Aceite de Oliva Virgen con otros Aceites Vegetales ni con otras grasas.**

Dependiendo del alimento que se fría, el aceite de oliva virgen puede utilizarse más o menos veces. Habitualmente, **no debe emplearse en continuas frituras en más de cuatro o cinco ocasiones.**

### CÓMO HACER UN BUEN USO DEL ACEITE

1. **Cómo evitar que se quemé el aceite:** Cuando se pone el aceite a calentar en una sartén, se debe echar cáscara de limón, de este modo se evita que el aceite se quemé.
2. **El aceite debe estar suficientemente caliente pero no debe humear.** A temperaturas elevadas las grasas se alteran.
3. **Los alimentos deben freírse en tandas de pocas unidades,** de forma que el aceite pueda rodearlos completamente.
4. **Con las piezas de gran tamaño, una vez sumergidas en el aceite, baja la llama** para que se hagan por dentro y, al final, vuelve a avivar el fuego para que queden doradas.
5. **Fritura sin olores:** Evitará que el olor a fritura se extienda por toda la casa si, al freír, echa una ramita de perejil en el aceite caliente. Este absorberá todos los malos olores.

### CÓMO UTILIZAR EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EN LA COCINA

**En crudo, el Aceite de Oliva Virgen** conserva todo el aroma y sabor de los zumos de fruta fresca, en ensaladas, salsas o aderezos en verduras. Asimismo, rociado en pan o tostadas o incluso sobre ahumados con aceitunas de mesa, carnes, bocadillos, embutidos, etc.

**En rehogados y guisos** –siempre a fuego lento y a baja temperatura– el aceite de oliva virgen mantiene todas sus propiedades, especialmente con legumbres y verduras.

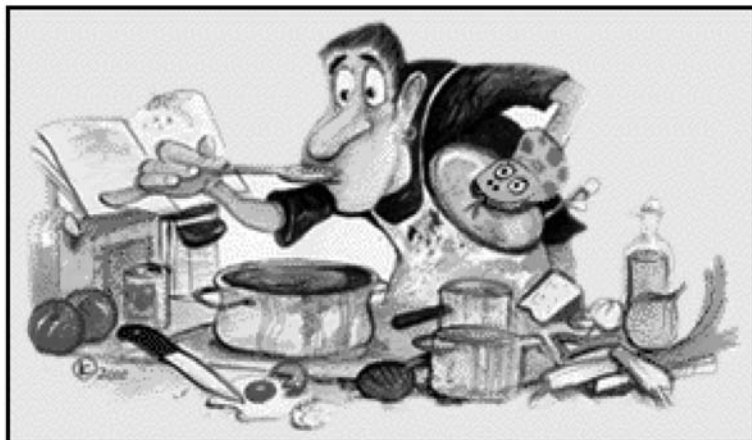
**En las frituras y asados,** el aceite de oliva virgen no produce reacciones tóxicas cuando se le somete a fritura, asado o cocción. Más bien todo lo contrario, mejora las cualidades gastronómicas de los alimentos. Al freír, forma una capa fina y consistente alrededor del producto, que impide que absorba más aceite y permite retener todos los jugos.

#### El orden en el aliño de las ensaladas:

1. **primero la sal,**
2. **después el vinagre o el zumo de limón,**
3. **lo último el aceite.**

### PREPARA APERITIVOS

- **Aceitunas:** Escúrrelas bien de restos de agua y mézclalas con un poco de aceite de oliva. Espolvorea con tomillo y un poquito de romero.
- **Patatas al horno:** Después de lavarlas bien, untarlas con un poco de aceite, envolverlas en papel de aluminio y asarlas al horno.
- **Canapés:** Cubre el pan con una ligera capa de mantequilla para que no se queden blandos.
  - No los pongas directamente sobre la bandeja. Colócalos sobre papel para que queden más elegantes.
  - No olvides cubrirlos con plástico de cocina para que el frío no los deshidrate y reseque.

**B) ALGUNOS TRUCOS DE COCINA**

**A) Tortilla francesa:** cuando hagas una tortilla a la francesa añádele un chorrito de leche entera y verás qué esponjosa queda.

**B) Tortilla de patata:** para la tortilla de patata, pon una pizca de levadura al batir los huevos, quedarás muy bien cuando se presente en la mesa. Además, no altera el sabor.

- C) Separar la yema de la clara:** para separar sin problemas la yema de la clara de un huevo, hazlo con un colador, la yema se quedará en el colador y la clara caerá hacia abajo.
- D) Quemaduras al cocinar:** si al cocinar te quemas, una solución rápida es aplicar sobre la zona afectada una rodaja de patata cruda.
- E) Evitar que se rompan las cáscaras de los huevos al hervirlos:** agrega un chorrito de vinagre al agua donde se van a hervir, evitando que se pasen de cocción.
- F) Hervir Patatas:** para hervir rápidamente las patatas sólo hay que pincharlas con una aguja de hacer punto o un pincho de madera de hacer brochetas. Se debe atravesar la patata de un lado a otro unas seis u ocho veces.
- G) Conservar el pan rallado:** para conservar el pan rallado, introduce unas hojas de laurel en él. Después mete el pan rallado con el laurel en un frasco cerrado y coloca el tarro en un sitio fresco y oscuro.
- H) Para evitar los olores a fritos:** colocar un recipiente con vinagre blanco junto al lugar donde se está friendo.
- I) Coliflor blanca:** la coliflor queda más blanca y sabrosa si, al hervirla, se añade un chorrito de leche o de limón al agua.
- J) Arroz más sabroso:** tendrás un arroz blanquísimo añadiendo unas gotas de limón en el agua en el que vas a hervirlo. También saldrá más suelto.
- K) Aceite caliente:** a la hora de freír es importante que el aceite esté bien caliente, pero sin humear, ya que si lo hace quiere decir que está quemado y hará lo mismo con lo que introduzcamos en él.
- L) Rebozados:** los rebozados resultan muy originales si se añade al pan rayado o a la harina almendra en polvo.
- M) Sopa salada:** si nos hemos pasado a la hora de echar sal en la sopa, se puede corregir poniendo el caldo a hervir con unas dos o tres rodajas de patata cruda. Éstas absorberán el exceso de sal.
- N) Huevos frescos:** la forma más eficaz de distinguir si los huevos son frescos es sumergirlos en un recipiente con agua salada. Si el huevo se hunde hasta el fondo es del

día; si se mantiene a media altura es de hace dos o tres y, si flota, es que no está en condiciones de ser consumido.

- Ñ) Verduras congeladas:** a la hora de cocerlas, debemos tener en cuenta que no hace falta descongelarlas previamente, podéis ponerlas a cocer directamente en agua hirviendo con un poco de sal.
- O) Alcachofas:** Para evitar que las alcachofas se oscurezcan al hervirlas, conviene colocar en un recipiente agua, dos cucharadas de harina y un limón troceado y exprimido. Conforme se limpian las alcachofas y antes de cocerlas se introducen en este recipiente.
- P) Lechuga:** Para que la lechuga pierda su aspecto mustio y esté más crujiente a la hora de hacer la ensalada, introducirla en un recipiente con agua fría y añada el zumo de medio limón por cada lechuga.
- Q) Perejil:** Puedes tener siempre perejil a mano si lo conservas picado en un tarro de cristal. Sólo tienes que lavar previamente las ramas, secándolas después, y cortar los rabos antes de picar las hojas. En la nevera se conservará en perfectas condiciones hasta doce días.
- R) Pescado:** Cuando cocinéis pescados pequeños, es mejor no hacerles cortes para que así pierdan la menor cantidad de jugo posible.
- S) Para evitar que el olor a pescado frito** se esparza por toda la casa, debes poner un trocito de limón en el quemador de la cocina un poco antes de empezar a freír y dejar que se vaya quemando mientras el pescado se fríe. El olor no se producirá.
- T) Freír sardinas y no sufrir el olor:** antes de freírlas, límpialas y escúrrelas bien. Después, espolvoréalas con tomillo, sal y un poco de vinagre. Espera unos minutos, rebózalas con harina y fríelas.
- U) Caldo no graso:** con el fin de que un caldo no resulte grasiento, introduzca en el mismo una bolsita de tela con unos cubitos de hielo en su interior, de esta manera la grasa quedará adherida a la bolsa.
- V) Carne a la brasa:** al hacer carne a la brasa se aconseja echarle la sal cuando ya se haya asado. No conviene hacerlo antes pues la carne pierde su jugo.
- W) Asados:**
- Calienta el horno previamente hasta que alcance la temperatura deseada.
  - Rocía de vez en cuando con su salsa para que no se reseque.
  - No pinchar la carne porque perderá su jugo.
  - Saca la carne del frigorífico una hora antes de asarla.
  - Déjala reposar con el horno apagado entre 4 y 15 minutos para que se quede más jugosa.
- X) Albóndigas tiernas:** para que sus albóndigas queden exquisitas y tiernas, añada a la carne picada un poco de miga de Pan, que previamente haya dejado reposar unos minutos en leche.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 15:**  
**“Aprender a cocinar y algunos consejos de cocina”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Aceite      - Grasa      - Ajo      - Limón  
- Pescados    - Vinagre    - Sartén    - Especias

D	E	R	A	S	P	U	K	E
I	S	A	R	T	E	N	S	A
A	P	E	S	C	S	T	O	V
D	E	A	J	I	C	A	S	I
A	C	E	I	S	A	J	O	N
L	I	M	O	N	D	E	S	A
T	A	E	S	P	O	S	I	G
U	S	G	R	A	S	I	S	R
E	S	P	E	C	A	Y	T	E
P	E	S	G	R	A	S	A	P
S	Y	A	C	E	I	T	E	P

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Cuando se pone el a\_\_\_\_\_ a calentar en una s\_\_\_\_\_, se debe echar cáscara de l\_\_\_\_\_, de este modo se evita que el aceite se queme (*aceite-sarten-limón*).
- Las combinaciones de hierbas y e\_\_\_\_\_, como pimentón, perejil, albahaca, jengibre y ajo son sustitutos sabrosos de la sal (*especias*).
- Retire toda la g\_\_\_\_ visible de la carne antes de cocinarla (*grasa*).
- Si has utilizado aceite de oliva para cocinar más de un alimento diferente y ahora tiene un sabor extraño, prueba a ponerle dentro de un tarro con un a\_ \_ sin pelar (*ajo*).
- Si se te pegan las lentejas a la cazuela, sácalas del fuego y échales v\_\_\_\_\_ por encima (*vinagre*).
- Cuando cocinéis p\_\_\_\_\_ pequeños, es mejor no hacerles cortes para que así pierdan la menor cantidad de jugo posible (*pescados*).



**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- El aceite de oliva puede emplearse en continuas frituras en más de cuatro o cinco ocasiones.
- Los alimentos deben freírse en tandas de pocas unidades, de forma que el aceite pueda rodearlos completamente.
- La yema de los huevos es muy rica en colesterol.
- La clara tiene también colesterol, por eso debes evitar tomarla en exceso.
- Si hacemos una ensalada y echamos demasiado vinagre, conviene hacer una bola de miga de pan y añadirla a la ensalada. La miga se encargará de absorber el exceso de vinagre.
- Para separar sin problemas la yema de la clara de un huevo, no es recomendable utilizar el colador.
- Para pelar los ajos cómodamente, es conveniente colocarlos antes a remojo en agua. De este modo se les extraerá la piel con mayor facilidad.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a cocinar y algunos consejos de cocina".**

- ▶ ¿Porqué crees que es importante el Aceite de Oliva Virgen al cocinar?
- ▶ Escribe los pasos que debes seguir para aliñar una ensalada:  
1º. Aliñar con \_\_\_\_\_.  
2º. Aliñar con \_\_\_\_\_.  
3º. Aliñar con \_\_\_\_\_.
- ▶ Escribe algunos de los trucos de cocina que recuerdes de la clase de hoy:

- ▶ Escribe cómo y qué platos sencillos eres capaz de hacer, utilizando aceite de oliva:

PLATOS SENCILLOS	CÓMO UTILIZAR EL ACEITE
<b>Ejemplo:</b> ➤ <i>Salsa de yogur.</i>	Añadir el aceite en un tarro con yogur natural, junto con cebolleta, sal y limón exprimido

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de “Aprender a cocinar y algunos consejos de cocina”.

#### TAREA PARA CASA:

Quando vayas a casa el fin de semana, te encargarás de ayudar a cocinar a la persona con la que vivas (familiar, amigo, etc.). En esta hoja anota varias cosas:

- ▶ Plato: qué es lo que cocinaste;
- ▶ Ingredientes: los ingredientes que utilizaste. Y no te olvides de anotar la cantidad en gramos;
- ▶ Receta: el proceso que seguiste desde que empezaste,
- ▶ Día y hora: y por último, el día y la hora en el que cocinaste.



## DESARROLLA LOS HÁBITOS NECESARIOS DE CONDUCTA DURANTE LAS COMIDAS

### SESIÓN 16: PON LA MESA Y UTILIZA LOS CUBIERTOS CORRECTAMENTE

Para mejorar tus hábitos durante las comidas, es importante que aprendas a poner la mesa de manera adecuada y al mismo tiempo sepas comportarte antes, durante y después de comer; ya sea cuando compartes tu mesa con personas conocidas o no.

Para conseguir esto, deberás conocer y saber utilizar los distintos elementos que forman parte de la mesa: **la mantelería, los cubiertos, la vajilla y la cristalería, etc.**



#### A) ASPECTOS A CONSIDERAR

**Si queremos invitar a alguien a comer, debemos tener en cuenta una serie de cosas:**

- Ubicación de los invitados.
- Poner y servir de manera adecuada la comida.
- Una buena decoración del lugar donde se comerá.

#### LUGAR DE LA COMIDA

**De este modo, tendremos en cuenta:**

**Si contamos con un gran espacio,** todo será más cómodo, y podremos colocar la mesa en el centro del salón, de modo que todos puedan acceder por igual a los platos y así rodear dicha mesa.

**Si nuestro salón o espacio es de forma irregular,** lo más práctico en este caso, será colocar dos mesas, una con los platos salados y la otra con los postres, dulces, quesos y frutas.

### UTILIZACIÓN DE MUEBLES AUXILIARES A LA MESA

- De tenerse espacio, recomendamos colocar un mueble auxiliar, poco visible pero con buena accesibilidad y allí poner los utensilios usados, como servilletas, palillos, etc.
- Sillas y sofás, de tenerlos, deben ubicarse en la pared opuesta a la de la mesa para que no molesten.

### USO DEL MANTEL



- Salvo para comidas familiares, olvídense de los manteles de papel.
- El mantel cubrirá al completo toda la mesa pero sin colgar hasta el suelo.
- El color debe ser armonioso con respecto a la vajilla, flores y servilletas utilizadas. Nunca olviden que el mantel no debe estar mal planchado.
- La mantelería debe ir conjuntada con la vajilla y los adornos de la mesa. El color por excelencia es el blanco. En determinadas fechas (como en Navidad) se pueden utilizar manteles con colores y motivos más vistosos.

### USO DE LAS SERVILLETAS

- Las servilletas a juego con el mantel, se colocan sobre el plato o a su derecha.
- Contaremos con servilletas de repuesto, para poder cambiarlas a lo largo de la comida si se ensuciasen mucho.
- Se colocan dobladas en forma de triángulo sobre el plato o en forma rectangular al lado del mismo.

### UTILIZACIÓN DE LA VAJILLA

- La composición más básica debe contener al menos: platos llanos, hondos y de postre.
- También en una vajilla podremos encontrar: platos y tazas de consomé, de café, bandejas de diversos tipos, soperas y salseras, platos especiales para caracoles, espárragos y un largo etcétera de piezas.
- Nunca se colocan 2 platos iguales juntos (dos llanos o dos hondos).



### UTILIZACIÓN DE LOS CUBIERTOS

- Una cubertería debe atender las principales necesidades de una mesa:
  - La cuchara sólo se debe utilizar para comer.
  - El tenedor sólo se debe utilizar para comer.

El cuchillo sólo se debe utilizar para cortar, untar y pelar.

- El material más comúnmente utilizado es el acero inoxidable.
- La colocación es:
  - El cuchillo lo situamos a la derecha del plato, con el filo hacia adentro.
  - El tenedor a la izquierda del plato con las puntas hacia arriba.
  - La cuchara a la derecha del cuchillo con la concavidad hacia arriba.
- Los cubiertos de postre, pueden colocarse al principio de la comida en la parte superior del plato, o colocarlos a la hora de servirlos.
- Los cubiertos más alejados del plato son los primeros en utilizarse.

### UTILIZACIÓN DE LA CRISTALERÍA



- La cristalería al igual que la vajilla, marcan la elegancia y distinción.
- Las piezas básicas son: **copas de agua, de vino, de champán y de licor.**
- Existen casi un número ilimitado de piezas de cristalería: **Copas de helado, de Burdeos, copa de Jerez, Jarra de Cerveza, Copa de Brandy...**
- No meta nunca las servilletas dentro de ninguna copa.
- Las copas se sitúan frente al plato, ligeramente a su derecha y separadas del mismo unos 3 dedos. Al menos deberá colocar una copa de vino y otra de agua. El resto se pueden poner cuando se necesiten.
- **El orden habitual de izquierda a derecha es:**
  - 1º. Copa de agua.
  - 2º. Copa de vino (si hay dos, se pone primero la de tinto y la derecha la de blanco).
  - 3º. Copa de cava.



**2. Une con flechas cada frase con el objeto correspondiente:**

- |  |             |
|--|-------------|
| ● Primero tomamos una sopa en                                  | VASO        |
| ● Para comer la sopa utilizamos                                | CUCHARA     |
| ● Bebemos vino en  | CUCHILLO    |
| ● Para el agua necesitamos                                     | PLATO HONDO |
| ● De segundo plato comemos carne,<br>para cortarla necesitamos | SERVILLETA  |
| ● Comemos carne en   | PLATO LLANO |
| ● Comemos carne con  | COPA        |
| ● El café lo tomamos en  | CUCHARITA   |
| ● Para mezclar el azúcar en el café necesitamos                | TAZA        |
| ● Para la limpiar la boca después de la comida,<br>necesitamos | TENEDOR     |

**3. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera, y una "F" si es falsa:**

- La cuchara la tenemos que colocar a la izquierda del tenedor con la concavidad hacia arriba.
- Cuando invites a alguien a comer, puedes utilizar cubiertos de plástico o madera.
- Nunca se colocan 2 platos iguales juntos (dos llanos o dos hondos), ni un plato hondo directamente sobre el mantel.
- El tenedor lo tenemos que colocar a la derecha del plato con las puntas hacia abajo.
- Las copas se sitúan frente al plato, ligeramente a su derecha.
- El cuchillo lo tenemos que situar a la izquierda del plato, con el filo hacia fuera.
- Los cubiertos más alejados del plato son los primeros en utilizarse.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a poner la mesa de manera adecuada", contestando a estas preguntas:**

- ¿Qué cosas has aprendido hoy que no sabías acerca de cómo poner la mesa?
- ¿Qué crees que hay que hacer cuando invitas a algún amigo o familiar a comer para que se vayan contentos de nuestra casa?
- Indica para qué se utiliza cada cubierto y pieza de la vajilla; y qué se suele servir.



CUBIERTO/VAJILLA	PARA QUÉ SE UTILIZA	ALIMENTOS
Plato hondo	Tomar alimentos líquidos	Sopas, purés, judías verdes con patatas...
Cuchara		Sopas, purés, consomés, lentejas...
Plato llano		
Copa		
Cucharita		
Tenedor		
Vaso		
Cuchillo		
Botellas		

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de aprender a poner la mesa de manera adecuada:

#### TAREA PARA CASA:

Este fin de semana cuando vayas a casa, te encargarás de poner la mesa y en esta hoja anotarás todo lo que hiciste desde que pusiste el mantel hasta que terminaste de comer. También anotarás si está bien lo que hiciste o no.

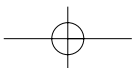
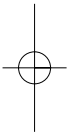
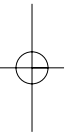
#### Ejemplos:

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
No puse el mantel. <i>Mal hecho</i>	Utilicé correctamente los cubiertos. <i>Bien hecho</i>	Quité la mesa. <i>Bien hecho</i>
Coloqué muy bien los cubiertos y la vajilla. <i>Bien hecho</i>	Serví antes el agua a los demás. <i>Bien hecho</i>	No me levanté hasta que no acabamos de hablar y lo decidimos entre todos. <i>Mal hecho</i>

## SEXTA ÁREA: AUTONOMÍA EN LA ALIMENTACIÓN

177

<b>Antes de comer</b>	<b>Durante la comida</b>	<b>Después de comer</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		



## SESIÓN 17: APRENDE A COMPORTARTE DE FORMA CORRECTA DURANTE LAS COMIDAS

### A) CONSIDERACIONES GENERALES

Si estás invitado a cenar en casa de alguien, ten en cuenta los siguientes consejos:

#### ANTES DE EMPEZAR A COMER...

- ❑ No se comienza a comer hasta que todo el mundo se haya servido:  
Será la persona que invita a comer, quien comience.
- ❑ Si hubiera muchos invitados la persona que invita, comenzará a comer cuando estén servidos los invitados que estén a su derecha e izquierda, comiendo lentamente para dar tiempo al resto de invitados a ser servidos.

#### DURANTE LA COMIDA...

- ❑ Si estás comiendo algo que no te gusta, para no ofender a los anfitriones, haz que te sirvan una ración pequeña, poniendo cualquier excusa y reservándote la posibilidad de repetir si resulta de tu gusto.
- ❑ No se sopla la sopa aunque estuviera caliente, ni se sorbe ruidosamente.
- ❑ Llevarás la comida a la boca, no la boca a la comida, lo que quiere decir que mantendremos la espalda recta, sin inclinarnos sobre la mesa.
- ❑ No tomes bocados demasiado grandes ni los ingieras sin haber deglutido previamente el anterior.
- ❑ Evita saborear el vino de modo que todos los comensales vean que eres un entendido.
- ❑ No eches la cabeza hacia atrás para apurar hasta la última gota de la copa.
- ❑ Uno se debe **servir una cantidad discreta**:  
Ni mucho (que parezca que hace días que no come caliente).  
Ni poco (puede dar la impresión de que no le gusta la comida).
- ❑ Se sirve de la parte de la fuente que quede más próxima, nada de ir examinando los filetes a ver cual tiene mejor pinta.

#### TIPO DE CONVERSACIONES DURANTE LA COMIDA...

- ❑ La mesa no es sólo un lugar para disfrutar de una exquisita gastronomía sino que es, y muy especialmente, un lugar de encuentro social donde **la conversación juega un papel de primer orden**.

**En este sentido, en la mesa hay que respetar unas REGLAS BÁSICAS:**

- No se habla nunca con la boca llena.
- Hay que participar en la conversación, sin tratar de monopolizarla.
- Es importante saber participar en la conversación sin retrasarnos en la comida (que no nos tengan que esperar luego a que terminemos el plato).
- Hay que conversar con los distintos comensales que nos rodean: no se puede uno limitar a hablar con uno de ellos ignorando al resto (por muy aburridos que nos resulten).
- Hay temas «tabú» que se deben evitar hablar durante las comidas,  
NO HABLAR DE: Política, fútbol, religión y sexo.
- La conversación debe ser variada, dando oportunidad a todos los invitados a participar.
- La persona que invita a comer debe jugar aquí un papel principal, proponiendo nuevos temas que tratar cuando la conversación vaya acabando.
- Si hay algún comensal poco participativo, la persona que invita a comer, debe proponer algún tema que de a este invitado la oportunidad de integrarse en la reunión.
- La mesa no es un lugar para discutir, por lo que hay que evitar entablar disputas, siendo deber del anfitrión cortarlas del modo más educado posible.
- Tampoco es la mesa el lugar para hablar del trabajo, dejando a muchos invitados totalmente fuera de juego.

**BUEN COMPORTAMIENTO DURANTE LAS COMIDAS EN CASA AJENA  
O EN UN RESTAURANTE**

- ✓ **Hay que comer al mismo ritmo que el resto de comensales: ni muy rápido** (no hay un premio para el que termine primero), **ni muy lento** (que hagamos esperar al resto de invitados).
- ✓ **Si el invitado necesita algo, se dirigirá a la persona que le invitó a comer.**
- ✓ **Cuando se come se hace con la boca cerrada y haciendo el menor ruido posible** (no se puede montar un escándalo con el traqueteo de las mandíbulas).
- ✓ **En la comida no se fuma** (de hecho, en la mesa no se ponen ceniceros hasta que se sirve el café).
- ✓ **Si ocurre una «catástrofe» en la comida (copas derramadas, platos rotos, etc.) el invitado se debe disculpar y hacer un intento de ayudar.** La persona que te invitó seguro que no le dará importancia a lo ocurrido y no permitirá que el invitado se ponga a recoger los destrozos (ellos mismos lo harán personalmente).
- ✓ **No se debe mojar pan en la salsa:** por muy rica que pueda estar, trata de evitar esta tentación.
- ✓ **Se ha clavado una espina en la boca: que no cunda el pánico:** se tapa la boca con una mano o con la servilleta y con la otra discretamente se saca la espina y se deposita en el plato (nada de enseñarla al resto de comensales como si fuera un trofeo de caza).
- ✓ **Nada de hurgar con un palillo en los dientes:** el único calificativo que se le podría dar a esta costumbre es el de **ESPANTOSA**.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 17:**  
**“Aprender a comportarse adecuadamente durante las comidas”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Pan            - Boca            - Ayudar            - Copa            - Fuma  
 - Café            - Sopa            - Ruido            - Disculpar

F	W	R	A	T	<b>P</b>	<b>A</b>	<b>N</b>	V
B	A	K	O	R	I	<b>Y</b>	A	S
W	O	P	Z	A	<b>F</b>	<b>U</b>	<b>M</b>	<b>A</b>
A	<b>D</b>	E	M	O	S	<b>D</b>	A	M
<b>C</b>	<b>I</b>	S	<b>B</b>	<b>O</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	R	O
<b>A</b>	<b>S</b>	O	P	E	S	<b>R</b>	A	T
<b>F</b>	<b>C</b>	S	A	B	I	P	O	B
<b>E</b>	<b>U</b>	<b>S</b>	O	P	D	S	U	<b>C</b>
A	<b>L</b>	<b>O</b>	S	<b>R</b>	<b>U</b>	<b>I</b>	<b>D</b>	<b>O</b>
O	<b>P</b>	<b>P</b>	A	B	E	R	U	<b>P</b>
Y	<b>A</b>	<b>A</b>	C	R	O	N	I	<b>A</b>
C	<b>R</b>	A	N	I	P	U	B	E
D	I	P	V	E	R	A	C	I

**Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- ✓ No se sopla la s\_ \_ \_ , aunque estuviera caliente, ni se sorbe ruidosamente (*sopa*).
- ✓ Cuando se come se hace con la b\_ \_ \_ cerrada y haciendo el menor r\_ \_ \_ \_ posible (*boca-ruido*).
- ✓ No se debe mojar el p\_ \_ \_ en la salsa: por muy rica que pueda estar trata de evitar esta tentación (*pan*).
- ✓ Si ocurre una «catástrofe» en la comida por culpa del invitado (copas derramadas, platos rotos, etc.), éste se debe d\_ \_ \_ \_ \_ \_ y debe a\_ \_ \_ \_ \_ a la persona que le invitó (*disculpar-ayudar*).
- ✓ En la comida no se f\_ \_ \_ (de hecho, en la mesa no se ponen ceniceros hasta que se sirve el c\_ \_ \_ ) (*fuma-café*).
- ✓ No eches la cabeza hacia atrás para apurar hasta la última gota de la c\_ \_ \_ (*copa*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:**

- Cuando termines de comer, utiliza un palillo para limpiarte los restos de comida que tengas entre los dientes.
- Uno se debe servir una cantidad discreta: Ni mucho (que parezca que hace días que no come caliente), ni poco (puede dar la impresión de que no le gusta la comida).
- No se habla nunca con la boca llena.
- Se sirve de la parte de la fuente que quede más lejana, examinando los filetes a ver cual tiene mejor pinta.
- Hay que comer al mismo ritmo que el resto de invitados: ni muy rápido, ni muy lento.
- La mesa es el lugar adecuado para hablar del trabajo, porque así de paso dejas a muchos invitados totalmente fuera de juego.
- Debes llevar la comida a la boca, y nunca la boca a la comida, lo que quiere decir que mantendremos la espalda recta, sin inclinarnos sobre la mesa.

**CIERRE:**

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: *“Aprender a comportarse de manera adecuada durante las comidas”*, contestando a estas preguntas:

La última vez que fuiste con alguien a comer a un restaurante, ¿qué ocurrió?

- ¿cómo te sirvieron la comida?
- ¿cómo te comportaste?
- Escribe todo lo que hiciste desde que te sirvieron la comida hasta que te fuiste.

Recuerda algún día en el que sentiste que el camarero no se comportó correctamente cuando te sirvió la comida: ¿cómo mejorarías la forma en que te sirvió?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de aprender a comportarse de manera adecuada antes, durante y después de las comidas.

**TAREA PARA CASA:**

Este fin de semana cuando vayas a casa, no sólo pondrás la mesa, sino que también anotarás en esta hoja cómo te comportaste antes, durante y después de la comida.

Escribe todo lo que hiciste desde que pusiste el mantel hasta que terminaste de comer.

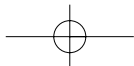
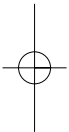
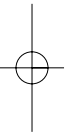
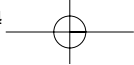
También anotarás si estuvo bien o mal lo que hiciste.

**EJEMPLOS:**

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
Serví demasiada comida a mi madre. <i>Mal hecho</i>	No sorbí la sopa <i>Bien hecho</i>	No me despedí de mis invitados. <i>Mal hecho.</i>
Empecé a comer antes de ver si los demás lo hicieron <i>Mal hecho</i>	No hablé con la boca llena. <i>Bien hecho</i>	Eructé. <i>Mal hecho.</i>

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		





## SÉPTIMA ÁREA: ACTIVIDADES COMUNITARIAS

### OBJETIVOS

- a) Buscar alternativas a normas sociales establecidas, en un intento de sostener vuestro derecho a ser diferentes y sin recibir sanciones por ello, un derecho a ser iguales y tener acceso a los recursos de la sociedad en que se vive.
- b) Tomar conciencia de los problemas, de la situación, de la identidad y de los recursos y su utilización colectiva para resolver problemas comunes.
- c) Desarrollar elementos de tipo motivacional, para ser capaz de organizarse para el cambio y mejorar la integración en la comunidad, barrio, trabajo, etc.
- d) Tener una vida organizada y así poder participar activamente en los diferentes dispositivos formales e informales de la comunidad.

### SESIONES A DESARROLLAR

<b>Sesión – 18: CONOCE Y PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LAS REDES INFORMALES DE TU COMUNIDAD</b> .....	<b>187</b>
<b>Temas:</b>	
A) Recursos Informales .....	187
B) Asociaciones en Castilla y León .....	191
<b>Actividades de la Sesión 18</b> .....	<b>192</b>
<b>Sesión – 19: CONOCE Y ACUDE A LOS DISPOSITIVOS DE LA RED ASISTENCIAL EN SALUD MENTAL</b> .....	<b>195</b>
<b>Temas:</b>	
A) Centro de Salud Mental (Unidad de Salud Mental) .....	196
B) Otros dispositivos sanitarios .....	197
C) Alternativas Residenciales Comunitarias .....	200
D) Centros de Acción Social (CEAS) .....	203

E) Centros de preparación laboral .....	203
F) Centros de Rehabilitación Psicosocial .....	205
<b>Actividades de la Sesión 19</b> .....	207
<b>Sesión – 20: CONOCEY UTILIZA CORRECTAMENTE LOS MEDIOS DE TRANSPORTE CON PRUDENCIA Y PRECAUCIÓN</b> .....	211
<b>Temas:</b>	
A) Transporte urbano .....	211
B) Transporte interurbano .....	214
<b>Actividades de la Sesión 20</b> .....	217

## SÉPTIMA ÁREA: ACTIVIDADES COMUNITARIAS

### SESIÓN 18: CONOCE Y PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LAS REDES INFORMALES DE TU COMUNIDAD

#### A) RECURSOS INFORMALES

Vosotros y no sólo vuestros familiares, debéis conocer que existen estos recursos y que os serán de gran ayuda porque os permitirán continuar con vuestra recuperación cuando estéis fuera de la Unidad de Rehabilitación.

Los **principales recursos informales** a los que podéis acudir, son:

1. *Grupos de Apoyo o Autoayuda.*
2. *Grupos de la parroquia.*
3. *Asociaciones de Enfermos Mentales y Familiares.*
4. *Programa de vacaciones. Para descanso de los cuidadores, durante los meses de verano y por períodos de quince días.*
5. *El voluntariado.*



#### GRUPOS DE APOYO O AUTOAYUDA

Los grupos de ayuda mutua o grupos de autoayuda, están constituidos por grupos de enfermos y/o familiares que se reúnen para:

- a) Ayudarse a resolver una situación problemática común.
- b) Compartir sentimientos en un clima de apoyo y entendimiento;
- c) y para intercambiar información relevante sobre problemas prácticos relacionados con su enfermedad.



Foto: Grupo de Apoyo o Autoayuda.

**¿Qué se hace en los grupos de ayuda mutua?**

- Sensibilizan a la población y en algunas ocasiones hacen presión social.
- Son reuniones entre «iguales», personas directamente afectadas, familiares, amigos, cuidadores. Hay grupos muy distintos y variados.

**⇒ CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE ESTOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA**

Las características básicas de estos grupos de ayuda mutua son:

- Se comparte información y experiencias.
- Producen una mayor integración social y participación en la comunidad:
  - A) Se da **apoyo emocional**, pues las personas comparten aspectos íntimos de sus sentimientos.
  - B) Se realizan **actividades sociales**.
  - C) Se encuentran para **salir al cine o para salir un domingo**.
  - D) **Programan conferencias u otros actos**, según sus intereses.

**⇒ OTROS BENEFICIOS APORTADOS POR LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA****A escala personal:**

- Mejoran tu sistema inmunológico.
- Disminuyen el consumo de fármacos y recaídas, disminuyendo también los reingresos hospitalarios y las bajas laborales.
- Añaden conocimientos y sobre todo habilidades.
- El grupo ayuda a resolver tus problemas y te responsabiliza y capacita para afrontarlos.
- Ayudan a salir del aislamiento, ya que hay personas que muchas veces no saldrían de su casa debido a su problema.
- Las personas que han tenido experiencias positivas no sólo en grupos de ayuda mutua, sino en cualquier otro tipo de grupo, son más solidarias y participativas en la sociedad.
- Y por último, dan mucho soporte, seguridad, y fuerza para poder convivir cada día con aquella dificultad.

**A escala social:**

- Favorecen la normalización de la enfermedad.
- Refuerzan y complementan los tratamientos.
- Hay mayor integración social y participación en la comunidad.

### GRUPOS DE LA PARROQUIA

En algunas comunidades se está desarrollando una experiencia de colaboración y coordinación continuada con grupos parroquiales, cuyos componentes suelen ser mujeres, amas de casa, de mediana edad, residentes en la propia zona.



Foto: Grupo parroquial

### ASOCIACIONES DE ENFERMOS MENTALES Y FAMILIARES

En la mayoría de estas asociaciones, se organizan actividades que se suelen desarrollar en grupo y en diferentes talleres:



#### Taller de Artes Gráficas:

Este taller tiene por objeto el aprendizaje de las técnicas de trabajo del sector de las artes gráficas que permita la posterior integración laboral de los enfermos que acuden a la asociación de su provincia.

#### Taller de Informática:

Asistir a un taller de informática, te permitirá no sólo aprender a manejar un ordenador sino también te ayudará a hacer amigos durante las clases, ya que podrás comunicarte, tanto con las personas que asisten contigo al taller como con otras que están lejos, a través del correo electrónico y de los chats:

- Los chats, son grupos de personas que también están utilizando su ordenador desde otros lugares y que se comunican contigo, mandando mensajes a tu ordenador.
- Es como mandar un fax a un amigo, pero la respuesta de tu amigo en el chat, te llega segundos después de mandarlo.



#### Taller de Jardinería:

También hay talleres donde además de aprender distintas cosas, como plantar árboles, rosales, etc., vais a disfrutar de pasar un tiempo entretenidos, como es el caso del taller de jardinería.



### Taller de imprenta:

En este tipo de talleres, aprenderás una profesión.

### Talleres de ocio y tiempo libre:

En la mayoría de las asociaciones de enfermos y familiares, existen talleres donde puedes pasar tu tiempo libre y disfrutar de actividades entretenidas y divertidas con otros compañeros.



### Otros talleres:

Otras actividades que se llevan a cabo en estas asociaciones, son visitas a la redacción de algún periódico, a la televisión, etc.



Foto: Visita a un periódico



Foto: Visita a Televisión Española.

## EL VOLUNTARIADO

*«Voluntario es aquel que se compromete gratuitamente en una acción organizada al servicio de una comunidad».*

Es Voluntario todo aquel que, además de sus propios deberes profesionales, dedica parte de su tiempo de manera continuada y desinteresada a actividades, no en favor de sí mismo, sino en favor de los demás o de intereses sociales.

**Por ello la persona voluntaria, quiere dar y compartir, ofreciendo:**

Cariño; al que está solo.

Compañía y alegría; al que está triste.

Compresión y conocimiento, a los que menos saben.

Todo enfermo físico o psíquico o mental, no sólo necesita de la atención especializada de profesionales de la salud, sino que necesita también compañía, compresión, cariño y ayuda. Por lo tanto, **la función del Voluntario es muy importante y permite una atención integral.**



**¿En qué puede ayudarte el voluntariado?**

- El voluntario podrá ayudarte y acompañarte cuando necesites hacer algo complicado, como papeleos para solicitar una pensión, ayuda a domicilio, etc.
- Además cuando te den el alta o estés de vacaciones, si vives sólo o las personas que viven contigo se van un tiempo, una persona voluntaria podrá atenderte en tu casa, ayudándote en lo que ella pueda y tú necesites.

**B) ASOCIACIONES EN CASTILLA Y LEÓN****Castilla y León: Asociación de Familiares para Apoyo de Enfermos Mentales (ALFAEM)****Dirección:** Avda. de Roma, 9, 2º Izqda. - 24001 León**Teléfono y fax:** 987 22 65 56**Asociación de Familiares de Enfermos Mentales Crónicos de Salamanca (AFEMEC)****Dirección:** Apartado de Correos 329 - 37008 Salamanca**Teléfono:** 923 29 32 59 / 61**Asociación de Familiares de Enfermos Psíquicos (AFES)****Dirección:** C/. Salvino Sierra, 8 - 34005 Palencia**Teléfono:** 979 75 23 24**Asociación Segoviana de Enfermos Mentales, Familiares y Amigos «Amanecer»****Dirección:** Apartado de Correos 171 - 48080 Segovia**Teléfono:** 921 42 09 45**Asociación «Virgen del Camino»****Dirección:** C/. Navas de Tolosa, 10 Bajo - 42002 Soria**Teléfono:** 975 23 21 96**Asociación Zamorana de Asistencia y Prevención de Enfermos Psíquicos (AZAPES)****Dirección:** Apartado de Correos 470 - Zamora**Teléfono:** 980 53 53 27**Pro-Salud Mental de Burgos (PROSAME)****Dirección:** C/. Severo Ochoa, 51, 1 C - 09007 Burgos**Teléfono:** 947 23 97 14**«El Puente». Asociación de Familiares y Enfermos Mentales****Dirección:** C/. López Gómez, 30, entreplanta Izqda. - 47005 Valladolid**Teléfono:** 983 21 14 83



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 18:**  
**“Conoce y participa activamente en la red informal de servicios de tu comunidad”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Recuperación      - Enfermedad      - Integración
- Talleres            - Asociaciones      - Familias

K	U	V	E	R	A	T	U	C	E	B	O
M	A	N	U	A	L	I	D	A	D	E	S
E	F	A	M	I	L	I	A	S	A	N	S
T	A	S	O	N	E	C	I	R	A	F	O
B	E	O	S	T	A	L	L	E	R	E	S
R	A	C	Y	E	C	O	Ñ	C	A	R	S
V	E	I	S	G	F	A	M	U	S	M	A
O	S	A	S	R	T	A	L	P	R	E	S
S	A	C	O	A	E	N	F	E	R	D	A
R	E	I	U	C	I	O	N	R	V	A	S
A	S	O	C	I	S	V	E	A	B	D	E
M	A	N	U	O	L	I	D	C	A	S	Y
V	T	E	N	N	F	E	R	I	S	A	B
O	P	S	V	E	R	A	N	O	V	M	S
I	N	T	E	G	R	O	P	N	S	A	P

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Las a\_\_\_\_\_ de enfermos mentales y familiares nos permitirá continuar con nuestra r\_\_\_\_\_ cuando estemos fuera de la Unidad de Rehabilitación (*asociaciones-recuperación*).
- Los grupos de ayuda mutua o grupos de autoayuda, están constituidos por grupos de enfermos y/o f\_\_\_\_\_ que se reúnen (*familias*).
- Los grupos de ayuda mutua, se reúnen para intercambiar información relevante sobre problemas prácticos relacionados con su e\_\_\_\_\_ (*enfermedad*).
- Asistir a los t\_\_\_\_\_, te permitirá aprender técnicas de trabajo específicas y favorecerá tu i\_\_\_\_\_ laboral (*talleres-integración*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:**

- Los chats son grupos de personas que también están utilizando su ordenador desde otros lugares y que se comunican contigo, mandando mensajes a tu ordenador.
- A los grupos de ayuda mutua, sólo pueden acudir las personas que tienen las enfermedades mentales más graves.
- En los grupos de ayuda mutua y asociaciones, se tendrá muy en cuenta tu opinión acerca de muchas cuestiones, como las actividades que quieres que se organicen.
- Acudir a algún taller de informática, sólo te ayudará a aprender a manejar un ordenador.
- Potenciar el asociacionismo es un medio que posibilita la reivindicación de los recursos que necesitáis para vuestra rehabilitación.
- El apoyo de los profesionales que trabajan en asociaciones, programas de vacaciones y grupos de ayuda mutua, debe ir sólo dirigido a vosotros y no a vuestras familias.

**CIERRE:**

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: **“Conoce y participa activamente en la red informal de servicios de tu comunidad”:**

¿Qué efectos positivos tiene para tí acudir a un grupo de ayuda mutua?

Efectos en tu pensamiento	Efectos en tus afectos	Efectos en tu conducta
<i>Ejemplo:</i> Recibo información		

**Escribe en este cuadro los beneficios que tiene para ti y para tus compañeros acudir a un grupo de ayuda mutua:**

- Cosas positivas que puedes hacer en un grupo de ayuda mutua, para ayudar a las personas que como tú también formarán parte de este grupo.
- En qué crees que te pueden ayudar a ti, tus compañeros de este grupo:

Yo ayudaría a mis compañeros en...	Mis compañeros me ayudarían a mí en...



## SESIÓN 19: CONOCE Y ACUDE A LOS DISPOSITIVOS DE LA RED ASISTENCIAL EN SALUD MENTAL

Los **SERVICIOS** más importantes son:

1. *Equipos de Salud Mental* de vuestro *Centro de Salud Mental*.
2. Otros dispositivos sanitarios: *Centro de Día; Unidad de Rehabilitación; Hospital de Día; Hospital Psiquiátrico*, etc.
3. *Alternativas Residenciales Comunitarias*: MiniResidencias; Pisos Protegidos o Supervisados, Pensiones tuteladas, Unidades de Noche, etc.
4. *Centros de Acción Social* de vuestro barrio (CEAS, etc.).
5. *Centros de Preparación Laboral*: Centros y Talleres Ocupacionales; y Centros de Rehabilitación Laboral.
6. *Centros de Rehabilitación Psicosocial*.

Para estar adecuadamente atendido en la ciudad o pueblo en el que vives, debes conocer todos los recursos disponibles en ella. En el Centro de Acción Social de tu barrio, te informarán de cuáles y dónde se encuentran.

### **DISPOSITIVOS DE UNA RED DE SALUD MENTAL**

SANITARIOS	INTERMEDIOS	SOCIALES
Centro de Salud Mental Unidad de Corta Estancia Unidad de Media Estancia Hospital de Día	Unidad de Rehabilitación Centro de Día Piso Escuela	Pisos Protegidos Talleres Ocupacionales Club Social
<b>UNIDAD DE LARGA ESTANCIA</b>		

### A) CENTRO DE SALUD MENTAL (UNIDAD DE SALUD MENTAL)

El Centro de Salud Mental es puerta de entrada y salida del Sistema Sanitario. Los Centros de Salud Mental son lugares, en los que se atiende de manera especializada a personas que necesitan asistencia psicológica, psiquiátrica y en general, de salud mental.

La atención que se presta tiene como **objetivo la prevención, asistencia, rehabilitación y reinserción social de pacientes con problemas psíquicos o trastornos mentales** que demanden asistencia.

#### Acceso a los centros de salud mental

Los pacientes llegan con informes escritos, realizados en los Centros de Salud o de Atención Primaria y Servicios Sociales, remitidos por el médico de cabecera o especialista del Ambulatorio. Siempre hay una coordinación entre los distintos dispositivos sanitarios.

#### Profesionales de los centros de salud mental

Habitualmente trabaja un Equipo Multiprofesional, que está compuesto por psiquiatras, psicólogos, asistentes sociales, terapeuta ocupacional y DUEs.

Realizan actividades de asistencia, docencia e investigación, que les permiten elaborar una serie de programas de intervención.

Algunas de las actividades asistenciales son: la psicoterapia individual, psicoterapia de grupo, técnicas de relajación, tratamientos farmacológicos, asistencia social, etc.

También se realizan **visitas domiciliarias**, con programas personalizados de atención psiquiátrica y psicológica, cuando el paciente no puede trasladarse al Centro de Salud Mental por motivos físicos o psíquicos justificados.

### PROGRAMAS DE LOS CENTROS DE SALUD MENTAL

- ✓ Prevención, atención y tratamiento de la enfermedad mental.
- ✓ Promocionan estilos de vida saludables.
- ✓ Asistencia individualizada a cada paciente.

**Los principales programas son:**

**Apoyo a la Atención Primaria.**

**Programas de Evaluación y Orientación.**

**Programas de Atención a Niños y Adolescentes.**

**Programas de Psicogeriatría.** Están dirigidos a personas mayores de 65 años de edad con problemas psíquicos.

**Programas para el Tratamiento de Toxicomanías.**

**Programas Generales de Salud Mental.**

**Hospitales de Día.**

Otro tipo de centros son las Residencias, Pisos Tutelados, Centros Ocupacionales, Centros Base o Centros de Orientación, Calificación y Valoración.

**Programas de Rehabilitación y Reinserción:** Están dirigidos a la atención de enfermos mentales crónicos y persiguen reintegrar al paciente a la vida social y laboral. Se le proporciona la formación, los conocimientos y aptitudes necesarias para conseguir el máximo desarrollo de sus capacidades y posibilidades para integrarse en la sociedad.

Para finalizar, es de destacar **la importancia que tiene pedir ayuda cuando hay un problema de Salud Mental**, no sólo por el sufrimiento de la persona que lo padece, sino también por los desajustes y alteraciones que esto puede originar en familias, amigos y compañeros de trabajo.

## B) OTROS DISPOSITIVOS SANITARIOS

### HOSPITAL DE DÍA

Es una alternativa a la hospitalización en planta cerrada. Tiene como **misión** el tratamiento en régimen ambulatorio de hospitalización parcial de los pacientes que le sean remitidos desde los Centros de Salud Mental o las Unidades de Corta Estancia.

### UNIDAD DE CORTA ESTANCIA (UNIDAD DE ESTANCIA BREVE, UNIDAD DE AGUDOS)

Es la encargada de garantizar una hospitalización lo más breve posible y exige unos niveles de intervención técnica y terapéutica elevados.

Estas Unidades de Corta Estancia, son paso intermedio antes del alta médica. En ellas mejoraréis vuestros recursos y habilidades sociales y una más pronta y mejor adaptación a la vida comunitaria.

El acceso a ella se efectuará desde el Centro de Salud Mental, excepto en situaciones de urgencia, en las que el ingreso será comunicado posteriormente a dicho Centro.

### CENTRO DE DÍA

Recurso ambulatorio alternativo a la rehabilitación en régimen residencial y se hace cargo de pacientes remitidos desde los Centros de Salud Mental o las Unidades de Rehabilitación Hospitalaria.

En ellos se abordan de manera intensiva los aspectos del tratamiento vinculados a la rehabilitación y resocialización de la patología.

El Centro de Día *es un servicio de rehabilitación psiquiátrica dentro de la comunidad* que trata de mejorar la calidad de vida de un grupo de personas que padecen un trastorno mental crónico.



#### Para llevar a cabo sus objetivos es necesaria la implicación de todos:

- Es conveniente que **los usuarios**, los verdaderos protagonistas, adopten una postura activa, sintiéndose **responsables de su propio proceso de rehabilitación**.
- La **familia**, como **apoyo esencial** para el enfermo, deberá asumir la responsabilidad de acompañar a su familiar a lo largo de su enfermedad, sin culpabilizarse y aportando el apoyo y afecto necesario.

- **Los profesionales**, desde la cercanía deben **acompañar con su trabajo** al usuario y a la familia en su recorrido de inserción.
- Los **voluntarios**, agentes de cambio social.
- **La sociedad**, desde el conocimiento y la cercanía, como camino para cambiar la idea de rechazo que se tiene hacia estas personas.

#### UNIDAD REHABILITADORA RESIDENCIAL (RESIDENCIA DE MEDIA ESTANCIA)

Es la encargada de proseguir el tratamiento y la rehabilitación de aquellos pacientes que no han podido ser reintegrados socialmente tras haber recibido ayuda terapéutica intensiva.

El equipo de la Unidad de Rehabilitación Residencial, debe mantenerse en contacto con los Centros de Salud Mental y los centros de servicios sociales de su zona para movilizar los recursos que posibiliten la rehabilitación y reinserción.



#### ACCESO A LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Se realiza siempre a través del **Equipo de Atención Primaria** del Centro de Salud Mental (C.S.M.) de la Seguridad Social, que a cada uno corresponda. Es al médico de cabecera a quién se acude y es el médico de cabecera quién valorará la necesidad o conveniencia de derivar a esa persona al Centro de Salud Mental con un volante o informe sobre el problema observado.

En el C.S.M. se le da hora conforme a las posibilidades del Servicio y se le ve en el mismo día si en el informe del médico de atención primaria se señala carácter preferente.

También se puede acceder al C.S.M. desde la Unidad de Hospitalización al dar al paciente el alta para su seguimiento (acompañado de un informe), o desde otros Especialistas de la Seguridad Social.

#### Desde el C.S.M.:

- Se estructura la atención en consultas ambulatorias así como la atención domiciliaria, tanto para su evaluación como tratamiento.
- Se desarrollan programas individuales de seguimiento con pacientes:
  - Que viven sin compañía o con dificultades familiares y que tienen grandes déficits en el autocuidado, organización doméstica y hábitos sociales.
  - Que están en situación de aislamiento y actitudes negativistas.
- Dirigidos también a familias que se sienten desbordadas y en crisis ante el comportamiento de su familiar enfermo.
- Se establece también desde el C.S.M. la administración de la medicación (inyectable).



### ACCESO AL CENTRO DE DÍA



Es un espacio de tratamiento con carácter rehabilitador y resocializador para pacientes psicóticos de corta evolución, con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, que tengan familia. También va dirigido a pacientes con trastornos neuróticos graves que puedan beneficiarse de la dinámica del Centro de Día.

El horario suele ser de nueve de la mañana a dos de la tarde. Se desarrollan en él actividades grupales (ocupacionales, deportivas, lúdicas, educativas): unas dentro del propio centro y otras en la comunidad. Otras actividades terapéuticas rehabilitadoras que se llevan a cabo, entrenan en habilidades motoras, autocuidados, etc.

El tiempo en el Centro de Día es limitado y se establece en base a los objetivos que en cada caso se persigan y al logro de los mismos.

### ACCESO A LA HOSPITALIZACIÓN PSIQUIÁTRICA

Se accede desde el Centro de Salud Mental, por indicación del terapeuta que trate al paciente, el cual emite un informe y contacta con la Unidad de Hospitalización siempre que el enfermo esté de acuerdo, considerándose su ingreso voluntario.

Cuando es dado de alta, el usuario es remitido de nuevo y con un informe al C.S.M. para su seguimiento.

En Salamanca, en la séptima planta del Hospital Clínico Universitario, la Unidad de Rehabilitación cuenta con tan sólo 32 camas.

### DIRECCIONES DE CENTROS Y HOSPITALES DE SALUD MENTAL EN SALAMANCA

*Centro de Salud Mental y Servicios Sociales.*  
Avda. Carlos I, s/n. 37008. Teléf. 923212708 / 923293260.

*Hospital Clínico Castilla y León.*  
Paseo de San Vicente, 182. 37007. Teléf. 923291100 / 923291131.

*Hospital Martínez Anido. Carrascal de Bárregas (Salamanca).*  
Finca «Los Montalvos», s/n. 37192. Teléf. 923330164 / 923330163 / 923330165.

*Hospital de Día*  
Paseo de San Vicente, s/n. 37007. Teléf. 923216206



### C) ALTERNATIVAS RESIDENCIALES COMUNITARIAS

**Servicio que prestan:** Recursos residenciales comunitarios que ofrecen alojamiento temporal o permanente, manutención, rehabilitación y apoyo personal y social para favorecer la normalización, autonomía y calidad de vida y posibilitar el mantenimiento e integración en la comunidad de personas con enfermedades mentales crónicas.

**Población a la que va dirigido el servicio:** Personas, de ambos sexos, entre 18 y 65 años, con enfermedades mentales crónicas que debido a su deterioro psicosocial, la falta de apoyo familiar u otras circunstancias sociales necesitan un apoyo residencial específico para cubrir sus necesidades de alojamiento y soporte y facilitar su proceso de rehabilitación e integración comunitaria. La selección y derivación se realiza desde los Servicios de Salud Mental de referencia.

**Datos de interés:** Las Alternativas Residenciales Comunitarias diseñadas para enfermos mentales crónicos son de tres tipos:

#### MINIRESIDENCIAS

Constituyen un servicio residencial comunitario de entre 20 y 30 plazas.

#### *Las miniresidencias proporcionan:*

- Estancias cortas, transitorias e indefinidas para atender las diferentes necesidades de los usuarios y cuentan con apoyo rehabilitador y supervisión de 24 horas a través de un equipo de monitores.
- Manutención, cuidado y soporte así como apoyo rehabilitador. Ofrecen supervisión y apoyo durante las 24 h del día.

#### **¿Cuáles son los objetivos de las miniresidencias?**

- Asegurar la cobertura de las necesidades básicas de alojamiento, manutención y soporte.
- Favorecer la mejora de la autonomía personal y social de los usuarios y su progresiva integración social.
- Posibilitar el mantenimiento en la comunidad.
- Evitar situaciones de abandono, marginación y/o institucionalización.

#### **¿Qué tipos de estancias ofrecen las miniresidencias?**

- *Estancias cortas:* Un fin de semana aproximadamente. Cubren situaciones de urgencia o para aliviar situaciones de tensión en la familia.
- *Estancias transitorias:* De un mes a un año aproximadamente.
- *Estancias indefinidas:* de más de un año. Para personas que por su deterioro psicosocial y su carencia de apoyo familiar y social, necesitan una mayor atención.

### ¿A qué población se dirigen las miniresidencias?

A las personas con enfermedades mentales graves y crónicas tales como: esquizofrenia, psicosis, maníaco-depresivas, trastornos delirantes, otras psicosis, etc.

### PISOS SUPERVISADOS

Constituyen una alternativa estable y normalizada de alojamiento, organizada en pisos o viviendas normales insertas en el entorno comunitario en los que residen entre 3 y 5 personas enfermas mentales crónicas, recibiendo el apoyo y supervisión que necesiten a través de un equipo de monitores.

### ¿Cuáles son los objetivos de los pisos supervisados?

- Proporcionar un recurso de alojamiento, convivencia y soporte lo más normalizado posible que facilite el mantenimiento en la comunidad en las mejores condiciones posibles de autonomía y calidad de vida.
- Promover y posibilitar el proceso de rehabilitación psicosocial e integración comunitaria de cada usuario.
- Evitar situaciones de abandono y marginación o procesos de cronificación y deterioro de usuarios sin apoyo familiar o social.

### ¿A qué población se dirigen los pisos supervisados?

A las personas con enfermedades mentales crónicas como esquizofrenia, psicosis maníaco-depresivas, trastornos delirantes, etc., que necesitan apoyo residencial debido a:

1. Ausencia de apoyo familiar o incapacidad o sobrecarga de la familia para su atención y cuidado.
2. Problemas de autonomía y funcionamiento psicosocial que les impidan o dificulten para cubrir autónomamente sus necesidades de alojamiento y soporte, y tienen dificultades para mantenerse solos en una vivienda.
3. No requieren una supervisión de 24 h. como la que ofrecen las MiniResidencias.

### ¿Cuál es el régimen de funcionamiento de los pisos supervisados?

Los pisos funcionan con un ambiente lo más parecido a un hogar familiar. Los usuarios se encargan, con el apoyo oportuno, de todas las tareas domésticas y de organización interna.

Los gastos generales y de mantenimiento de los Pisos Supervisados corren a cargo de la Comunidad Autónoma, debiendo los usuarios asumir los gastos de manutención. La duración de la estancia es variable, ajustada a las necesidades de cada caso. **La estancia es voluntaria.**

### ¿Cómo se accede a los pisos supervisados?

Para acceder a un Piso Supervisado, los usuarios habrán de ser derivados desde los Servicios de Salud Mental.

## PENSIONES SUPERVISADAS

Constituyen una oferta de alojamiento normalizado gracias a plazas en diferentes pensiones de huéspedes. Se pretende asegurar un alojamiento digno y la cobertura de necesidades básicas a personas enfermas mentales crónicas con un buen nivel de autonomía, pero no cuentan con apoyo familiar y social ni con recursos económicos, intentando evitar procesos de marginación y deterioro.

### ¿Cuáles son los objetivos de las Pensiones Supervisadas?

- Posibilitar el mantenimiento en la comunidad en las mejores condiciones posibles de autonomía y calidad de vida.
- Facilitar el proceso de rehabilitación psicosocial e integración comunitaria de cada usuario.
- Evitar situaciones de abandono y marginación.

### ¿A qué población se dirigen las Pensiones Supervisadas?

A las personas con enfermedades mentales graves y crónicas, pero que necesitan un apoyo residencial debido a:

- Ausencia de apoyo familiar o incapacidad de la familia.
- Personas solas con escasos recursos económicos.
- No requieren una supervisión de 24 h.

### ¿Qué servicios se prestan en la Pensiones Supervisadas?

- Cama en habitación individual y disponibilidad de utilizar los espacios comunes de la Pensión.
- Desayuno diario así como disponibilidad de aseo y ducha diaria.
- Lavado, planchado de la ropa semanal, así como cambio de ropa de cama.
- Apoyo y supervisión flexible desde los Servicios de Salud Mental.

### ¿Como se accede a las Pensiones Supervisadas?

Los usuarios deberán ser derivados desde los Servicios de Salud Mental.

## UNIDADES DE NOCHE

Se conciben como un recurso residencial y rehabilitador destinado a atender a un pequeño número de pacientes psiquiátricos crónicos, que si bien están en condiciones de ser dados de alta, no disponen del lugar para pasar la noche o no se encuentran en condiciones como para garantizar una convivencia familiar, en piso protegido u otra estructura similar.

También están destinadas a pacientes que requieren una estancia intermedia previa a su reinserción social. Deben ser recursos geográficamente próximos al medio de los pacientes.

## D) CENTROS DE ACCIÓN SOCIAL (CEAS)

Los Centros de Acción Social (CEAS), son servicios públicos y gratuitos, donde podrás solicitar información y ayuda para hacer frente a tu enfermedad.

Suele haber un centro en cada barrio de tu ciudad, así que trata de encontrar la dirección, preguntando en tu Ayuntamiento.

### En estos Centros de Acción Social, conseguirás:

1. Información sobre tu enfermedad.
2. Información y apoyo en la tramitación de ayudas económicas que puedes solicitar.
3. Apoyo social para tí y tu familia.
4. Direcciones de centros socio-sanitarios donde podrán atenderte.
5. Programa de actividades, talleres, que se realizarán en tu comunidad.

## E) CENTROS DE PREPARACION LABORAL

### PROGRAMAS OCUPACIONALES

Como definición general del Programa Ocupacional hacemos referencia al conjunto de dispositivos orientados a:

- A) La preparación para tu adaptación laboral.
- B) La recuperación de tus habilidades ocupacionales.
- C) La mejora de tu sentimiento de valía personal o autoestima.

Estos dispositivos son el primer eslabón en el proceso de tu inserción socio-laboral, estando las actividades propias de este programa estrechamente relacionadas con el Programa de Formación Profesional y Promoción de Empleo.

### TIPOLOGÍA DE RECURSOS OCUPACIONALES

- **Talleres Polivalentes**, con funcionamiento similar al de un «Centro de Día», estrechamente vinculado a los Equipos de Salud Mental de Distritos rurales (alejados de las Unidades de Rehabilitación) y capaces de cumplir varias funciones, tales como:
  - a) Organización y desarrollo de actividades de utilización del tiempo libre y manejo y organización de la vida cotidiana.
  - b) Desarrollo de actividades de rehabilitación.
  - c) Inicio de actividades ocupacionales (evaluación, hábitos básicos, etc.).
- **Talleres Ocupacionales**, dirigidos a facilitar el uso del tiempo y la organización de la vida cotidiana de pacientes con más dificultades de movilización, a partir de actividades con una cierta orientación productiva.
- **Centros Ocupacionales**, orientados a la producción que exigen una mayor conexión con las empresas privadas y públicas, de cara a permitir:
  - a) La mayor movilidad posible de los usuarios y;
  - b) la continuidad de actividades productivas en un contexto de mayor valoración social y atractivo persona.

## CRITERIOS DE INCLUSIÓN EN LOS SERVICIOS DE PREPARACIÓN PARA LA VIDA LABORAL

---

Con carácter general, las personas que acceden al Programa Ocupacional deberán responder al siguiente perfil:

- Persona con enfermedad mental crónica, entre 18 y 55 años.
- Ser derivado, atendido y en seguimiento por el Dispositivo de Salud Mental de referencia.
- No encontrarse en fase aguda de la enfermedad.
- No poder acceder a un recurso laboral o de formación profesional normalizado.

## CENTROS DE REHABILITACIÓN LABORAL

---

El Centro de Rehabilitación Laboral (C.R.L.) es un recurso específico de atención a personas con enfermedades mentales crónicas (*esquizofrenias, trastornos maníaco-depresivos, trastornos depresivos graves, trastornos paranoides y otras psicosis*).

Adquirir o recuperar hábitos y habilidades necesarias para acceder y mantenerse en un puesto de trabajo normalizado.

**Propiciar y apoyar la inserción laboral** por medio del empleo protegido, fórmulas de autoempleo o en el mercado laboral ordinario.

**Fomentar la colaboración de empresarios**, entidades o asociaciones en la tarea de aumentar las oportunidades de inserción laboral normalizada de personas con trastornos psiquiátricos crónicos.

### Incluyen:

- Actividades de orientación vocacional.
- Entrenamiento en hábitos básicos de trabajo.
- Entrenamiento en habilidades de ajuste sociolaboral.
- Apoyo a la formación, búsqueda de empleo.
- Apoyo a la inserción y mantenimiento en el mundo del trabajo.

### Población a la que va dirigido el servicio:

Personas, de ambos sexos, entre 18 y 65 años, con enfermedades mentales crónicas que han alcanzado un buen nivel de autonomía pero necesitan un apoyo específico y estructurado para facilitar su integración laboral. La selección y derivación se realiza desde los Servicios de Salud Mental de referencia.

### Acceso a los Centros de Rehabilitación Laboral:

Acceden al Centro aquellas personas afectadas que sean derivadas por los Centros de Salud Mental de la Comunidad Autónoma y que cumplen el siguiente perfil:

- Estar en edad laboral.

- Estar en situación psicopatológica compensada.
- Presentar motivación para el desempeño de un trabajo.
- No recibir pensiones incompatibles con realizar un trabajo.
- Presentar un grado suficiente de autonomía personal y social.

### ¿Qué actividades realizan los Centros de Rehabilitación Laboral?

#### ➤ Programas Individualizados de Rehabilitación Laboral:

Encaminados a preparar y capacitar a cada usuario para manejar y enfrentarse a las demandas y exigencias que supone la búsqueda, acceso y mantenimiento de un empleo en el mercado laboral.

#### Funciones:

- Evaluación funcional vocacional-laboral.
- Orientación vocacional.
- Diseño y programación del plan individualizado de rehabilitación profesional-laboral.
- Entrenamiento en hábitos básicos de trabajo.
- Entrenamiento en habilidades de ajuste laboral.
- Apoyo a la formación profesional.
- Entrenamiento en habilidades de búsqueda de empleo.
- Apoyo a la búsqueda activa de empleo.
- Apoyo a la inserción laboral y seguimiento.
- Apoyo a la Integración Laboral y Seguimiento para el mantenimiento del puesto de trabajo.
- Contacto y Coordinación con recursos de formación laboral y empresas para la facilitar la contratación laboral.

## F) CENTROS DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL

**Población a la que va dirigido el servicio:** Personas, de ambos sexos, entre 18 y 65 años, con enfermedades mentales crónicas que presentan un deterioro en su nivel de funcionamiento psicosocial y dificultades de integración social, así como sus familias.

### ¿Cuáles son los objetivos del Centro de Rehabilitación Psicosocial?

- Promover la mejora de tu situación y calidad de vida apoyando el acceso y vinculación con los servicios comunitarios pertinentes (Centros de Salud Mental, Servicios Sociales Generales, Recursos socio-comunitarios, etc.).
- Favorecer la recuperación de la autonomía personal y social.
- Posibilitar y apoyar la progresiva reinserción social y mantenimiento normalizado en la comunidad.

### ¿Qué acciones desarrolla el Centro de Rehabilitación Psicosocial?

#### ➤ **Programas Individualizados de Rehabilitación Psicosocial:**

- Ayudaros a recuperar el conjunto de habilidades y capacidades necesarias para que os maneéis en la comunidad con la mayor autonomía personal y social.
- Apoyar y potenciar tu vinculación con los servicios comunitarios existentes y pertinentes para tu proceso de atención, rehabilitación y reinserción (Servicios de Salud Mental, Servicios Sociales Generales, Otros Recursos Socio-comunitarios, etc.).

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 19:**  
**“Conoce y acude a los dispositivos de la red asistencial en salud mental”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Tardes                      - Ayuda                      - Protagonistas              - Culpabilizarse
- Activa                      - Comunidad                - Familias                    - Apoyo

C	A	C	O	M	U	N	I	T	P	O
O	S	U	L	P	A	B	U	Y	R	A
M	A	L	S	R	A	P	O	Y	O	P
U	S	P	R	O	T	A	G	Y	T	A
N	U	A	T	A	R	D	E	S	A	P
I	S	B	A	P	O	Y	U	S	G	A
D	A	I	S	T	C	E	A	S	O	P
A	S	L	D	K	L	A	Y	U	N	E
D	A	I	S	T	A	R	U	S	I	K
O	P	Z	A	C	T	I	D	A	S	N
T	U	A	C	T	I	V	A	B	T	K
A	S	R	F	A	M	I	L	I	A	S
B	O	S	T	A	R	D	O	P	S	E
S	I	E	M	A	T	Y	P	Ñ	A	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- El Hospital de Día es una alternativa al ingreso hospitalario, pues los pacientes regresan por las t\_ \_ \_ \_ \_ a su propio domicilio (*tardes*).
- Es muy importante pedir a\_ \_ \_ \_ \_ cuando tengáis un problema de salud mental, no sólo por vosotros, sino también por las alteraciones que produce en vuestras f\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ , y amistades (*ayuda-familias*).
- El Centro de Día es un servicio de rehabilitación psiquiátrica dentro de la c\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ que trata de mejorar vuestra calidad de vida (*comunidad*).
- En los Centros de Día, seréis los p\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ , y por eso debéis adoptar una postura a \_ \_ \_ \_ \_ , y ser responsables de vuestro proceso de rehabilitación (*protagonistas-activa*).
- La familia es un a\_ \_ \_ \_ \_ importante y tratará de acompañarte a lo largo de tu enfermedad, sin c\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ y aportando el afecto necesario (*apoyo-culpabilizarse*).



## 2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa

- El acceso a los servicios de Salud Mental, se realiza siempre a través del Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud Mental de la Seguridad Social, que a cada uno corresponda.
- El médico de cabecera no es quién valorará la necesidad o conveniencia de derivar a esa persona al Centro de Salud Mental.
- El tiempo de permanencia en el Centro de Día es limitado y se establece en base a los objetivos que en cada caso se persigan y al logro de los mismos.
- Las alternativas residenciales son recursos comunitarios que solo ofrecen alojamiento temporal o permanente, pero nunca manutención ni rehabilitación.
- En los Centros de Rehabilitación Laboral, podrás adquirir y recuperar hábitos y habilidades necesarias para acceder y mantenerse en un puesto de trabajo normalizado.

### CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: "Conoce y acude a los dispositivos de la red asistencial en salud mental":

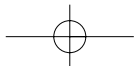
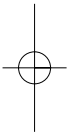
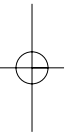
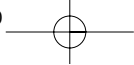
- ¿Qué efectos positivos tiene para ti acudir al Centro de Acción Social de tu barrio? Puedes utilizar los folletos de información que te dieron en tu CEAS.

Efectos en tu pensamiento	Efectos en tus afectos	Efectos en tu conducta
<i>Ejemplo:</i> Recibo información sobre mi pensión.		

- Escribe en este cuadro los beneficios que tiene para ti y para tus compañeros acudir a un centro de rehabilitación psicosocial o a un centro de preparación laboral.
- Cosas positivas que puedes obtener acudiendo a estos centros.
- En qué crees que te pueden ayudar a mejorar, cada uno de estos dos centros.

Acudir a un Centro de Rehabilitación Psicosocial, me ayudaría a...	Acudir a un Centro de Preparación Laboral, me ayudaría a...





## SESIÓN 20: CONOCE Y UTILIZA CORRECTAMENTE LOS MEDIOS DE TRANSPORTE CON PRUDENCIA Y PRECAUCIÓN

### A) TRANSPORTE URBANO

El Transporte Urbano Público hace un mejor uso del espacio vial. En áreas urbanas densas, la capacidad de las vías suele ser pequeña en comparación a la demanda y no permite que todos puedan movilizarse utilizando su automóvil.

#### Tarifas:

Quién utilice a menudo los transportes públicos debería procurarse un abono semanal o mensual. Resulta más económico y evita tener que comprar un ticket para cada viaje. Por la mañana y a última hora de la tarde los buses y tranvías circulan con intervalos cortos.

Por la noche se circula menos y a partir de la medianoche hasta la madrugada las comunicaciones son escasas o inexistentes. Así que todo aquel que no le guste demasiado andar a pie debería fijarse en los horarios de vuelta.

### ¿CÓMO RECLAMAR CORRECTAMENTE CUANDO EL TRANSPORTE URBANO NO FUNCIONA CORRECTAMENTE (AUTOBUSES, TRENES, TAXIS, ETC.)?

#### a) Autobuses Urbanos:

Muchas personas utilizan habitualmente algún transporte público (autobús metro, taxi, etc.). Estos transportes, a veces no funcionan todo lo bien que deberían y esto nos puede llegar a ocasionar molestias. A continuación, pasaremos a explicar cómo reclamar en estos casos de forma general, aunque hay que tener en cuenta que al tratarse de servicios específicos de cada localidad, los procedimientos exactos que deben seguir en tu lugar de residencia pueden variar algo respecto a lo que aquí pasamos a exponer:

El servicio de autobuses puede prestarlo, bien el propio ayuntamiento directamente o a través de una empresa municipal.

#### **Para reclamar:**

- Solicite el libro de reclamaciones.
- En su queja indique la línea, parada o trayecto en el que ha ocurrido la incidencia.

- Conserve el billete, que le servirá como justificante de haber realizado el viaje.
- Procure anotar también la matrícula o el número de identificación del vehículo en el que ha tenido lugar el problema.

Si la empresa no dispone o no quiere entregarle el libro de reclamaciones, acuda al Servicio de Inspección de Transportes de tu comunidad autónoma o provincia. También puedes acudir a las Juntas Arbitrales de Transporte.

#### **b) Trenes de cercanías (RENFE)**

¿Cómo reclamar?: RENFE dispone en todas las estaciones de un libro de reclamaciones, donde puede realizar la suya. En las estaciones grandes, el libro se encuentra en la **Oficina de Atención al Cliente**, mientras que en las más pequeñas, lo tiene el **jefe de estación**, que es la persona a la que tendrá que dirigirse para presentar la reclamación.

El **libro de reclamaciones**, consta de unas hojas de reclamación compuestas por tres folios: uno se lo queda la estación, otro se envía al departamento al que corresponde la queja y el tercero es para el usuario. También puede dirigir directamente una carta de protesta al organismo correspondiente de RENFE. Por supuesto, si no está satisfecho con el resultado puede acudir a la Junta Arbitral de Transportes.

#### **c) Taxis:**

Los requisitos para que un coche pueda ser taxi son los mismos en todas las ciudades: permiso de circulación, licencia municipal, condiciones de seguridad, distintivos exteriores, taxímetro homologado, etc.

Para solicitar un taxi, puedes pedirlo por teléfono o acudir a la parada. Los Taxis son cómodos, pero tienen su precio.

Los conductores de taxi tienen que llevar en el coche una serie de documentos relativos al servicio:

1. Ejemplar del reglamento y ordenanzas municipales que regulen el servicio.
2. Hojas de reclamación.
3. Plano de la ciudad.
4. Talonario de recibos autorizados.
5. Tarifas vigentes.

#### **¿Qué debo saber sobre la factura?**

Los taxistas están obligados a expedir a los viajeros que lo soliciten una factura por el importe del trayecto realizado.

#### ***Una factura correcta debe incluir:***

- ✓ El número de licencia y de matrícula del taxi.
- ✓ El NIF del taxista.

- ✓ La fecha, el recorrido efectuado.
- ✓ El importe básico.
- ✓ Los suplementos aplicados.
- ✓ El IVA.
- ✓ El importe total.
- ✓ La firma del taxista.

Acostúmbrese a pedir la factura siempre, ya que es una garantía muy importante si quiere reclamar. En algunas ciudades, existen recibos oficiales que expide el ayuntamiento con el número de licencia.

### ¿Qué derechos tiene el usuario del taxi?

- Bajada de bandera: no debe efectuarse antes de que el usuario entre en el taxi (excepto los servicios por teléfono).
- Taxímetro: debe estar homologado, precintado y ubicado en un lugar visible del salpicadero.
- Equipaje: los viajeros, pueden llevar cualquier equipaje normal que quepa en la baca o en el maletero y no cause deterioro en el vehículo.
- Averías o accidentes: el taxista debe situar la bandera en la posición de punto muerto para que se detenga el contador. Cuando se resuelva el incidente, el taxímetro se pondrá en marcha sin que haya que volver a bajar la bandera.
- Espera: cuando el usuario abandone momentáneamente el taxi, el taxista le puede pedir el importe del trayecto hasta ese momento más media hora de espera en ciudades o una hora en descampados a modo de garantía. Pasado ese tiempo, el taxista no tiene por qué esperar.
- Cambio: las ordenanzas locales establecen la cantidad mínima de cambio. Si el taxista no tiene cambio, tiene que buscarlo él mismo poniendo el taxímetro en punto muerto.
- Negativa a transportar a un viajero: un taxista sólo puede negarse a realizar un servicio, si la persona que lo solicita está perseguida por la policía, se encuentra en estado de embriaguez o drogada (excepto en casos de peligro grave para su integridad o su vida), lleva equipaje o animales que puedan dañar el vehículo o pretende realizar un recorrido por vías intransitables y peligrosas.

### ¿Cómo reclamar en el taxi?

Puede utilizar las hojas de reclamación que, según el reglamento, deben llevar todos los taxis. Sin embargo, puede ocurrir que el taxista no quiera entregarlas o que el problema se produzca sin que hayamos llegado a subir al taxi (por ejemplo, se niegan a llevarnos sin que exista causa justificada).

En ese caso diríjase al ayuntamiento de la localidad a la que corresponda el taxi y reclame mediante un escrito o instancia. En este escrito haga constar todo lo relativo a la denuncia: identificación del taxi (es fundamental la factura), hechos, pruebas, testigos, etc.

Las Juntas Arbitrales del Transporte también pueden intervenir en estas reclamaciones.

**Por tanto:**

- En los recorridos entre ciudades, hay un precio por kilómetro y otro por hora de espera.
- En cambio, en recorridos urbanos no existe un sistema de tarifas único.

En general, existe una tarifa base que se aplica en días laborables en horario no nocturno, festivos, etc. Sobre estas tarifas, se aplican distintos suplementos (por la salida desde estaciones y aeropuertos, transporte de maletas, etc.). Por tanto es importante que los taxistas lleven en lugar visible las tarifas vigentes en su localidad.

**B) TRANSPORTE INTERURBANO**

Las tres **normas** muy importantes que debes tener en cuenta son:

- La prohibición de fumar dentro del autobús.
- La utilización obligatoria del cinturón de seguridad en los medios de transporte que lo tengan.
- Viajar sentado en tu asiento, nunca de pie o compartiendo tu asiento con otra persona.

Desde el 2004 todos los autobuses de la Unión Europea deberán ser accesibles para poder ser matriculados. De forma detallada se fijan los requisitos sobre:

- Escalones.
- Asientos reservados y espacios para los viajeros con movilidad reducida.
- Dispositivos de comunicación entre el conductor y pasajeros.
- Dibujos y gráficos de información que deben aparecer.
- Pendiente del pasillo.
- Disposiciones sobre el transporte de sillas de ruedas.

**¿CÓMO UTILIZAR CORRECTAMENTE LA BICICLETA EN TU CIUDAD?**

En los últimos años el uso de la bicicleta se ha extendido notoriamente, contándose entre 500.000 y 700.000 personas las que practican el ciclismo en España cada fin de semana. Las ventas de bicicletas se han incrementado en los últimos años estableciéndose en dos millones las cifras anuales de venta.

Esto se ha traducido en las cifras que arrojan los accidentes mortales de tráfico en los que están implicados los ciclistas son alarmantes y muy preocupantes. Desde enero de 1990 y diciembre de 1999 son cerca de 900 ciclistas muertos y 18.000 heridos.



Estas cifras han motivado que el 20 de mayo de 1999, el Congreso de los Diputados aprobara la Proposición de Ley que tiene como objetivo, **incrementar el uso de la bicicleta y evitar la alta accidentalidad en este colectivo.**

**Los seis aspectos más importantes de esta proposición de ley son:**

1. Incremento a **50Km/h** el límite máximo de velocidad admisible para los ciclistas.
2. Obliga el uso del **casco**.
3. Uso de elementos o prendas **reflectantes** para reforzar la visibilidad.
4. Los ciclistas estarán obligados a someterse a **pruebas de alcoholemia**.
5. Poder **circular en paralelo** por el arcén cuando éste exista.
6. Prohibición de circular por las **autovías**.

Podremos mejorar las condiciones de la práctica del ciclismo en nuestras carreteras, con estas y algunas normas más, como:

*La concienciación del automovilista y una mejora de las infraestructuras.*

Por último, decir que la bicicleta es un vehículo frágil, poco visible y relativamente lento, por lo que requiere especial atención ante otros vehículos más poderosos con los que comparte el mismo espacio para circular.

Para poder disfrutar de la bicicleta y evitar al máximo los accidentes, el ciclista debe seguir estos consejos:

- Utilizar siempre el casco.
- Circular por los arcenes o en su lugar lo más arrimado a la derecha.
- Ir siempre en grupo.
- No salir con mal tiempo.
- No circular detrás de camiones o vehículos que impidan la visibilidad.
- No tomar la carretera como un circuito de pruebas.
- Conocer la bicicleta y conocer sus limitaciones.
- Revisar la bicicleta para que esté en buen estado.
- No utilizar cascos o auriculares conectados a aparatos receptores o reproductores de sonido.
- Procurar elegir carreteras con poca densidad de tráfico.
- No soltar las manos del manillar.
- Desconfiar de las puertas de los coches, las pueden abrir en cualquier momento.
- Utilizar los cinco sentidos encima de la bicicleta.
- Respetar siempre el código de circulación.



El **automovilista tiene** mucho que decir en la Seguridad Vial del ciclista, de él depende la vida de muchos ciclistas, debe seguir estos consejos y evitará muchos accidentes:

- ✓ Extremar las medidas de seguridad ante la presencia de ciclistas.
- ✓ Cuidar especialmente los adelantamientos, intersecciones, maniobras de marcha atrás y de aparcamiento.
- ✓ Ante la presencia de ciclistas, disminuir la velocidad.
- ✓ La distancia mínima para adelantar a un ciclista es de 1,5 metros.
- ✓ No adelantar a un ciclista en línea continua.
- ✓ No adelantar a otro vehículo si vienen ciclistas en sentido contrario.
- ✓ Usar el claxon para avisar de su presencia, pero nunca para molestar.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 20:**  
**“Conoce y utiliza correctamente los medios de transporte con prudencia y precaución”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- |           |             |                |           |
|-----------|-------------|----------------|-----------|
| - Abono   | - Reclamar  | - Ayuntamiento | - Tarifas |
| - Billete | - Matrícula | - Transporte   | - Fumar   |

A	S	<b>T</b>	R	A	N	S	P	I	U	Y
E	R	<b>R</b>	<b>T</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>F</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>T</b>
D	E	<b>A</b>	R	E	C	L	A	<b>Y</b>	R	S
S	T	<b>N</b>	F	U	M	I	O	<b>U</b>	S	H
A	<b>B</b>	<b>S</b>	B	I	L	L	E	<b>N</b>	S	<b>M</b>
S	<b>I</b>	<b>P</b>	A	B	O	N	I	<b>T</b>	S	<b>A</b>
U	<b>L</b>	<b>O</b>	A	Y	U	N	T	<b>A</b>	S	<b>T</b>
A	<b>L</b>	<b>R</b>	<b>R</b>	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>L</b>	<b>A</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>R</b>
P	<b>E</b>	<b>T</b>	A	R	I	F	E	<b>I</b>	S	<b>I</b>
A	<b>T</b>	<b>E</b>	S	F	U	M	O	<b>E</b>	S	<b>C</b>
T	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>U</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	S	<b>N</b>	Y	<b>U</b>
T	R	A	N	S	P	I	U	<b>T</b>	S	<b>L</b>
M	A	T	R	I	C	E	R	<b>O</b>	S	<b>A</b>
B	I	L	L	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>O</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	T	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Esta prohibido f\_ \_ \_ \_ en los autobuses urbanos y en todos aquellos medios de t\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ urbano que lo indiquen (*fumar-transporte*).
- Si utilizas a menudo los transportes públicos deberías comprar un a\_ \_ \_ \_ \_ semanal o mensual (*abono*).
- El servicio de autobuses puede prestarlo, bien el propio a\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ directamente o a través de una empresa municipal (*ayuntamiento*).
- Para hacer alguna reclamación, conserve el b\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ , que le servirá como justificante de haber realizado el viaje (*billete*).
- Para r\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ anota la m\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ o el número de identificación del vehículo en el que ha tenido lugar el problema (*reclamar-matrícula*).
- Es importante que los taxistas lleven en lugar visible las t\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ vigentes en su localidad (*tarifas*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:**

- Para solicitar un taxi, puedes llamar por teléfono o acudir a la parada.
- Los taxistas no están obligados a expedir a los viajeros que lo soliciten una factura por el importe del trayecto realizado.
- En las estaciones de tren grandes, el libro de reclamaciones se encuentra en la Oficina de Atención al Cliente.
- En las estaciones de tren pequeñas, nunca reclames al jefe de estación.
- Cuando utilices un taxi, piensa que en recorridos urbanos no existe un sistema de tarifas único.
- No es necesario utilizar el cinturón de seguridad en ningún medio de transporte público.
- Es recomendable viajar sentado en los asientos de los autobuses interurbanos, nunca de pie ni compartiendo tu asiento con otra persona.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: “Conoce y sé capaz de desplazarte con prudencia y precaución por las calles y carreteras de tu ciudad o pueblo”:**

Escribe cuáles son los documentos que crees que deben llevar los conductores de taxi en el coche:

Ejemplo: Reglamento.

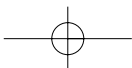
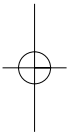
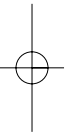
Escribe para que una factura de un taxista esté completa, qué debe mencionarse en ella:

Ejemplo: La fecha en la que se realizó el viaje.

Escribe cuáles son las normas que debes de seguir para no sufrir ningún accidente cuando andas en bicicleta.

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de *“Conocer y ser capaz de desplazarse con prudencia y precaución por las calles y carreteras de la ciudad o pueblo”*.





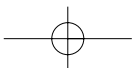
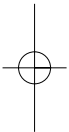
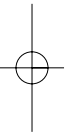
## OCTAVA ÁREA: CONOCIMIENTO Y UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO

### OBJETIVOS

- a) Aprender a disfrutar del tiempo libre como medio para sentirse mejor, prevenir enfermedades y aumentar la creatividad y proporcionar una mejor calidad de vida.
- b) Aprender a organizar el tiempo libre de forma adecuada para que resulte provechoso.

### SESIONES A DESARROLLAR

<b>Sesión – 21: CONOCE Y UTILIZA ADECUADAMENTE TU TIEMPO LIBRE DURANTE TU ESTANCIA DENTRO DE LA UNIDAD DE REHABILITACIÓN</b>	<b>223</b>
<b>Temas:</b>	
A) Ocio terapéutico	223
B) Ocio personal	224
<b>Actividades de la Sesión 21</b>	<b>228</b>
<b>Sesión – 22: CONOCE Y UTILIZA ADECUADAMENTE TU TIEMPO LIBRE TRAS SER DADO DE ALTA POR LA UNIDAD DE REHABILITACIÓN</b>	<b>231</b>
<b>Temas:</b>	
A) Ocio terapéutico	231
B) Ocio personal	233
<b>Actividades de la Sesión 22</b>	<b>236</b>



## OCTAVA ÁREA: CONOCIMIENTO Y UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO

### SESIÓN 21: CONOCE Y UTILIZA ADECUADAMENTE TU TIEMPO LIBRE DURANTE TU ESTANCIA DENTRO DE LA UNIDAD DE REHABILITACIÓN

#### A) OCIO TERAPÉUTICO

Son actividades que están programadas en la unidad y cuya finalidad es estimular y fomentar la utilización del tiempo libre.

Entre estas están:

- hacerse socio del bibliobús y sacar libros.
- ver una película de vídeo y hacer un resumen de ella.
- visitar alguna exposición y/o asistir a actos culturales.
- participar en juegos de mesa, con el resto de los compañeros.

- El *bibliobús* es una biblioteca pública móvil, el acceso es libre y gratuito, hacen préstamos de libros, la duración de estos préstamos depende del itinerario que realicen y de la frecuencia de las paradas, así como del volumen de la colección y de las necesidades de los usuarios. Ofrecen servicios a los habitantes aislados o con pocos recursos.



Con los libros que sacas del bibliobús adquirirás habilidades en la lectura, a la vez que realizarás resúmenes de lo leído y te permitirá desarrollar más tus capacidades.

- Cada semana, durante el tiempo que estás ingresado, verás *una película de vídeo*; al finalizar realizarás un resumen de la misma. Además esto supone que previamente hay que encargarse de visitar el videoclub y alquilar la película.



La finalidad de esta actividad es la mejora de las relaciones con los compañeros, ya que se comenta al final entre todos, a la vez que ayuda a mejorar la atención y la memoria.



Se puede optar por videos educativos y documentales y así se mejoraría el nivel de información general.

- Escribir alguna *redacción, poesía*, etc. En alguna ocasión, se ha programado llevar a cabo concursos de poesías. Estas podrán ser publicadas en alguna revista o boletín de la Unidad de Rehabilitación u otro medio que permita su publicación.
- *Salida cultural programada*. Se visitarán exposiciones, sitios públicos, como distintas universidades, actos culturales etc. Son salidas en grupos y guiadas por algún/a monitor/a. Se realiza la salida una vez a la semana.
- Participar en algún *juego de mesa*. Parchís ,ajedrez, cartas, etc., estimula las relaciones sociales y desarrolla estrategias del juego.
- *Salir a pasear* con algún compañero o en grupo por las inmediaciones del recinto.

## B) OCIO PERSONAL

### OCIO FÍSICO



Es muy importante que valores la importancia del ejercicio físico y que realices alguna actividad física o deporte durante tu tiempo libre dentro de la Unidad.

La actividad física y unos buenos hábitos alimentarios tienen importantes beneficios porque:

1. Mejora la salud y la calidad de vida.
2. Ayuda a evitar o retardar enfermedades, además de evitar el sobrepeso y la obesidad.
3. Ayuda a prevenir y evitar las recaídas en tu enfermedad mental pues:
  - mejora el estado de ánimo
  - estimula la agilidad mental
  - alivia la depresión
  - aumenta la autoestima
  - y facilita la interacción e integración social.

Para un adulto con vida sedentaria, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todo los días, será suficiente para obtener beneficios de salud.

Esos 30 minutos pueden acumularse durante el transcurso del día en episodios pequeños de actividad o ejercicio, como:

- subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, correr, montar en bicicleta etc.

Diversas maneras de incorporar actividad física a tu vida cotidiana:

- a) Utiliza transporte colectivo o monta en bicicleta y anda todos los días.
- b) Sube escaleras, en vez de esperar por el ascensor.
- c) Camina rápido durante tu almuerzo o durante tus ratos libres.

- d) Trata de aumentar la intensidad con que haces tus tareas domésticas.
- e) Participa de actividades deportivas organizadas en tu comunidad.
- f) ¡Baila!



### OCIO MENTAL

Entre las actividades que podrás hacer dentro de la Unidad de Rehabilitación, para mejorar tus habilidades y capacidades mentales, está el conocer cómo funcionan las *bibliotecas públicas*; hacerte socio de ellas; la *lectura de un libro*; *ver la televisión* un rato todos los días (telediarios, reportajes, películas, etc.), o los fines de semana en tu casa, salir una tarde de *compras* con algún compañero, etc.

- **biblioteca:** Una de las actividades que podréis hacer el día de las visitas, es acudir a una biblioteca pública para hacerte socio y aprender como funciona el préstamo de libros.



En las bibliotecas públicas de Castilla y León, podrás consultar si un determinado libro está en ella, consultando su catálogo a través del ordenador.

En la pantalla del ordenador aparece el Catálogo, deberás completar al menos uno de los siguientes datos y pulsar en el recuadro que dice "Búsqueda".

#### Por ejemplo, si quieres leer un libro de Miguel Delibes

Autor: MIGUEL DELIBES \_\_\_\_\_

Título: *EL CAMINO* \_\_\_\_\_

**Materias:** LITERATURA \_\_\_\_\_

Editorial: \_\_\_\_\_

Publicado desde: \_\_\_\_\_

Publicado hasta: \_\_\_\_\_

>> Búsqueda <<

Tan sólo hace falta que rellenes alguno de estos datos y pulsar al recuadro que dice "buscar", obtendrás:

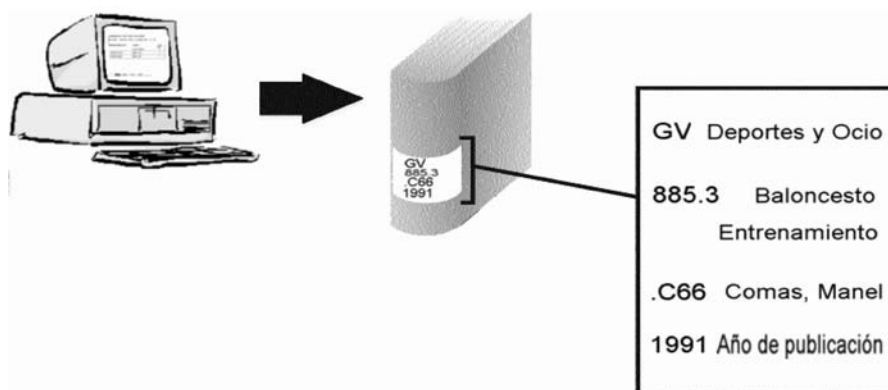
Si el libro está o no en esta biblioteca.

Si está ya prestado o no.

La signatura que es el código que aparece en el libro y que deberás buscar en la estantería correspondiente.



La signatura es una anotación compuesta por letras y números y formada según la Clasificación de la Biblioteca. Cada documento lleva una etiqueta en la que va impresa esta signatura. Un ejemplo de signatura es esta:



Los centros de interés que puedes encontrar en las bibliotecas públicas, son los siguientes:

- Actualidad
- Libros para mirar
- Historia para todos
- Humor
- Esoterismo
- La vida con humor
- Divulgación científica
- Expediciones y viajes
- Vida verde
- Historias del siglo XX

Centros de interés relacionados con las cuestiones de la vida cotidiana:

- Autoayuda
- Cocina
- Consejos prácticos
- Medicinas alternativas
- Salud
- Hombre
- Manualidades
- Mujer
- Tiempo libre
- De 60 en adelante...
- Cosas de casa

Centros de interés relacionados con la literatura:

- ✓ Ciencia-ficción.
- ✓ Novela Erótica.
- ✓ Novela fantástica.
- ✓ Acción y aventura.
- ✓ Novela negra.
- ✓ Juegos de rol.
- ✓ Terror.

La lectura. Gracias a ella obtendrás la información que se encuentra recogida en los libros. Es necesario que aprendas a leer de la manera más eficaz posible;

➤ En primer lugar se debe hacer una lectura rápida del libro para adquirir una visión de conjunto que te permita conocer, de forma general:

- El asunto del que trata.
- Las partes en que está dividido el libro.
- Y las dificultades que entraña.

➤ Observa la distribución de los capítulos y título de los mismos, y trata de localizar las ideas básicas del libro.

➤ A continuación puedes realizar una segunda lectura más detenida, cuidadosa y atenta. Para ello, debes leer uno a uno todos los capítulos y apartados, comprendiendo su contenido, destacando las ideas principales y las secundarias.

➤ Presta especial atención a los elementos gráficos que acompañan al texto (dibujos, fotografías, cuadros, diagramas, etc.).

➤ Haz una lectura detenida, relacionando las imágenes con las palabras, te será de mucha utilidad para comprender mejor el texto

- ✓ Ver la televisión. En vuestro tiempo libre, incluidos los fines de semana que os vais a casa, podéis disfrutar un rato de vuestros programas favoritos (reportajes, informativos, deportes, telenovelas, concursos, etc.).

Es beneficioso para vosotros, que seáis capaces de ver un rato todos los días la televisión, os permitirá conocer qué es lo que pasa en el mundo y no permanecer aislados y desinteresados por lo que pasa a vuestro alrededor.



- ✓ Ir de compras. Otra de las actividades para vuestro tiempo libre en la Unidad de Rehabilitación, es salir de compras con algún compañero o monitor.

Es más divertido ir con alguien de compras porque te puede ayudar a elegir si no estás muy seguro de lo que quieres comprarte. Además ir de compras es importante para que aprendas a administrar tu dinero.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 21:**  
**“Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre durante tu estancia en la  
 Unidad de Rehabilitación”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Bibliobús            - Vídeo                    - Juego                    - Poesía
- Periódico           - Ajedrez                - Resumen

R	E	S	U	M	I	P	E	S	R
S	E	V	I	D	O	P	A	J	E
S	B	I	B	L	I	O	B	U	S
P	O	D	S	O	A	E	S	E	U
S	I	E	E	I	O	S	A	G	M
P	E	D	D	I	C	I	S	O	E
J	I	E	G	Y	S	A	S	T	N
V	O	P	A	J	E	D	R	E	Z
P	O	E	R	P	O	E	S	I	C
S	A	B	I	B	L	I	O	T	E
S	P	E	R	I	O	D	I	C	O
A	J	E	D	R	T	Y	S	P	A

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Es positivo que te hagas socio del b\_ \_ \_ \_ \_ que pasa cada cierto tiempo por la Unidad de Rehabilitación (*bibliobús*).
- Otra de las tareas para tu tiempo de ocio es ver una película de v\_ \_ \_ \_ cada semana o fin de semana y ser capaz de hacer un r\_ \_ \_ \_ \_ de la historia que se narra en ella (*vídeo-resumen*).
- Durante el tiempo que estés ingresado en la Unidad, tendrás que leer algún libro, revista o p\_ \_ \_ \_ \_ y durante los fines de semana que vas a casa (*periódico*).
- Otra actividad que se puede hacer en tu tiempo libre, es escribir alguna p\_ \_ \_ \_ \_ o historia para publicar en alguna revista o boletín de la Unidad de Rehabilitación. (*poesía*).
- Otra de las actividades de ocio que podrás hacer en la Unidad, es participar en algún concurso o j\_ \_ \_ \_ de mesa, como el a\_ \_ \_ \_ \_ , las cartas, el parchís, las damas, etc. (*juego-ajedrez*).

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- El acceso a los servicios de bibliobús será libre pero no gratuito.
- Para un adulto con vida sedentaria, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todo los días, no será suficiente para obtener beneficios de salud.
- El ejercicio físico ayuda a evitar o retardar las enfermedades.
- Hacer una lectura detenida, relacionando y asociando las imágenes junto con las palabras, no facilita una comprensión mejor del texto.

**CIERRE:**

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: ***"Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre durante tu estancia en la Unidad de Rehabilitación"***:

- ¿Qué beneficios tiene la actividad física y unos buenos hábitos alimentarios en tu salud?
- Escribe en este cuadro las maneras que conoces y que viste que existen para incorporar el ejercicio físico en tu vida cotidiana y en tu tiempo libre.

Después anota si las haces y en qué momento del día las haces.

ACTIVIDADES FÍSICAS	MOMENTO DEL DÍA EN QUE LAS HACES
<i>Ejemplo:</i> Subir escaleras.	- Cuando subo a mi habitación. - Cuando voy a la iglesia de mi barrio. - Cuando voy al supermercado.
Bailar	

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de ***"Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre durante tu estancia en la Unidad de Rehabilitación"***.

**TAREA PARA CASA:**

**El próximo fin de semana cuando vayas a casa, escogerás dos actividades que te gusten para ocupar parte de tu tiempo libre.**

**Después completarás el siguiente cuadro.**

<b>ACTIVIDADES ELEGIDAS</b>	<b>POR QUÉ LAS ELEGÍ</b>	<b>CON QUIÉN FUI</b>
Ejemplo: Ir al cine	Ejemplo: Me regalaron la entrada	Ejemplo: Con mi hijo.
Ejemplo: Andar en bicicleta	Ejemplo: Hacía bueno.	Ejemplo: Con mi marido.

## SESIÓN 22: CONOCE Y UTILIZA ADECUADAMENTE TU TIEMPO LIBRE TRAS SER DADO DE ALTA POR LA UNIDAD DE REHABILITACIÓN

Teniendo en cuenta la sesión anterior, ahora vamos a trabajar cómo deberás utilizar adecuadamente tu tiempo libre o de ocio cuando seas dado de alta.

Los tipos de ocio que deberás procurar tener son los mismos que los que estás teniendo ahora en tu estancia en la Unidad de Rehabilitación.

Es mucho más beneficioso para tí que tu tiempo libre lo compartas con otras personas (familiares, amigos, compañeros, etc.). Si te gusta el deporte, practícalo con algún familiar o amigo que también le guste. Si te gusta los juegos de mesa procura que sean juegos que requieran de dos o más personas para disfrutar con ellas.

En esta sesión te daremos consejos de cómo debes hacer para que las actividades que elijas hacer en tu tiempo libre, estén bien hechas y te ayuden en tu recuperación.

### A) OCIO TERAPEÚTICO

Consiste en que participes en las actividades de ocio que organizan otras instituciones, asociaciones, centros de día, club de ocio, CEAS, etc.

#### Actividades de ocio terapéutico:

Hay muchas asociaciones, fundaciones, centros de día, CEAS, que cuentan con programas de actividades de ocio y tiempo libre:

Taller de Pintura.

Taller de Literatura.

Taller de Teatro.

Taller de Ajedrez.

Taller de Música.

Taller de Fotografía.

Video-Fórum.

Taller de Manualidades.

Equipo de Fútbol-Sala, etc.



***Posibles cursos que puedes encontrar para tu tiempo libre en tu ciudad***

En tu CEAS, ayuntamiento de tu ciudad, etc., te pueden ofrecer información de los cursos que puedes hacer en tu tiempo libre. Algunos de ellos son gratuitos.

Puedes informarte en la Oficina del INEM, donde la mayoría están subvencionados y no te costarán nada. Además te darán un título que acreditará que has asistido al curso y te ayudará a encontrar trabajo.

Cursos que te ayudarán a ocupar tu tiempo libre y a saber:

- De Restauración y Manualidades: Muebles artesanos, objetos de regalo, clases de manualidades.
- De Artes Plásticas. Dibujo de Paisajes, Dibujo al Natural, Acuarela, Grabado, Escultura en Bronce
- De Dibujo y Pintura. En torno a la figura humana.
- De Formación Artística. Clases de pintura, modelado, cerámica, torno y esmalte al fuego sobre metal.
- De Flamenco o Danza Clásica.
- De Tenis o Padel. Para todos aquellos que quieran aprender a jugar o mejorar su nivel.
- De Socorrismo Acuático. Dirigido a mayores de 18 años, con ciertas aptitudes físicas en el medio acuático.
- De Talleres Antiestrés. A quienes se sientan agobiados y desean encontrar equilibrio para combatir agotamiento.
- De Ejercicios Respiratorios. Para el mantenimiento de la salud.
- De Yoga Integral.
- De Pensamiento Positivo. Meditación Creativa y Autoestima.
- De Desarrollo Personal. En plena Naturaleza y cerca del mar. Se trata de clases de Yoga, Meditación, terapia individual y de grupo
- De Cata de Vinos.
- De Fotografía.
- De Voz y Canto.
- De Teatro. Juegos escénicos, improvisaciones fugaces y ejercicios de métodos teatrales. Psicodrama.
- De Monitor de Tiempo Libre. Especialidades: Básico; Educación para el Desarrollo; Aire Libre; Grupos Juveniles.

**El ocio terapéutico te ayudará a conseguir la integración.**

Es pues necesario evitar la inactividad, procurando que tu ocio te permita progresar en tus niveles de expresión y comunicación y que potencie tu relación con los demás.

**Actividades socioculturales y terapéuticas:**

- a) Unas meramente festivas, sin otro propósito que la diversión, en las que podemos encuadrar las fiestas de «Carnaval» y «San Juan», etc.
- b) Otras en las que te convertirás en actor principal, en protagonista exclusivo, tales como los certámenes de «Teatro», «Juegos de Salón» y «Villancicos».
- c) Actividades ocasionales, conocimiento de algunos pueblos de nuestras provincias, o el conocimiento y disfrute de la naturaleza.



- d) Club de ocio. Muchas asociaciones abren diariamente las puertas de su «Club de Ocio». Un lugar de entretenimiento, juego, lectura o simple conversación. En definitiva, un punto de encuentro, de relación y comunicación.

Dentro de las actividades propias del mismo, puedes encontrar talleres como el «taller de animación», un espacio dinámico, en el que podrás mostrar tus dotes artísticas plasmadas en originales manualidades, artes escénicas (teatro) e imaginativos ejercicios de expresión corporal.

Otros de los talleres que puedes buscar, acudiendo a informarte en el CEAS de tu barrio, son éstas:

- Taller de Inglés.
- Taller de Informática.
- Taller de Educación para la salud.
- Taller de cocina.

**Actividades deportivas y terapéuticas:**

Muchas asociaciones e instituciones sociales, son conscientes del valor integrador del deporte, y por eso conceden a su práctica una especial importancia, tratando de crear Escuelas Deportivas de Natación, Fútbol Sala, Tenis de Mesa y Campo a Través.

En cuanto al deporte de competición, muchas de estas asociaciones o federaciones de deporte, organizan distintas competiciones de deporte individual o de equipo que se celebran a nivel regional, nacional e incluso internacional.

**B) OCIO PERSONAL**

- Ocio físico: Deportes, ejercicios físicos, realización de tareas domésticas.
- Ocio mental: Actividades como leer un libro, ver una película, llevar las cuentas de los ingresos y gastos de tu pensión y otras que mantengan tu mente en actividad.

## OCIO FÍSICO

Conocido es el beneficio que la actividad física y deportiva, no solo como instrumento de mantenimiento y desarrollo personal, sino, también, como elemento formativo y educacional.

Además, el deporte queda configurado como un derecho de todos, y en ese genérico «todos», estás incluido tú, al que la actividad deportiva tendrá más beneficios que para otras personas:

**A nivel físico** supone el desarrollo armónico del cuerpo, una mejora en la coordinación de movimientos, orientación, equilibrio y percepción.

**A nivel psicológico** te ayudará a relacionarte con el mundo exterior, a crecer en tu autoestima y a mejorar tus relaciones con los demás.

Esta doble influencia positiva, desemboca en el más importante efecto que la práctica del deporte produce en ti, tu integración social.

### Consejos y pautas para que el ejercicio físico sea positivo:

Pautas para que el ejercicio físico que hagas, te ayude a mejorar en todos los aspectos de tu vida personal:

- Al menos 30 minutos , tres o cuatro veces por semana.
- 10-24 minutos más de 5 veces por semana.
- No se debe comer dos horas antes de un ejercicio vigoroso, sí se puede beber líquidos abundantes antes , durante y después del ejercicio.
- La actividad debe ajustarse de acuerdo con el tiempo, y reducirse ante fatiga o enfermedad física importante.

### El calentamiento y el enfriamiento son partes importantes de cualquier rutina de ejercicio:

- Pueden prevenir lesiones.
- Los ejercicios de calentamiento deben practicarse durante 5 a 10 minutos antes del comienzo de una sesión de ejercicio.

### Ten muy en cuenta que:

- Para el calentamiento (antes del ejercicio fuerte), el **ejercicio aeróbico de baja intensidad** es lo mejor, por ejemplo caminar a paso ligero, moviendo los brazos, o correr sin moverse del sitio.
- Para el enfriamiento (después del ejercicio), uno debe **caminar lentamente** hasta que la frecuencia cardiaca esté entre 10 y 15 latidos por encima del ritmo de reposo.



- Parar demasiado bruscamente puede bajar de golpe la presión arterial puede causar calambres musculares.
- Los estiramientos son adecuados en el periodo de enfriamiento (después de hacer el ejercicio), pero no en el calentamiento, porque se pueden lesionar los músculos fríos.

### OCIO MENTAL

Realiza tareas mentales en su tiempo libre (ej. lectura de un libro; hacer cálculos de ingresos y gastos, etc.).

**Los objetivos que tienes que conseguir para mejorar tus capacidades mentales, son los siguientes:**



- Conocer y saber utilizar bien los medios de comunicación social: prensa, radio y televisión.

Participar en las actividades de ocio que ofrece la comunidad (conciertos, teatro, danza, exposiciones culturales, cine, etc.).

- Conocer el funcionamiento de las bibliotecas y otros centros de ocio y tiempo libre (ej. club de ocio), localizando los más cercanos y utilizando los servicios que prestan alguno de ellos.



A continuación te proponemos una serie de actividades que puedes elegir para ocupar tu tiempo de ocio:

- Escuchar música.
- Asistir a algún curso de bailes de salón.
- Realizar algún curso de cocina o costura.

#### Ir a la biblioteca para:

- Leer los periódicos y revistas.
- Solicitar el préstamo de algún libro de tu interés.
- Solicitar el préstamo de alguna película que te guste, etc.
- Planificar con algún amigo una excursión de fin de semana o visita cultural.
- Hacer la compra para preparar la comida.
- Hacer el presupuesto del dinero que te vas a gastar al mes en comida, ropa, facturas de teléfono, luz, etc.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 22:**  
**“Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre tras ser dado de alta por la Unidad de Rehabilitación”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Activa                      - Ocio                      - Médico                      - Bibliotecas
- Lectura                    - Domésticas              - Autoestima

A	C	T	I	M	E	D	I	S	D
A	U	T	O	E	S	O	C	I	O
L	E	C	T	D	O	M	E	S	M
A	U	A	S	I	M	E	D	I	E
B	I	U	S	C	B	O	B	A	S
A	C	T	I	O	Ñ	O	I	S	T
S	D	O	M	E	S	T	B	S	I
S	M	E	D	I	C	S	L	A	C
A	J	S	B	A	C	T	I	V	A
L	E	T	U	R	A	S	O	Ñ	S
R	A	I	S	O	C	I	T	A	S
B	I	M	T	E	C	A	E	S	V
D	O	A	V	O	P	E	C	A	S
S	L	E	C	T	U	R	A	T	R
B	I	B	L	I	O	T	S	V	F

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Para prevenir una posible recaída, es importante que te mantengas a\_ \_ \_ \_ \_ con el ejercicio físico, realizando tareas d\_ \_ \_ \_ \_ , paseando, etc. (*activa-domésticas*).
- Debes consultar a tu m\_ \_ \_ \_ \_ antes de comenzar a practicar cualquier ejercicio físico (*médico*).
- Muchas asociaciones poseen «Club de O\_ \_ \_ \_ \_» «Lugares de entretenimiento, juego, l\_ \_ \_ \_ \_ o simple conversación (*ocio-lectura*).
- Es bueno que conozcas cómo funcionan las b\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ localizando las más cercanas y utilizando los servicios que prestan (*bibliotecas*).
- Dedicar un tiempo al ocio, mejorará tu a\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ y a tus relaciones con los demás (*autoestima*).





# Programa de habilidades de la vida diaria para la mejora de la conducta autodeterminada en personas con enfermedad mental grave y prolongada

(Segunda parte: GUÍA DEL TUTOR)

## **INVESTIGADOR PRINCIPAL**

MIGUEL ÁNGEL VERDUGO ALONSO  
*Catedrático de Psicología de la Discapacidad  
Director del INICO, Universidad de Salamanca*

## **EQUIPO DE TRABAJO**

DESIDERIO LÓPEZ GÓMEZ  
*Jefe de Sección de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

MÓNICA MARTÍN ESCUDERO  
*Psicóloga. Universidad de Salamanca.*

ARGIMIRO GÓMEZ SÁNCHEZ  
*Trabajador Social de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

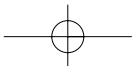
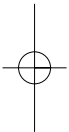
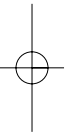
CELIA MÉNDEZ PACHÓN  
*Psicóloga. Universidad de Salamanca.*

FCO. JAVIER SÁNCHEZ CALVO  
*Enfermero de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

## **INSTITUCIÓN A LA QUE PERTENECE:**

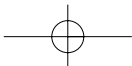
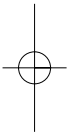
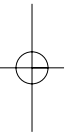
Instituto Universitario de Integración en la Comunidad  
Universidad de Salamanca  
Facultad de Psicología  
Avda. de la Merced, 109-135, 37005-Salamanca





## ÍNDICE

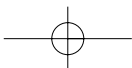
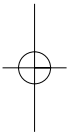
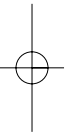
1. INTRODUCCIÓN .....	245
2. OBJETIVOS GENERALES .....	246
3. OBJETIVOS DE LAS SESIONES .....	246
4. METODOLOGÍA .....	250
5. CLIMA EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE EL PROGRAMA .....	252
6. FUNCIONES DEL TUTOR Y DE LOS PARTICIPANTES.....	252
7. EVALUACIÓN .....	257



## 2. Segunda Parte: Guía del Tutor

---





## INTRODUCCIÓN

Con esta Guía para el Tutor perseguimos dar apoyo al material didáctico de los participantes. Presentamos los objetivos de cada área acompañado de las actividades complementarias que se pueden realizar en cada sesión. No pretendemos que ésta sea una guía inflexible que haya que seguir paso a paso. Más que eso, quiere ser una guía orientativa y totalmente abierta a posibles sugerencias de los participantes. De este modo, se podrá conseguir un mayor rendimiento y una mejor utilización de la misma, explotando aspectos que cada grupo de participantes, cada participante individual y cada situación nos ofrece. Por eso hemos tenido en cuenta, los diferentes niveles de afectación que existen dentro de toda enfermedad mental grave y prolongada.

Con la utilización de esta Guía, queremos conseguir que los participantes adquieran distintas habilidades de la vida diaria y que hagan uso de ellas con independencia funcional. Por ello, las ayudas que temporalmente se presten a los participantes (instigaciones, guía física, señales verbales, etc.), han de ir desvaneciéndose gradualmente, según el participante adquiera independencia en la tarea.

En principio, el tutor debe prestar un nivel de asistencia que permita realizar interacciones apropiadas al participante con los materiales de la tarea. Según el participante progresa, disminuye esa asistencia hasta eliminarla cuando el participante domina la conducta objetivo. Para ello, también hemos pensado en actividades que puedan llevar a cabo fuera de la Unidad de Rehabilitación (pisos tutelados, hogar familiar, etc.).

Esta Guía va dirigida, no sólo al personal que atiende al participante dentro de la Unidad, sino también a los familiares del participante que se encargan de su tutela. Lo que tratamos con esto, es conseguir la generalización de las conductas del participante a los distintos ambientes comunitarios a los que suele acudir cuando no está en la Unidad, los fines de semana y período vacacional. Por eso, cada tema de esta Guía vendrá acompañado de actividades específicas al lugar o lugares donde el participante deberá llevar a cabo la actividad (hogar familiar, centros educativos, lugares de ocio y tiempo libre, lugares de culto religioso, etc.). Se incluye dentro de las actividades por su importancia capital con enfermos mentales. Si no incluimos este apartado dentro del entrenamiento, difícilmente los participantes podrán incorporar la actividad a su repertorio habitual de comportamientos.

La generalización se trabaja a través de la colaboración de los padres, de la asignación de tareas a los participantes, y de la estructura del programa, que contiene objetivos a entrenar fuera del aula y objetivos que engloban diversas conductas previas. La colaboración de los padres por medio del trabajador social es relevante para los Programas de la Vida Diaria (PVD).

Los entrenamientos en la ciudad y en la comunidad son requisito imprescindible para conseguir muchos de los objetivos que a continuación enumeraremos. No pretendemos que se alcancen todos y cada uno de los objetivos que proponemos para cada área, sino conse-

guiarlos en base a las capacidades de los participantes. Así mismo, por las características individuales, se podrán conseguir otros objetivos no previstos u otras conductas. Siempre que vayan encaminadas a la rehabilitación e inserción social de los participantes, no serán resultados negativos. También es importante mencionar que el carácter flexible de esta Guía responde a los constantes ingresos y altas que se dan en una Unidad de Rehabilitación en Salud Mental.

### OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Adquirir habilidades relacionadas con la higiene, apariencia externa y salud personal.
- ✓ Mejorar la autonomía personal en el cuidado de la ropa y organización de la misma.
- ✓ Limpieza y orden en el hogar.
- ✓ Aprender a reaccionar ante las situaciones de peligro que se producen en el hogar.
- ✓ Manejar el dinero correctamente y saber planificar gastos e ingresos.
- ✓ Desarrollar las conductas necesarias para comer y beber correctamente así como independencia para planear, comprar, conservar y preparar alimentos.
- ✓ Adquirir, recuperar y/o mantener las habilidades sociales necesarias para resolver los problemas de la vida cotidiana.
- ✓ Aprender a disfrutar del tiempo libre, tanto en actividades individuales (leer, escuchar música, juegos didácticos, trabajos manuales, etc.), como en grupo (pasar o ver una película con algún compañero, etc).

### OBJETIVOS DE LAS SESIONES

#### **HIGIENE Y SALUD PERSONAL**

##### Sesión 1: LA DUCHA

- a) Regula la temperatura del agua.
- b) Se lava las axilas y utiliza el desodorante.
- c) Se lava y se seca el pelo.
- d) Se peina y/o se arregla el pelo.

##### Sesión 2: EL CUIDADO Y LA HIGIENE CORPORAL

- a) Cuida y mantiene limpios sus dientes: Higiene dental.
- b) Cuida y mantiene limpias sus manos.
- c) Cuida y mantiene limpias sus uñas.
- d) Cuida y mantiene limpios sus pies.
- e) Se suena y se limpia bien la nariz.
- f) Se afeita bien.
- g) Cuida de sí misma durante la menstruación.

**CUIDADO PERSONAL**

Sesión 3: CUIDA Y SELECCIONA LA ROPA Y EL CALZADO ADECUADO

- a) Lava la ropa a mano
- b) Lava la ropa en la lavadora.
- c) Plancha la ropa lavada.
- d) Se limpia los zapatos.
- e) Prepara y lleva la ropa que lo necesite a la tintorería.

Sesión 4: ORDENA LA ROPA EN SUS CORRESPONDIENTES ARMARIOS

- a) Clasifica bien la ropa por tipo de prenda, colores y tamaños.
- b) Guarda la ropa en el lugar adecuado de su armario.

**HABILIDADES DOMÉSTICAS**

Sesión 5: LIMPIEZA DE LAS HABITACIONES, SALÓN Y BAÑO

- a) Se hace su cama.
- b) Limpia el baño.
- c) Ordena y limpia adecuadamente las diferentes dependencias del hogar.

Sesión 6: LIMPIEZA DE LA COCINA

- a) Friega los útiles de cocina.
- b) Utiliza el lavavajillas.
- c) Recoge los útiles de cocina.
- d) Barre y friega el suelo de la cocina.

**PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR**

Sesión 7: IDENTIFICA LOS PRODUCTOS TÓXICOS E INFLAMABLES PARA EVITAR SITUACIONES DE PELIGRO

Sesión 8: APRENDE A REACCIONAR PARA PREVENIR OTROS ACCIDENTES DOMÉSTICOS

- a) Ante un escape de gas actúa adecuadamente.
- b) Reacciona correctamente ante un escape de agua.
- c) Reacciona adecuadamente ante incendios en el hogar.

**UTILIZACIÓN DE MONEDAS Y BILLETES Y PLANIFICACIÓN DE GASTOS E INGRESOS**

Sesión 9: UTILIZA EL EURO, LA CARTILLA DE AHORROS Y LA TARJETA DE CRÉDITO EN DISTINTOS ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES, CAJAS DE AHORROS Y BANCOS



Sesión 10: AHORRA Y PLANIFICA INGRESOS Y GASTOS

### **AUTONOMÍA EN LA ALIMENTACIÓN**

#### **Compra y conserva alimentos**

Sesión 11: COMPRA LOS ALIMENTOS NECESARIOS PARA HACER COMIDAS Y APERITIVOS

Sesión 12: CONSERVA DE FORMA ADECUADA LOS ALIMENTOS COMPRADOS

#### **Planea y prepara alimentos y comidas**

Sesión 13: PLANIFICA Y HACE COMIDAS, MANTENIENDO UNA DIETA EQUILIBRADA

Sesión 14: UTILIZA CORRECTAMENTE LOS DISTINTOS UTENSILIOS Y ELECTRODOMÉSTICOS DE COCINA

- a) Utiliza la cocina de gas y la eléctrica de manera segura.
- b) Utiliza el microondas.
- c) Utiliza la cazuela.
- d) Utiliza la sartén.
- e) Utiliza la cafetera.
- f) Utiliza la batidora.
- g) Utiliza el exprimidor.
- h) Utiliza la olla con seguridad.
- i) Utiliza el abrelatas.

Sesión 15: APRENDE A COCINAR Y ALGUNOS CONSEJOS DE COCINA

- a) Prepara el desayuno.
- b) Prepara platos para la comida.
- c) Prepara platos para la cena (bocadillos, huevos fritos, ensaladas, etc.).

#### **Desarrolla los hábitos necesarios de conducta durante las comidas:**

Sesión 16: PONE LA MESA Y UTILIZA LOS CUBIERTOS CORRECTAMENTE

Sesión 17: SE COMPORTA ADECUADAMENTE DURANTE LA COMIDA

**ACTIVIDADES COMUNITARIAS**

Sesión 18: CONOCE Y PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LAS REDES INFORMALES DE TU COMUNIDAD, COMO SON LAS ASOCIACIONES DE ENFERMOS Y FAMILIARES Y LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA

- Grupos de Apoyo o autoayuda.
- Grupos de la parroquia.
- Asociación de Enfermos y Familiares.
- Programa de vacaciones.
- El voluntariado.

Sesión 19: CONOCE Y ACUDE A ALGUNO DE LOS DISPOSITIVOS COMUNITARIOS DE LA RED ASISTENCIAL DE SALUD MENTAL Y ASISTENCIA PSIQUIÁTRICA (CEAS, Centros de Salud Mental, etc.).

- Equipos de salud mental
- Centro de Día
- Hospital de Día
- Alternativas Residenciales Comunitarias
- Centros de Acción Social (CEAS)

Sesión 20: CONOCE Y UTILIZA CORRECTAMENTE LOS MEDIOS DE TRANSPORTE URBANO, CON PRUDENCIA Y PRECAUCIÓN

- a) Identifica y sabe utilizar las paradas y diferentes líneas de autobuses urbanos, combinándolas, si fuera necesario.
- b) Conoce el funcionamiento de los autobuses interurbanos.

**CONOCIMIENTO Y UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO**

Sesión 21: CONOCIMIENTO Y UTILIZACIÓN ADECUADA DE SU TIEMPO LIBRE DURANTE TU ESTANCIA DENTRO DE LA UNIDAD DE REHABILITACIÓN

- Ocio terapéutico (programado): Participa en las actividades de ocio que se organizan en la Unidad durante su estancia y en las salidas programadas.
- Ocio personal: Planifica de forma individual su tiempo libre, fijándose objetivos y cumpliéndolos dentro de la Unidad.

Sesión 22: CONOCIMIENTO Y UTILIZACIÓN ADECUADA DE SU TIEMPO LIBRE FUERA DE LA UNIDAD DE REHABILITACIÓN

- Ocio terapéutico: Participa en las actividades de ocio organizadas por otros servicios ajenos a la Unidad (ej. actividades programadas por las asociaciones, club de ocio, CEAS, etc.).
- Ocio personal: Planifica de forma individual su tiempo libre, fijándose objetivos y cumpliéndolos cuando es dado de alta:

- *Ocio físico*: Valora la importancia del ejercicio físico y realiza actividades físicas o deporte durante su tiempo libre.
- *Ocio mental*: Realiza tareas mentales en su tiempo libre (ej. lectura de un libro; hacer cálculos de ingresos y gastos, etc.).
  - ▮ Conocimiento y utilización de los medios de comunicación social: prensa, radio y televisión.
  - ▮ Participa en las actividades de ocio que ofrece la comunidad (conciertos, exposiciones culturales, cine, etc.).
  - ▮ Conoce el funcionamiento de las bibliotecas y otros centros de ocio y tiempo libre (ej. club de ocio), localizando los más cercanos y utilizando los servicios que prestan alguno de ellos.

## METODOLOGÍA

Las sesiones se deberán llevar a cabo, fundamentalmente, mediante reuniones en pequeño grupo (6-9 personas) para conseguir distintos aspectos que en un gran grupo no los alcanzaríamos. De este modo, estamos favoreciendo el aprendizaje cooperativo, reforzando las conductas positivas, tanto por los educadores como por sus compañeros, a los cuales tenemos que incitarles a reconocer un trabajo bien hecho. Así, conseguimos que los sujetos reciban estímulos positivos de sus propios compañeros, reforzándoles aún más esas conductas e incluso motivándoles.

Al final de cada uno de los temas que conforman cada área de contenidos, aparecen las actividades diseñadas para alcanzar cada uno de los objetivos específicos enumerados. El tutor en función de las características del grupo, deberá seleccionar aquellos contenidos que considere más relevantes. En el cuaderno de actividades aparece un resumen de estos contenidos. El tutor podrá añadir a este resumen otros aspectos relacionados con el tema y que considere importante abordar. En la guía del tutor se desarrolla más cada uno de los temas, teniendo en cuenta tanto las características de cada uno de los grupos, como las de cada uno de sus miembros.

En cada una de las sesiones se propondrá un amplio listado de actividades de grupo e individuales. El tutor deberá seleccionar aquellas que le parezcan oportunas, teniendo en cuenta las características del grupo y de cada uno de sus miembros, la duración de cada sesión, las instalaciones y los recursos materiales disponibles para su realización.

Es muy importante que se deje claro que las actividades individuales y los datos que se utilicen o describan, serán de uso exclusivamente personal; con esto se pretende que el participante, ante la posible incomodidad a la hora de describir una situación "muy personal", pero "impuesta", tenga la suficiente libertad, explícita e implícita, para realizar la actividad y analizar los datos sin falsearlos, posibilitando un análisis lo más cercano a la realidad, que es de lo que se trata.

Junto a esto, la aclaración de ciertos términos que pudieran resultar desconocidos o ambiguos, así como encuadrar la actividad dentro del proceso global de análisis y descubrimiento de uno mismo y de sus posibilidades y limitaciones, completarán la actividad a desarrollar por el tutor.

La metodología se caracterizará, principalmente por ser activa e individual, y atenderá a las necesidades de cada participante. El que cada uno de los participantes tenga su propio cuadernillo de trabajo, facilitará la tarea del profesional y además, permitirá que el partici-

pante adquiera una mayor autonomía ya que poco a poco será él quien lleve a cabo las actividades sin la ayuda y supervisión del profesional.

El grado de dificultad de las actividades irá en aumento y requerirá en menor medida la participación del profesional. Las intervenciones de los profesionales en las primeras actividades de cada tema, serán mayores.

En principio, el profesional debe prestar un nivel de asistencia que permita realizar al participante interacciones apropiadas con los materiales de la tarea. Cuando se vea que el participante adquiere la conducta objetivo, irán disminuyendo dichas intervenciones, ya que lo que se persigue es que hagan uso de ella con independencia funcional. Por ello, el refuerzo que temporalmente han ido recibiendo, ha de ir desvaneciéndose gradualmente, hasta que vayan poco a poco adquiriendo independencia en la tarea. Los refuerzos positivos a una conducta o respuesta deben ser continuos e inmediatos. Más tarde, para mantener la conducta, el refuerzo debe ser intermitente hasta llegar a su desaparición. Este refuerzo debe adaptarse a las características personales de los participantes y a la situación.

Los tipos de intervenciones que deben utilizarse, deben ser:

- *Verbales*: mediante explicaciones.
- *Gestuales*: apoyando las explicaciones con gestos y movimientos.
- *Físicas*: a través de habilidades que impliquen destrezas motoras.
- *Preguntas*: haciéndolas a cada uno dependiendo de la dificultad de ésta, y sabiendo que nos la van a responder correctamente. Solo así les ofreceremos un estímulo positivo.

Para poner en marcha este programa, el tutor cuenta con una serie de recursos:

**Recursos personales (Tutor, educador, participantes...):** son los más importantes ya que lo que pretendemos es desarrollar todas las potencialidades posibles de los participantes, de modo que tenemos que aprovechar y utilizar nuestro cuerpo, el lenguaje verbal y no verbal, etc., de tal manera que demos mucho mayor sentido a lo que decimos y que nos convirtamos en modelos a imitar en las distintas situaciones y lugares en los que deban poner en marcha estas habilidades de la vida diaria. El tutor desarrollará un papel activo, orientador y reflexivo.

***Recursos materiales:***

- Material didáctico.
- Locales: las salas o aulas donde tendrán lugar las diferentes sesiones de trabajo.
- Materiales de oficina.
- Materiales específicos para cada una de las actividades: revistas, cartulinas...
- Material inventariable: fotocopiadora, televisor, vídeo...
- Material fungible: bolígrafos, cartulinas, folios, lápices, pegamento...

### **CLIMA EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE EL PROGRAMA**

La filosofía general del programa es la de la implicación de los participantes de forma activa. Esta primera sesión debe intentar establecer una dinámica de trabajo en la que primen el interés activo de los participantes y la participación real de los mismos en cada una de las actividades que se realicen. En sus dos vertientes:

- A) De trabajo colectivo.
- B) De trabajo individual.

El clima del debate debe favorecer la participación de todos los miembros del grupo. Por ello, cada una de las sesiones comienza con el establecimiento de un pequeño debate. En esta actividad, se proponen una serie de preguntas que permitirán abrir el debate. El tutor deberá elegir aquellas preguntas que considere oportunas, según la composición y características de cada grupo.

También con el trabajo en grupo, lo que se pretende es que gran parte de la información tratada, sea generada por los propios participantes, de forma que el programa simplemente encauce y sistematice ese cúmulo de información después de haber sido contrastada.

En cuanto al ambiente ideal para el trabajo en grupo, el tutor debe crear un ambiente de cooperación, intercambiando ideas y favoreciendo el trabajo de participación basándose en el respeto de las opiniones de cada miembro del grupo.

Además el tutor deberá tratar de motivar a cada participante a que lleve a cabo las tareas para casa, haciéndole ver los beneficios que obtendrá si las lleva a cabo.

Todas y cada una de las sesiones se deberán desarrollar en un entorno que favorezca el trabajo de reflexión personal y que promueva la libertad y respeto para que sea posible que todos participen en todas las actividades. Otro aspecto que es muy importante para el buen desarrollo del programa, es que el tutor trate de crear un ambiente distendido en el que los participantes se sientan con confianza para plantear cualquier tipo de duda y no se sientan incómodos al hablar de cuestiones tan básicas y cercanas al terreno de su intimidad. Todo ello permitirá que el grupo se sienta cómodo a la hora de hablar de cuestiones tan personales, como son las referentes a su autocuidado.

### **FUNCIONES DEL TUTOR Y DE LOS PARTICIPANTES**

Dado el carácter formativo-informativo que posee cada una de las 22 sesiones del programa, el tutor tiene que intervenir ante cualquier demanda de información que va a recibir por parte de los participantes. Por todo ello, el tutor debe desarrollar una doble función en esta y en todas y cada una de las sesiones. A continuación desarrollaremos con mayor profundidad cuáles deben ser cada una de las tareas que debe desarrollar el tutor, para terminar con una breve reseña a las tareas del participante y a los pasos del entrenamiento.

#### **TAREAS DEL TUTOR DE GRUPO**

A continuación exponemos una descripción general de las tareas del tutor y posteriormente enunciaremos las distintas funciones que debe desempeñar a lo largo de cada una de las sesiones del programa.

Las actividades individuales, de cierre y tareas para casa, propuestas para cada una de las sesiones del programa, el tutor deberá seleccionar algunas de ellas, teniendo en cuenta los conocimientos previos y características personales de cada miembro del grupo.

De esta forma, a un participante se le puede pedir que realice una actividad concreta y a su compañero otra diferente, no siendo necesario que la actividad o actividades que elija, sean hechas por completo. Por ejemplo, cuando hay que ver qué frases son verdaderas y cuáles falsas, el tutor puede escoger aquéllas que vea que se adaptan más al nivel del grupo y de los conocimientos teóricos que se les quiso transmitir en la primera parte de la sesión. Por todo ello, no se debe entender el programa como un bloque cerrado e inmutable, sino que por el contrario, debe facilitar al tutor su trabajo, que no es otro que motivar la participación y el descubrimiento.

En el debate de grupo, al igual que en la sesión anterior, la función principal del tutor, será la de dinamizar y motivar hacia la ejecución de las tareas; hacer de guía y moderador de las actividades de grupo y asesorar/aclarar dudas sobre el sentido o finalidad de las mismas y los resultados que los participantes deben conseguir.

Deberá ejercer la función de moderador en las sesiones de grupo, dado que se suelen presentar problemas con los participantes que son líderes naturales del grupo, que tienden a monopolizar la palabra en estas actividades grupales. Respecto al trabajo a realizar en casa, el tutor tratará como en anteriores sesiones de hacerles ver los beneficios que conlleva el que presten atención y realicen los ejercicios tanto en el aula como en casa.

Será también función del tutor en esta sesión, organizar los grupos para que funcionen con efectividad. Se puede decidir que exista en cada uno de ellos, un moderador que conceda los turnos de palabra. El tutor cuidará de disuadir, con su intervención, las tendencias de algunos a monopolizar la discusión.

El cumplimiento de los objetivos puede ser evaluado por medio de la verificación del nivel de cada actividad y la participación de los participantes; de la dinámica de grupo generada; de la/s información/es emanadas de los mismos; de las propias observaciones realizadas sobre la marcha de cada actividad; de la opinión expresada por los participantes, etc.

Si durante la explicación de la actividad se suscitan preguntas, dudas..., puede presuponerse una evaluación positiva. En cualquier caso es de suponer que el índice de participación en estas actividades, dependerá de la marcha general del programa y del interés previo de los participantes, así como del grado de motivación alcanzado en el grupo.

Es importante hacer una introducción a los participantes antes de comenzar cada una de las áreas, con el fin de motivar y también de conocer la situación previa de los participantes con respecto al tema. Del mismo modo debemos hacer pequeños resúmenes cuando terminemos las áreas para afianzar conocimientos y globalizarlos todos. Solo así, evitaremos que los entiendan como contenidos separados, sin conexión lógica. Así mismo, es conveniente hacer actividades de áreas anteriores y recordar aspectos importantes para ir interrelacionando los temas y recordando cosas puntuales. Es igualmente importante ir de lo global a lo particular de cada individuo, ya que no todos tienen las mismas carencias y necesidades. Para conseguir esto, debemos incluir después de cada tema unas reflexiones personales sobre:

- A) qué han aprendido en cada unidad
- B) cómo lo llevarán a cabo en el grupo
- C) cómo lo llevarán a cabo fuera de la Unidad (casa, centros de ocio, lugar de trabajo, etc.).

## Funciones del tutor en cada sesión

### 1. Ofrecer información:

Deberá ofrecer a los participantes gran parte de la información que requieran, recogiendo las preguntas de los participantes y seleccionando la información a dar. Por otra parte, será misión del tutor el crear en los participantes la necesidad de la autoinformación y facilitar esta, lo cual conlleva:

- Ofrecer fuentes de información.
- Crear un ambiente de reflexión.
- Abrir interrogantes, dejando cuestiones concretas por resolver.

Para el cumplimiento de las dos funciones anteriores, será necesario que coordine el trabajo de los participantes; motive la búsqueda de información y cree un clima de trabajo individual y cooperativo.

Entiéndase bien que el tutor no tiene obligación de conocer toda la información que le van a pedir los participantes; esa exigencia sería absurda para cualquier tutor, dada la gran cantidad de información que comprende este tema de las habilidades de la vida diaria. Por consiguiente, para aquellas preguntas que desborden la capacidad de respuesta por parte del tutor se sugieren dos estrategias:

- a. Que el tutor proporcione referencias sobre donde encontrar la información demandada.
- b. Que convierta las demandas en actividades grupales y/o individuales de investigación para la obtención tanto de referencias (centros, fuentes...) como de información específica.

Para que la información que ofrezca el tutor a lo largo de la sesión, sea interiorizada por cada participante, deberá organizar y crear una situación adecuada que motive a los participantes sobre la nueva situación de aprendizaje que va a tener lugar.

Por ejemplo:

- "Ahora vamos a enseñaros cómo debéis lavaros las axilas y utilizar desodorante".
- "...cómo debéis ducharos".
- "...cómo se planean y preparan alimentos y comidas".
- "...cómo se utiliza la cocina de gas".
- "...cómo se limpia el suelo".
- "...cómo se cose un botón".

También deberá instruir a los participantes verbalmente sobre el uso adecuado del material y dar las normas de seguridad para aquellos objetivos que lo precisen, por ejemplo a la hora de manejar aparatos eléctricos, electrodomésticos, bombonas de gas, etc. Por último, es importante que a la vez indique y modele el lugar y posición idónea para lograr el objetivo.



## **2. Evaluar y registrar la adquisición o no de la habilidad a entrenar por el participante (Línea Base):**

El profesor da una instrucción verbal individualmente al participante para que realice la conducta a entrenar. Por ejemplo:

“Regula la temperatura del agua”.

“Lávate las manos y la cara”.

“Haz la cama”.

“Sécate las manos y la cara después de lavarte”.

“Abróchate el chubasquero”.

De acuerdo con el **CRITERIO DE EVALUACION**, el profesor anota en la **Hoja de Registro** la corrección o incorrección de la conducta del participante. Si el participante no ha superado el objetivo, se procede al entrenamiento. Este apartado será expuesto con mayor profundidad en el apartado siguiente.

## **3. Intervenir en la conducta de cada participante:**

La intervención en la conducta de cada participante debe ir dirigida a:

### *a) Modelar las conductas*

El modelado consiste en que el profesor, u otra persona, ejecuta la conducta objeto del entrenamiento tal como quiere que sea aprendida por el participante, mientras éste observa atentamente.

### *b) Proporcionar las ayudas necesitadas*

Según las dificultades mostradas en el aprendizaje por cada participante, el profesor le dispensa el mínimo de ayuda verbal, gestual o física que necesite para realizar con éxito la actividad. Posteriormente el profesor desvanece paulatinamente la ayuda hasta que el participante realiza independientemente la habilidad. Estas ayudas son muy importantes en las actividades más difíciles o de mayor precisión. El adulto debe estar atento a que el participante no fracase en sus ensayos hasta un punto de frustrarse o ceder en su expectativa de éxito.

## **4. Registrar cada conducta del participante, precisando las ayudas utilizadas:**

Siguiendo el sistema descrito anteriormente en la sección de la *Hoja de Registro*.

## **5. Reforzar cada logro del participante en el proceso de aprendizaje:**

Otras funciones del tutor que deben desarrollarse a lo largo de todo el programa, son las de servir de guía y de marco de referencia para sistematizar las informaciones de la forma más operativa y amena posibles y ser un agente motivador de cada actividad, trabajando mediante relaciones mayoritariamente establecidas a nivel horizontal. Por ello, el tutor deberá incentivar a los participantes explicando previamente cuál es el sentido y el interés de todas y cada una de las actividades de grupo que tiene pensado que lleven a cabo.



Dependiendo del participante y de la situación, y siguiendo los criterios generales que recoge el apartado de Consecuencias, se dispensa el refuerzo al participante en cada conducta emitida.

Las **CONSECUENCIAS** son los sucesos que siguen a la respuesta, y que pueden incrementar, decrecer o generalizar las ejecuciones de los sujetos. Siempre hay feedback verbal sobre lo correcto e incorrecto de las conductas de los sujetos, proporcionando reforzamiento social, y proponiendo alternativas metodológicas si el participante fracasa repetidamente en la adquisición. Conviene que el tutor o personal que esté presente con el participante, registre todas y cada una de las consecuencias que siguen a la realización de cada una de las actividades, para observar si ayudan a mejorar, empeorar o generalizar su ejecución en otras situaciones fuera del aula o sala en la que se inicia el aprendizaje de cada habilidad.

### **TAREAS DEL PARTICIPANTE**

#### *1.- Conoce y se familiariza con los materiales a utilizar*

Previo al entrenamiento, el participante debe nombrar, conocer y explicar la utilidad del material empleado. No se busca la expresión oral correcta, sino el conocimiento de la utilidad concreta de los instrumentos, materiales o herramientas.

#### *2.- Imita cada uno de los pasos del tutor*

Una vez observado el modelado del tutor, adulto o compañero, el participante debe realizar, paso a paso y correctamente, cada conducta observada.

*3.- Realiza las actividades complementarias propuestas por el tutor para adquirir la habilidad objetivo.*

#### *4.- Supera el Criterio de Evaluación propuesto para la habilidad entrenada.*

Hasta que el participante no supera independientemente las conductas descritas, no se considera que haya adquirido el aprendizaje. Además, debe realizar el ejercicio correctamente durante tres o cuatro ensayos consecutivos.

#### *5.- Generaliza las conductas (Familia, Colegio, etc.).*

Para que el proceso de entrenamiento y adquisición de las habilidades logre insertarse en un análisis funcional de lo aprendido, se precisa programar simultáneamente tareas para colaboración de la familia o personas significativas que se relacionen directamente con el sujeto en la comunidad en que vive. Este apartado es requisito imprescindible para lograr un mantenimiento del aprendizaje.

En cada una de las sesiones, se especificarán el o los lugares en que se deberá llevar a cabo cada actividad. Si es fuera de la Unidad, se señalarán varios, con el fin de considerar los distintos lugares de procedencia y destino de cada uno de los participantes (vivienda familiar, vivienda independiente o dispositivos asistenciales).

## EVALUACIÓN

La evaluación será continua, se llevará a cabo durante todo el proceso, fundamentalmente mediante la observación. La evaluación continua nos permite introducir cambios durante la puesta en práctica del programa con el fin de mejorar los resultados.

### ***Se realizará a tres niveles:***

1. Autoevaluación: lo que la persona manifiesta de sí mismo con los autorregistros que aparecen al final de las actividades de cada tema, concretamente en las tareas para casa.
2. La evaluación individual del personal sanitario y familiares.
3. La evaluación del grupo: lo que el grupo opina de cada miembro.

*En estos niveles, se ha de tener muy en cuenta:*

- En la autoevaluación, el fenómeno de la deseabilidad social.
- En la evaluación del grupo, si se realiza cuando todo el grupo está presente.
- En la del personal sanitario y la familia, si estas personas han observado todas las cuestiones que se plantean.

### ***Autoevaluación***

La autoevaluación es la que lleva a cabo cada participante después de cada sesión, como una de las tareas que tiene para casa. Cada sesión tiene un formato diferente de registro de las conductas:

#### ➤ **TABLAS**

Para facilitar esta tarea, al final de cada una de las sesiones, y de explicarles las tareas para casa, a cada participante se les entregarán una o unas **tabla(s) de autorregistro**, en la que contestarán a distintas cuestiones que se les plantearán en relación a los objetivos. Cada participante deberá valorar si cada día de la semana cumplió cada uno de los objetivos que se le señalan, los cuales hacen alusión a conductas fácilmente observables y que no son difíciles de evaluar. Hay tres opciones de respuesta que se corresponden con tres colores: "SÍ" con el color verde; "NO" con el color rojo y "NO ERA NECESARIO" que se corresponde con el color amarillo. Si responde "no era necesario", anotará en la casilla correspondiente el por qué no lo era.

#### ➤ **GRÁFICAS**

Junto a estas hojas, se les entregará una **gráfica** de cada sesión, en forma de quesito para que respondan si cumplieron o no con la mayoría de los objetivos de cada sesión, siguiendo el mismo formato de respuesta que con las tablas, pero con sólo dos opciones de respuesta (SÍ: color verde y NO: color rojo).

En estas hojas de autoinforme se les reformulan los objetivos con un lenguaje claro y fácil de entender para que les resulte más sencillo la observación de sus conductas y respondan a lo que se les pregunta.

También es conveniente que se les diga que antes de responder, tienen que pensar en el lugar donde se encuentran. Ejemplo: Si el objetivo es limpiar los muebles, si están en la Unidad de Rehabilitación, serán los muebles de su habitación; pero si se encuentran en su casa, serán los muebles de su casa.

En cuanto a aquellos pacientes que son dados de alta, se les debe motivar a que sigan rellenando estas hojas, haciéndoles ver que esto les ayudará a prevenir posibles recaídas y reingresos en la Unidad de Rehabilitación. Habrá algunas hojas, en las que debido a la naturaleza de los objetivos de cada sesión, se indicará que sólo sean rellenas tras el alta.

El objetivo de utilizar ambas formas de autorregistro, dada la heterogeneidad de personas que forman parte de cada grupo, es que cada uno elija aquella forma que le resulte más sencilla. Los tutores de cada grupo, tratarán de que ambas formas sean utilizadas para reforzar más aún la consecución de los objetivos y mejorar el nivel de conocimiento que cada uno tenga de sí mismo.

### ***Evaluación individual***

Con estos datos y con los que el tutor obtiene mediante la observación y cuestionarios, se puede redactar un informe de evaluación de cada participante, valorando las habilidades en las que está bien y en las que necesita mejorar. Se pueden sugerir algunas actividades, con el fin de que la familia y personal sanitario puedan ayudar al participante a seguir avanzando en la consecución de aquellos objetivos aún no alcanzados. A la hora de realizar el informe de evaluación, se prestará especial atención a las características del participante, el nivel del que se partía, así como de las actitudes que manifiesta.

El tutor deberá completar esta evaluación con la petición de opiniones a los participantes sobre el trabajo (actividades) que se les ha pedido que hagan, con objeto de completar la evaluación de la sesión en su conjunto.

La valoración tiene una segunda vertiente "instrumental". Así, de cada sesión se deberán extraer, previa consulta a los participantes, una serie de opiniones acerca de la idoneidad de las actividades que deberán ser reflejadas en un protocolo elaborado al efecto.

A continuación, les presentamos un ejemplo de la hoja de registro que el tutor de cada participante podría utilizar para llevar a cabo la evaluación individual de aquellos objetivos operativos que pueden observarse y analizarse durante el período de tiempo que el participante permanece en la Unidad de Rehabilitación. Habrá algunos objetivos perseguidos en este programa de habilidades básicas, cuya evaluación sea difícil o incluso imposible. En este programa incluimos todos, con el objetivo de que sea el evaluador quién determine si la conducta a observar es o no observable dentro de la Unidad.

Algunos de estos objetivos operativos, serán evaluados por el personal auxiliar que conoce a la persona desde su primer ingreso. Será él quién decida si conoce lo suficientemente bien a cada participante, como para poder emitir un juicio acerca de la conducta que se evalúa.

Para la observación de las conductas más difíciles de detectar, el evaluador debe intentar pedir al sujeto la realización de las mismas en el contexto más adecuado para ello. Por ejem-

plo, si el objetivo es: "Planifica comidas y aperitivos", se le puede pedir al participante que haga una lista de los platos que cocinará o ayudará a cocinar el fin de semana en su casa.

En la parte superior de la hoja de registro, el tutor anotará el objetivo operativo y el número de la sesión. En caso de que le surgiese cualquier duda respecto al objetivo y a cómo evaluarlo, podrá localizarlo en el desarrollo teórico y práctico en la guía del tutor.

La Hoja de Registro debe ser rellenada para cada objetivo operativo y en ella se anotan los datos de todos los sujetos del grupo, de manera que se pueda comparar su adquisición. En esta hoja existen varios apartados para identificar el programa aplicado, el grupo de alumnos y el objetivo entrenado. El cuerpo de la hoja lo constituyen los apartados de ensayos y sesiones, los cuales se dividen en línea-base (tres anotaciones) y los entrenamientos. La evaluación de los objetivos entrenados, se hará durante la semana posterior al entrenamiento de las habilidades básicas implicadas para su consecución.

Cuando el alumno realiza correctamente la habilidad en los tres ensayos de línea-base no se procede al entrenamiento. Si en la línea-base el alumno muestra que no domina la habilidad (código "0"), se procede a entrenarlo hasta superar el criterio de evaluación establecido en la ficha de trabajo. En la parte inferior, se anotan las fechas de cada sesión y el número de ensayos realizados.

En el caso de que exista algún objetivo que no pueda ser evaluado por el tutor, éste solicitará la ayuda de otro profesional de la Unidad o de la familia del alumno, preguntándoles acerca de la adquisición de la habilidad básica correspondiente al objetivo.

*Código o sistema de anotación empleados:*

- C** Ensayo incorrecto, no hay respuesta.
- F** Ensayo correcto con ayuda física.
- G** Ensayo correcto con ayuda gestual.
- V** Ensayo correcto con ayuda verbal.
- X** Ensayo correcto sin ayuda.

Cuando el alumno supera el objetivo se anota \*.

Si tras 25 ensayos el sujeto no supera la habilidad, se anota **0**.

Estos 25 ensayos se podrán hacer como máximo en la semana posterior a la sesión de entrenamiento.

**EJEMPLO DE HOJA DE REGISTRO**

PROGRAMA/GRUPO:	OBJETIVO OPERATIVO: 1.1.8. Se lava los dientes y se enjuaga la boca.												
	LÍNEA BASE			ENTRENAMIENTOS									
NOMBRE Y APELLIDOS	0	0	0	C	F	F	G	G	X	X	X	*	
<i>Juanjo Arana Bedia</i>	0	0	0										
<i>Borja Crespo Canal</i>	0	0	0	G	X	X	*						
<i>Belén Caballo Río</i>	0	0	0	X	X	*							
<i>Cristina Gutiérrez Corral</i>	0	0	0	F	G	X	X	*					
<i>Miguel Ángel Ortiz Cilleros</i>	0	0	0	F	V	V	X	V	X	X	X	*	
<i>Cristina Jordán Bermejo</i>	0	0	0	X	X	*							
<i>Carmen Jenaro Martín</i>	0	0	0	F	F	F	F	F	G	X	X	*	
<i>Ricardo Nieto Alonso</i>	0	0	0	F	V	X	V	X	X	X	*		
<i>Teresa Escribano Toro</i>	0	0	0	F	V	X	X	X	*				
<i>Chema Cuadrado Sánchez</i>	0	0	0	X	X	*							
<b>FECHA:</b> 21-7-95	21-7-95			22-7-95									
<b>ENSAYOS Y SESIONES</b>													

**C** Ensayo incorrecto, no hay respuesta.**F** Ensayo correcto con ayuda física.**G** Ensayo correcto con ayuda gestual.**V** Ensayo correcto con ayuda verbal.**X** Ensayo correcto sin ayuda.**0** Objetivo no superado.

\* Objetivo superado.

**Evaluación de grupo**

Para la evaluación de grupo, se utilizarán también hojas de registro, al final de cada una de las sesiones. Un ejemplo de estas hojas, es el siguiente:

## PROTOCOLO DE EVALUACIÓN

- Los participantes se muestran atentos al desarrollo de las actividades:

Poco \_\_\_\_\_ Mucho  
1    2    3    4    5

- En general, los participantes se muestran interesados por las actividades:

Poco \_\_\_\_\_ Mucho  
1    2    3    4    5

- Plantean preguntas al tutor sobre las actividades a realizar:

Pocas \_\_\_\_\_ Muchas  
1    2    3    4    5

- El grado de participación en las actividades se puede considerar:

Bajo \_\_\_\_\_ Alto  
1    2    3    4    5

- En los debates o discusiones de grupo han participado:

Pocos participantes \_\_\_\_\_ La mayor parte  
1    2    3    4    5

- El grado de organización de los grupos, tal como han funcionado, ha sido

Bajo \_\_\_\_\_ Alto  
1    2    3    4    5

- El clima en el que se ha desarrollado la actividad ha favorecido la expresión abierta de las opiniones

Bajo \_\_\_\_\_ Alto  
1    2    3    4    5

- La actitud comunicativa de los participantes ha sido

Negativa \_\_\_\_\_ Positiva  
1    2    3    4    5



# Programa de habilidades de la vida diaria para la mejora de la conducta autodeterminada en personas con enfermedad mental grave y prolongada

(Tercera parte: CUADERNO DE ACTIVIDADES)

## **INVESTIGADOR PRINCIPAL**

MIGUEL ÁNGEL VERDUGO ALONSO  
*Catedrático de Psicología de la Discapacidad*  
*Director del INICO, Universidad de Salamanca*

## **EQUIPO DE TRABAJO**

DESIDERIO LÓPEZ GÓMEZ  
*Jefe de Sección de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

MÓNICA MARTÍN ESCUDERO  
*Psicóloga. Universidad de Salamanca.*

ARGIMIRO GÓMEZ SÁNCHEZ  
*Trabajador Social de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

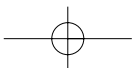
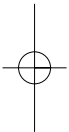
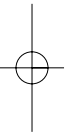
CELIA MÉNDEZ PACHÓN  
*Psicóloga. Universidad de Salamanca.*

FCO. JAVIER SÁNCHEZ CALVO  
*Enfermero de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.*

## **INSTITUCIÓN A LA QUE PERTENECE:**

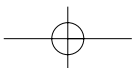
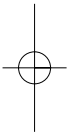
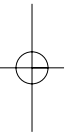
Instituto Universitario de Integración en la Comunidad  
Universidad de Salamanca  
Facultad de Psicología  
Avda. de la Merced, 109-135, 37005-Salamanca





## ÍNDICE

<b>1. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 1</b> .....	236
<b>2. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 2</b> .....	270
<b>3. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 3</b> .....	275
<b>4. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 4</b> .....	280
<b>5. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 5</b> .....	284
<b>6. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 6</b> .....	288
<b>7. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 7</b> .....	291
<b>8. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 8</b> .....	294
<b>9. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 9</b> .....	298
<b>10. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 10</b> .....	301
<b>11. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 11</b> .....	302
<b>12. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 12</b> .....	305
<b>13. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 13</b> .....	308
<b>14. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 14</b> .....	311
<b>15. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 15</b> .....	315
<b>16. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 16</b> .....	319
<b>17. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 17</b> .....	323
<b>18. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 18</b> .....	326
<b>19. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 19</b> .....	329
<b>20. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 20</b> .....	332
<b>21. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 21</b> .....	335
<b>22. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 22</b> .....	338



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 1:  
"Beneficios que tiene la ducha diaria"**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

- |               |             |                |
|---------------|-------------|----------------|
| - Regular     | - Secador   | - Enfermedades |
| - Temperatura | - Cabello   | - Toalla       |
| - Gel         | - Brillante | - Higiene      |

R	E	G	U	L	A	R	H	H	E
F	O	E	N	F	E	R	I	T	N
B	A	L	O	P	S	G	G	E	F
R	U	X	A	P	I	Y	I	M	E
I	S	V	A	E	O	S	E	P	R
L	A	G	N	S	E	T	N	E	M
L	S	E	C	A	D	O	R	R	E
A	S	P	W	E	R	A	S	A	D
N	A	M	O	P	E	L	I	T	A
T	A	P	O	M	S	L	E	U	D
E	S	M	E	R	D	A	S	R	E
Z	C	A	B	E	L	L	O	A	S

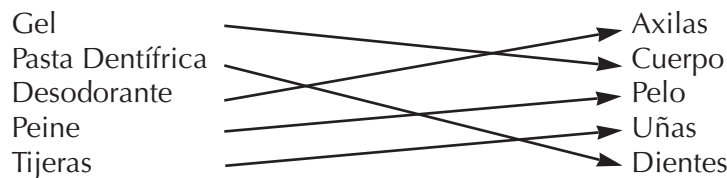
**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Tengo que aprender a r\_\_\_\_\_ la t\_\_\_\_\_ del a\_\_\_ porque es muy beneficioso para mi salud
- La terapia del agua previene muchas e\_\_\_\_\_ y favorece la circulación sanguínea
- El cepillado hace que el pelo parezca más b\_\_\_\_\_ y saludable.
- Después de graduar la temperatura de la ducha debemos lavarnos el cuerpo con g\_\_.
- Después de aclararnos el cuerpo con agua, nos secaremos con la t\_\_\_\_\_ para evitar posibles e\_\_\_\_\_ que se puede llegar a producir debido a la humedad.
- Cuando utilices el s\_\_\_\_\_, hazlo a unos 10 centímetros de distancia y a la menor temperatura posible.
- La mascarilla hidrata tu c\_\_\_\_\_ y debes aplicarla sobre sus puntas, dejándola actuar durante la noche

**2. Subraya de esta lista los beneficios que crees que tiene la terapia del agua. Tened en cuenta que hay frases que son erróneas:**

- Mejora la circulación de la sangre.
- Nos produce nerviosismo, ansiedad y nos irrita.
- Ayuda a curar muchas enfermedades como la anemia, gastritis, varices y reuma.
- Nos relaja y nos produce placer.
- Produce inflamación de nuestra piel.

**3. Une con flechas los objetos y productos de la izquierda con los de la derecha, estableciendo relaciones:**



**4. Ordena los pasos que hay que seguir para mantener limpio tu pelo:**

- ✓ Aclárate el cabello con agua templada (puede ser ligeramente tibia) para asegurarte de que no hay restos de champú (2).
- ✓ Aplíquese suavizante o acondicionador cada vez que lave su cabello. Con ligeros masajes por lo menos durante cinco minutos (3).
- ✓ Aplicar el champú con el cabello húmedo y con suaves masajes durante unos minutos (1).
- ✓ Sécatelo con la toalla y con ligeras palmadas. Nunca frotes el pelo, y evita el secador eléctrico (4).

**5. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Sudar no es normal.
- Después de que os lavéis vuestras axilas con agua y jabón, debéis usar un buen hidratante, que es fundamental para evitar su resecamiento.
- La depilación de las axilas tanto en la mujer como en el hombre, ayuda a mantener limpias las axilas.
- Para reducir el sudor corporal, utiliza prendas de material sintético, nunca algodón.
- Cepillarse el cabello a diario, hace que el pelo luzca más brillante y saludable.
- Usa polvos de talco en las axilas para mantenerlas limpias.



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 2:**  
**“El cuidado y la higiene de ciertas partes de tu cuerpo”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Indica al lado de cada una de las siguientes afirmaciones, cuándo debes lavarte las manos (“antes de”; “después de” o ambas):**

**NOTA:** Cuando terminéis todos, debéis dar razones que justifiquen la necesidad de hacerlo antes, después, o antes y después de hacer lo que se os indica en cada frase.

**Ejemplo:** “Debo lavarme las manos **ANTES Y DESPUÉS DE** preparar o ingerir un alimento”.

- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ ir al baño.
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ jugar o tocar a una mascota, especialmente si es un reptil o un animal exótico.
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ manipular alimentos crudos, especialmente carne cruda.
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ ponerme o quitarme los lentes de contacto.
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ manipular la basura.
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ sonar mi nariz o estornudar.
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ cambiar un pañal.
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ curar una herida.
- Debo lavarme las manos \_\_\_\_\_ cuidar a alguien que esté enfermo.

**2. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

- Lima
- Droguería
- Manos
- Uñas
- Tijeras
- Pies
- Quitaesmalte

Q	U	I	T	A	E	S	M	A	L	T	E		
U	Ñ	A	S	F	F	R	U	L	T	Y	I		
F	H	H	R	A	U	P	Q	G	Y	Q	D		
S	D	G	D	E	D	F	E	O	S	D	T		
		T	I	J	E	R	A	S	R	D	A	D	D
		P	I	E	S	D	F	B	M	O	Z	D	E
		D	E	G	Q	T	Y	I	O	N	A	L	Ñ
		D	R	O	G	U	E	R	I	A	S	D	F
		L	I	M	A	E	E	B	M	A	N	O	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Las u \_ \_ \_ de las mujeres, se pueden pintar con esmalte que venden en d \_\_\_\_\_.
- Las uñas de los p \_ \_ \_ debemos cortarlas con t \_ \_ \_ \_ \_ de punta redondeada y suavizarlas con una l \_ \_ \_.
- Para quitar el esmalte de las uñas, se utiliza el algodón y el q \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ .

**3. Busca en algunas revistas, cuáles son las uñas que te parecen mejor y peor cuidadas. Localiza también en estas mismas revistas los productos que se emplean para la limpieza y el cuidado de las uñas:**

- Anota el nombre, número y páginas de la revista en las que aparecen.
- Anota tu opinión sobre cómo están cuidadas.



**4. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- No es bueno aplicarse crema entre los dedos de los pies ya que esto puede causar una infección.
- Una buena higiene nasal favorece la relajación y permite una mayor concentración en las actividades y en nuestro trabajo cotidiano.
- Para eliminar los callos, es bueno cortarlos.
- Suavizar los callos con la ayuda de una piedra pómez.
- Calentar los pies con botellas o bolsas de agua caliente y con aparatos eléctricos.
- La higiene nasal mejora la calidad de tu voz.
- No es conveniente utilizar ningún tipo de crema cuando tenemos grietas o heridas en la nariz.
- No es necesario hacer calentamiento antes de hacer deporte.
- Es importante tener un período de relajación después de practicar algún deporte.
- Caminar, bailar, nadar y andar en bicicleta son todos buenos tipos de actividad física que son leves para los pies.
- Sonarse la nariz aumenta la fatiga que puedas sentir.

**SÓLO RESPONDERÁN LAS MUJERES DEL GRUPO:**

- No es bueno ducharse todos los días cuando se tiene la menstruación.
- Antes de quitar la envoltura del tampón deben lavarse cuidadosamente las manos.
- No es recomendable lavarse la cabeza varias veces por semana, aún teniendo la menstruación.
- Tomar alimentos ricos en calcio, especialmente yogures y leche, con regularidad, disminuye el dolor que puedes sentir los días de la menstruación.
- Hacer ejercicio de forma regular, no es nada bueno para nuestro organismo, porque no favorece nuestra circulación sanguínea.
- El ejercicio físico mejora y previene la tensión muscular del útero, lo que hará que los dolores que acompañan a la regla sean menos intensos.

**CIERRE:**

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a algunas preguntas acerca de algunos aspectos tratados en el tema de esta sesión: *“Aprender a cuidar y mantener limpias las partes delicadas de tu cuerpo”*:

**RESPONDER SÓLO LOS HOMBRES:**

- ¿Por qué parte de la cara empezáis el afeitado?, ¿y, después, por qué otras partes de vuestra cara os pasáis la cuchilla o maquinilla?
- ¿Qué productos utilizas cuando os afeitáis?  
¿Cuándo te los aplicas?
- ¿Utilizáis cuchilla, maquinilla o qué otro instrumento, cuando os afeitáis?, ¿qué creéis que es mejor para la piel? ¿por qué?
- ¿Os soléis hacer daño cuando os afeitáis?, ¿qué hacéis para aliviar la irritación de la piel después del afeitado?
- ¿Cómo os curáis los cortes que os hacéis en la cara cuando os afeitáis?

**RESPONDER SÓLO LAS MUJERES:**

- ¿Qué haces para evitar las molestias de la menstruación?
- ¿Utilizas vaqueros durante la menstruación?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la *Importancia de cuidar y mantener limpias ciertas partes de tu cuerpo* (dientes, manos, uñas, pies, nariz, cara, etc.).

**TAREA PARA CASA:**

**El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir pasos que te ayudarán a asegurarte de que tienes una buena higiene corporal:**

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el por qué (Ejemplo: "No me lavé los dientes el sábado después de comer porque no tenía pasta de dientes").

<b>PASOS NO HECHOS</b>	<b>DÍAS Y MOMENTO EN QUE NO LO HICE</b>	<b>POR QUÉ NO LO HICE</b>
1. Me lavé los dientes hoy.		
2. Me lavé las manos hoy.		
3. Me limpié las uñas.		
4. Me limpié los pies hoy.		
5. Me limpié bien la nariz.		
6. Me afeité bien hoy (sólo hombres).		
7. Me cuidé cuando tuve la menstruación (sólo mujeres)		

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 3:**  
**“Selecciona y cuida la ropa y calzado que necesitas”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

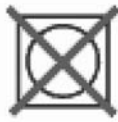
- Detergentes      - Suavizante      - Agua Fría      - Lana
- Seda              - Manchas      - Grasa

S	U	A	B	I	Z	A	T	S	Y	N
S	E	D	P	L	A	N	I	O	P	S
D	E	T	E	R	G	E	N	T	E	S
M	A	N	C	H	R	S	L	A	N	E
G	R	A	G	U	A	F	R	I	A	T
G	R	A	S	Y	S	E	D	U	L	S
A	G	U	E	M	A	N	C	H	A	S
S	U	A	V	I	Z	A	T	E	N	S
M	A	N	C	H	S	E	D	A	A	S
M	S	U	A	V	I	Z	A	N	T	E

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras:**

- Los d\_\_\_\_\_ especiales para lavar a mano han sido fabricados para lavar con a\_\_\_ f\_\_\_\_\_.
- El s\_\_\_\_\_ reduce la electricidad estática de las prendas, por lo que éstas tienen un tacto más agradable cuando las llevas puestas.
- La lana y la s\_\_\_ son dos tipos de fibras muy delicadas, de origen animal e incompatibles con los detergentes en polvo convencionales de lavar a máquina.
- La l\_\_\_ se puede encoger si se lava de manera incorrecta, por lo que se recomienda lavar este tipo de fibra a mano.
- Los detergentes en polvo o en tabletas contienen agentes blanqueadores que liberan oxígeno por lo que son muy eficaces para acabar con las m\_\_\_\_\_ difíciles, como las de g\_\_\_\_\_.

Indica qué significa cada uno de estos símbolos que aparecen en las etiquetas de la ropa:



3. Haced una lista de la ropa sucia que cada uno tiene que lavar esta semana y subrayar las prendas de ropa que penséis que debéis lavar a mano:

Nota: Escribid la lista en el cuadernillo.

4. Escribid en vuestro cuaderno qué prendas de ropa debéis llevar a casa este fin de semana para planchar o qué ropa creéis que debéis planchar.

Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- No es conveniente subir los cierres metálicos de las prendas antes de meter la prenda en la lavadora.

- Antes de guardar el traje en el armario, te recomendamos que lo cepilles brevemente y con cuidado con un cepillo suave de cerdas naturales.
- No es conveniente cepillar el pantalón del derecho sino siempre del revés.
- Los detergentes en polvo o en tabletas no son muy eficaces para acabar con las manchas difíciles.
- Para lavar la ropa hecha de lana, seda y algodón, como son prendas delicadas, debemos utilizar la lavadora.
- Los detergentes líquidos son fáciles de dosificar y se disuelven con rapidez, por eso han sido especialmente fabricados para lavar a mano.
- La lana se puede encoger si se lava de manera incorrecta, por lo que se recomienda lavar este tipo de fibra a mano.
- No hay ningún problema para conectar otros aparatos en el mismo contacto de la lavadora.
- Si vas a tener unas vacaciones largas, no hace falta que cierres el suministro de agua de la lavadora.
- Para planchar una camisa no hace falta humedecerla si está seca.
- Si la camisa estuviese demasiado seca se debe humedecer bien. Para ello habrá que utilizar un pulverizador de pistola.
- El betún debe utilizarse antes de eliminar la suciedad de tus zapatos.
- Independientemente de si se usa un cepillo o una gamuza para pulir, lo más importante es que siempre esté limpio.
- Guarda el calzado limpio en el zapatero para que no huela tu habitación.
- Es recomendable utilizar cepillos de metal para sacar brillo a tus zapatos.
- Si se pierde alguna de nuestras prendas en la tintorería, no tenemos ningún derecho de reclamar.
- Se considera que se ha perdido la prenda cuando pasen 2 días desde que el cliente vaya a buscarla sin que se la entreguen.
- Una tintorería, además de lavar y secar las prendas de ropa que no podemos lavar a mano ni a máquina en nuestras casas, también reparan algunas prendas.
- No existe ninguna tintorería que se dedique a teñir la ropa.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de todo lo que os acordéis sobre el tema de hoy: “Seleccionar y cuidar vuestra ropa y calzado”, respondiendo a estas preguntas:**

- ▶ ¿Por qué es importante llevar la ropa y el calzado limpio y bien cuidado?
- ▶ ¿Por qué es importante elegir bien la ropa dependiendo del lugar al que vayamos y del tiempo que haga?

- La lavadora que tienes, ¿fuiste tú a comprarla?  
 Si fuiste solo o acompañado, ¿en qué os fijasteis para elegirla?, ¿qué es lo que tuvisteis en cuenta?
- ¿Dónde tienes colocada la lavadora en tu casa?
- ¿Qué tipo de detergente utilizas? ¿Dónde colocas el detergente?
- ¿Utilizas suavizante?; ¿Dónde echas el suavizante en la lavadora?
- ¿Miras los símbolos que aparecen en la etiqueta de la ropa antes de meterla en la lavadora?
- ¿El betún elimina la suciedad del zapato?
- ¿Qué se debe hacer antes de echar betún en nuestros zapatos?
- Y después de echar el betún a tus zapatos, ¿qué hay que hacer?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de *“Seleccionar y cuidar tu ropa y calzado”*. Para ello escribe 3 frases de cada uno de los 5 apartados siguientes:

✓ **Apartado 1:** Lava la ropa a mano.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

✓ **Apartado 2:** Lava la ropa a máquina.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

✓ **Apartado 3:** Plancha la ropa lavada.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

✓ **Apartado 4:** Manten limpios tus zapatos.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

✓ **Apartado 5:** Prepara y lleva la ropa que lo necesite a la tintorería.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

**TAREA PARA CASA:**

**1. El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir una serie de pasos que te ayudarán a seleccionar y mantener bien cuidada la ropa que escoges para llevarte a casa:**

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

**Los pasos a seguir para mantener un buen cuidado de tu ropa son:**

PASOS NO HECHOS	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1. Cepillé brevemente y con cuidado mi ropa, siempre del revés, con un cepillo suave de cerdas naturales.		
2. Revisé los bolsillos y extraje todos los objetos metálicos que dañasen las prendas en la lavadora.		
3. Subí los cierres metálicos de las prendas para evitar un posible enganche.		
4. Respeto la carga máxima de mi lavadora.		

**Completa el siguiente cuadro, haciendo 2 listas de productos que utilizas en tu casa para lavar a mano tu ropa y tu calzado:**

ROPA Y CALZADO	PRODUCTOS ADECUADOS	CÓMO LIMPIARLOS
<i>Ejemplo:</i> Jersey de lana.	Suavizante.	Lavar a mano.
<i>Ejemplo:</i> Camisa de algodón.	Detergente concentrado. Planchar a temperatura alta (200° C).	Lavar a máquina.

➤ **El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, localiza la tintorería más cercana a tu casa y vete a pedir información y folletos donde te informen del tipo de limpieza que hacen y los precios.**

**IMPORTANTE:** Los traeréis a la siguiente sesión para verlos en el grupo.



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 4:  
"Ordena bien tu ropa en el armario"**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Contesta a las siguientes preguntas:**

**¿En cuál de estos armarios está mejor ordenada la ropa?**

(NOTA: Escribe debajo de cada imagen si está "bien ordenado" o "mal ordenado" cada uno de los armarios)

**¿Cómo ordenarías el armario que está mal ordenado?**

(NOTA: Escribe debajo cómo ordenarías los armarios que crees que están mal ordenados)



Armario número 1 \_\_\_\_\_



Armario número 2 \_\_\_\_\_



Armario número 3 \_\_\_\_\_



Armario número 4 \_\_\_\_\_

**2. Localiza las siguientes palabras en esta sopa de letras:**

- Armario      - Camisas      - Calcetines      - Pantalones  
 - Perchas      - Cajones      - Libros

P	R	Y	A	R	M	A	R	I	O
A	F	G	T	E	N	P	O	Q	W
N	H	C	A	M	I	S	A	S	T
T	V	A	S	Z	Q	W	T	J	B
A	Y	L	I	B	R	O	S	C	X
L	V	C	A	J	O	N	E	S	S
O	P	E	R	C	H	A	S	G	V
N	W	T	V	X	Z	Y	U	P	O
E	Q	I	X	V	N	M	I	W	A
S	T	N	Y	V	X	H	K	M	I
R	H	E	R	O	P	M	B	S	Q
B	E	S	R	T	O	P	X	C	M

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras:**

- Organiza tu a \_\_\_\_\_ con p\_\_\_\_\_, colgadores o c \_\_\_\_\_ para cada prenda y así encontrarás todo con facilidad.
- Almacena en otra parte los artículos que no sean de vestir, como l \_\_\_\_\_.
- Coloca las c \_\_\_\_\_ ya abotonadas con la parte frontal hacia abajo.
- Coloca los c \_\_\_\_\_ y tu ropa interior en los c \_\_\_\_\_ del armario.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Es necesario clasificar el contenido de tu armario por tipo de ropa, tamaño y color.
- Los abrigos se doblan y se introducen en los cajones del armario.
- Cuando termines de usar un traje, te recomendamos que lo cuelgues en un perchero para que se ventile.
- Es recomendable que las camisas las cuelgues en lugar de doblarlas, dando un espacio prudente entre cada una de ellas.
- Para colgar el pantalón, es recomendable utilizar un gancho de barra ancha.
- Es recomendable que las camisas las dobles en lugar de colgarlas.
- El utilizar cubre polvos o fundas de tela protegerán muy bien la prenda.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a algunas preguntas acerca de algunos aspectos tratados en el tema de esta sesión: “*Ordena bien tu ropa en el armario*”**

- ¿Por qué crees que es importante mantener ordenado tu armario?
- ¿Cómo crees que tienes que ordenar el armario cuando llega la primavera y el verano?
- ¿En qué parte del armario guardas tus camisas?  
¿Y tus pantalones?  
¿Y tus calcetines?

**RESUMEN: Completa el siguiente resumen sobre el tema de hoy:**

Para mantener bien ordenada tu ropa, necesitas disponer de un armario adecuado. A continuación te vamos a mostrar un ejemplo de un buen armario, indicándote cuáles deben ser las partes que debe tener. Clasifica el contenido de tu armario por tipo y color. Luego podrás establecer el tipo de almacenaje que necesitas. Almacena en otra parte los artículos que no sean de vestir, como libros o productos de higiene, en cajas claramente rotuladas y ponlas en estantes altos si no los utilizas constantemente...

**CONTINÚA EL RESUMEN****TAREA PARA CASA:**

**El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir una serie de pasos para ordenar la ropa de tu armario:**

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

**Algunos de los pasos más importantes a seguir para ordenar la ropa de tu armario son:**

<b>PASOS NO HECHOS</b>	<b>DÍAS QUE NO LO HICE</b>	<b>POR QUÉ NO LO HICE</b>
<b>1.</b> Clasificaste el contenido de tu armario por tipo y color.		
<b>2.</b> Organizaste tu armario con perchas, colgadores o cajones para cada artículo.		
<b>3.</b> Instalaste cajones para poder doblar la ropa que no necesita percha.		
<b>4.</b> Dispones en tu guardarropa de espacios para colgar vestidos de cuerpo entero, abrigos y faldas largas.		
<b>5.</b> Colocaste rieles a media altura para chaquetas, pantalones, camisas y faldas cortas.		
<b>6.</b> Guardaste tus zapatos en cajas.		
<b>7.</b> Almacenaste en otra parte los artículos que no sean de vestir, como libros, en cajas claramente rotuladas.		
<b>8.</b> Colgaste las camisas en lugar de doblarlas, dejando un espacio prudente entre cada una de ellas.		
<b>9.</b> Cuando terminaste de usar un traje, lo colgaste en un perchero para que se ventilase.		
<b>10.</b> Utilizas el cubre polvos o fundas de tela para proteger bien las prendas.		

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 5:**  
**“Limpieza de las habitaciones, salón y baño”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Cama    - Sábana    - Hongos    - Limón    - Cal    - Goma    - Lavabo  
- Guantes    - Colchón    - Bañera    - Griferías    - Baño    - Vinagre

C	A	L	U	Y	C	B	G	B	A	S	C	A	M	A
F	R	M	T	U	C	O	L	C	H	Y	A	U	T	A
L	I	M	O	S	B	A	Ñ	O	R	S	L	I	G	S
S	O	G	W	G	R	I	F	E	H	O	N	G	A	B
G	U	U	A	C	A	N	S	G	O	M	A	T	E	A
Q	B	A	R	V	W	B	C	A	N	L	A	V	A	Ñ
V	I	N	A	G	R	E	T	E	G	O	M	P	E	E
C	H	T	A	U	S	B	M	A	O	V	A	B	O	R
O	S	E	S	A	V	X	T	A	S	A	B	A	N	A
L	O	S	O	N	S	A	B	A	U	Y	C	M	S	A
C	R	A	H	T	H	O	N	F	E	C	E	L	S	U
H	B	A	Ñ	E	V	G	R	I	F	E	R	I	A	S
O	F	A	T	S	A	B	A	N	A	S	U	M	A	P
N	A	Y	U	S	C	O	L	C	H	A	R	O	V	A
X	A	J	L	A	V	A	B	O	H	A	C	N	R	E

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Para hacer bien tu c \_ \_ a, comienza con la s \_ \_ \_ a lisa, doblándola al pie de la cama, debajo del c \_ \_ \_ \_ n.
- Para limpiar tu b \_ \_ o, necesitas g \_ \_ \_ \_ s de g \_ \_ a para proteger tus manos de los productos químicos para la limpieza del baño.
- Es conveniente iniciar la limpieza del baño por el l \_ \_ \_ \_ o.
- Al menos una vez al mes lava la c \_ \_ \_ \_ a de la b \_ \_ \_ a para quitarle los h \_ \_ \_ s que se acumulan especialmente en la parte inferior y costuras: estas manchas salen con cloro o, más caseros con v \_ \_ \_ \_ e y sal.
- Pasa la e \_ \_ \_ \_ \_ a pequeña humedecida en el producto desinfectante también por las uniones de la taza al piso, y enjuaga con el paño.

- Las gr\_ \_ \_ \_ s doradas y las esmaltadas son más delicadas que las cromadas. Para eliminar las manchas de c\_l dejadas por el agua, utiliza productos especiales.

**2. Para limpiar la casa, no se utiliza cualquier producto. Por ejemplo, ¡no limpies tus zapatos con detergente para vajillas y no laves los platos con betún!**

**PARA NO OLVIDAR SU UTILIZACIÓN, UNE CADA PRODUCTO CON EL USO QUE LE DAMOS**

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. Los productos desinfectantes | a. Fregar los platos                           |
| 2. Los productos de limpieza    | b. Lavar la ropa                               |
| 3. Limpia cristales             | c. Quitar el polvo                             |
| 4. La cera de abejas            | d. Limpiar el fregadero, el lavabo y la bañera |
| 5. La lejía                     | e. Desinfectar todas las superficies           |
| 6. Los productos anti-cal       | f. Fregar los suelos                           |
| 7. El detergente para vajillas  | g. Limpiar los cristales                       |
| 8. El quita polvo               | h. Desinfectar los aseos                       |
| 9. El producto para el suelo    | i. Eliminar las manchas de cal                 |
| 10. El detergente <b>WC</b>     | j. Sacar brillo a los muebles de madera        |

**La limpieza de tu W.C.**

- Dibuja un W.C. y señala las partes que lo componen.
- Al lado de cada parte del W.C. (tanque, interior de la taza, exterior de la taza, tapas, etc.), indica con qué producto lo limpiarías.

**Ordena los pasos que hay que seguir para hacer bien tu cama:**

- Colocar la almohada sobre la parte doblada del edredón.
- Comenzar con la sábana lisa, doblándola al pie de la cama, debajo del colchón.
- Eliminar las arrugas.
- Colocar encima el edredón, alisándolo.
- Tirar de la sábana hacia la cabecera, hasta que se vea estirada.
- Doblar el edredón del lado de la cabecera.

**Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Empieza limpiando el exterior del tanque de tu WC con la escobilla de mango largo hasta desprender la suciedad adherida a paredes y fondo.
- Limpia la superficie y costados exteriores de la taza con un paño absorbente humedecido en el producto desinfectante y enjuaga.
- Barre y friega el suelo antes de limpiar el polvo de los muebles.
- Para la limpieza del baño son necesarios los guantes de goma para proteger tus manos de los productos químicos.
- Al menos una vez cada 2 años lava la cortina de la bañera para quitarle los hongos que se acumulan especialmente en la parte inferior y costuras.

- Nunca uses trapos con superficie rugosa para limpiar el baño, pues dejan marcas y rayan.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, contestaréis a estas preguntas sobre este tema: “La limpieza de las habitaciones, salón y baño de tu hogar”:**

- ¿Qué beneficios tiene para ti mantener tu hogar limpio?
- ¿Cuántas veces a la semana crees que deberías limpiar tu baño?
- ¿Qué precauciones debes tener a la hora de limpiar tu baño?
- ¿Cómo ordenas tu habitación? Describe por pasos, qué es lo que haces para dejarla ordenada. Puedes empezar:
  1. Limpio el polvo de la mesilla.
  - 2.
  - 3.
  - 4.

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre “La limpieza de las habitaciones, salón y baño de tu hogar”.

**TAREAS PARA CASA:**

**1. En casa, haz una lista de los productos que utilizas para limpiar tu casa, distinguiendo los que empleas para el baño, de los de la cocina y salón:**

Lee la etiqueta e indica lo siguiente al lado de cada producto:

**Nota:** Aunque algunos productos los utilices en varios lugares de la casa, escríbelos porque puede que algunos puedan utilizarse para varias cosas.





**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 6:**  
**“Limpieza de la cocina”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Esponja   - Cepillo   - Cocina   - Campana   - Enchufes  
- Humo   - Grasa   - Paño   - Manos   - Guantes

E	S	P	O	N	C	E	P	I	L	L	O	M	A	N	G
C	A	M	P	I	A	D	E	N	C	H	U	F	E	S	U
G	D	T	S	P	M	A	S	H	O	P	E	G	A	C	A
R	C	O	C	I	P	A	P	A	Ñ	O	B	U	S	E	N
A	O	L	E	M	A	N	O	S	G	R	A	A	S	P	H
B	C	A	M	P	N	A	N	E	S	H	U	N	O	I	K
N	I	C	E	P	A	S	J	E	S	P	O	T	A	L	O
E	N	A	M	O	G	R	A	S	A	C	E	E	S	L	P
C	A	M	P	A	N	U	Y	C	O	C	I	S	A	O	A
H	Y	P	A	L	L	E	S	H	U	M	O	G	U	A	Ñ

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Para trabajar de manera segura y rápida, necesitarás unos g\_ \_ \_ \_ s de goma que protejan tus m\_ \_ \_ s de los productos químicos específicos para la limpieza de la c\_ \_ \_ \_ a.
- El principal enemigo del espacio donde preparamos nuestros alimentos es la g\_ \_ \_ a, cuya alta adherencia permite que se pegue en rendijas, bordes de muebles, muros y pisos y hasta en los resquicios más pequeños de los muebles.
- Con ayuda de un c\_ \_ \_ \_ o dental viejo, limpia con antigrasa los interruptores de la c\_ \_ \_ \_ \_ a extractora de h\_ \_ \_ o; enjuaga y seca.
- Las herramientas adecuadas son fundamentales para hacer más eficiente tu trabajo: e\_ \_ \_ \_ \_ a de dos caras, p\_ \_ \_ o absorbente y escobilla plástica, un canasto de plástico para tener todo a mano y una escoba.
- Limpia con precaución los e\_ \_ \_ \_ \_ s, que también acumulan grasa.

**La limpieza de tu cocina:**

- ◇ Dibuja tu cocina y señala las partes que lo componen.
- ◇ Al lado de cada parte de tu cocina, indica con qué producto lo limpiarías.

**Ordena los pasos que hay que seguir para limpiar bien el horno.**

- ✓ Apaga y aplica antigrasa o limpia hornos siguiendo las instrucciones del envase.
- ✓ Enjuaga bien con paño húmedo.
- ✓ Deja secar y remueve las adherencias.
- ✓ Pasa un paño seco que no deje pelusas.
- ✓ Enciéndelo algunos minutos hasta que tome temperatura.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Es necesario encender el horno minutos antes de limpiarlo hasta que tome una cierta temperatura no muy elevada.
- Para limpiar el interior del frigorífico no hace falta vaciarlo por completo, ni retirar los cajones.
- Recuerde que el interior del frigorífico se limpia muy bien con un paño humedecido en agua con bicarbonato (previene malos olores).
- Los muebles de la cocina debes limpiarlos primero por el exterior.
- La cubertería se debe poner en el cesto del lavavajillas con el mango hacia abajo.
- Pon los utensilios de plástico en la parte inferior del lavavajillas y lo más cerca posible de la resistencia (la resistencia se encuentra en la parte inferior de la máquina).
- Para limpiar el suelo de tu cocina, lo primero que debes hacer es fregarlo y luego barrerlo.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, contestaréis a estas preguntas sobre este tema "La limpieza de tu cocina":**

- ¿Qué beneficios tiene para ti mantener tu cocina limpia?
- ¿Cuántas veces a la semana, crees que deberías limpiar tu cocina?
- ¿Qué precauciones debes tener a la hora de limpiar tu cocina?
- ¿Cómo ordenas tu cocina? Describe por pasos, qué es lo que haces para dejarla ordenada. Puedes empezar:
  1. Limpio el horno.
  - 2.
  - 3.



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 7:**  
**“Enseñar a identificar los productos tóxicos e inflamables del hogar ”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

- Basura            - Piel            - Medio Ambiente    - Tóxicos    - Lejía            - Envase  
 - Medicamentos   - Pulmones    - Etiquetas            - Limpieza   - Ventilación

M	E	D	I	O	A	M	B	I	E	N	T	E
E	R	U	Q	X	Z	K	A	O	T	R	S	N
D	U	R	E	J	O	Ñ	S	P	I	E	L	V
I	D	A	V	I	J	O	U	S	Q	X	I	A
C	A	C	X	Z	U	P	R	B	U	R	M	S
A	Q	E	L	E	J	I	A	C	E	R	P	E
M	A	T	R	C	X	N	O	P	T	B	I	S
E	W	A	C	E	Y	U	C	X	A	S	E	B
N	A	Z	E	U	Y	F	O	A	S	A	Z	R
T	O	X	I	C	O	S	R	A	P	D	A	E
O	S	X	P	U	L	M	O	N	E	S	E	R
S	V	E	N	T	I	L	A	C	I	O	N	V

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- La mayoría de los productos t \_\_\_\_\_ acaban en la b \_\_\_\_\_, dificultando procesos de reciclaje.
- Algunos componentes de los detergentes y suavizantes, contaminan el m \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ y favorecen la aparición de enfermedades en nuestra p \_\_\_\_\_.
- La l \_\_\_\_\_ y los polvos contienen compuestos derivados del cloro, emiten vapores tóxicos que irritan las mucosas, pudiendo dañar los p \_\_\_\_\_.
- Es importante asegurarse de entender las e \_\_\_\_\_ s de advertencia en los productos.
- NUNCA mezcles productos y cuando utilices uno de estos productos tóxicos, SIEMPRE asegúrate de que las habitaciones tengan buena v \_\_\_\_\_ n.
- Guarda siempre los m \_\_\_\_\_ s bajo llave.
- Mantenga los productos de l \_\_\_\_\_ fuera del alcance de los niños.
- SIEMPRE guarda los productos tóxicos en los e \_\_\_\_\_ originales con sus etiquetas intactas, nunca en recipientes de otras sustancias.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Las sustancias tóxicas innecesarias, como medicamentos caducados, restos de plaguicidas, productos que no se usan, etc., deben ser eliminados.
- Cuando la intoxicación se produce por inhalación de alguna sustancia, afloje la ropa de la persona intoxicada y si ésta no respira puede ser necesario hacer respiración boca a boca.
- Si el traslado no lo realiza un servicio de emergencia y el paciente está inconsciente, cuide que entre bien el aire a sus pulmones (paciente acostado, sin almohadas y con la cabeza rotada hacia un costado).
- Es peligroso ventilar las habitaciones cuando estás manipulando productos tóxicos.
- Cuando la intoxicación se produce por la vía respiratoria (inhalación), no traslade al paciente al aire libre.
- Trate de llevar con el paciente, el o los envases de los tóxicos involucrados si se encuentran a mano para su mejor identificación.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a identificar los productos tóxicos en tu hogar", contestando a estas preguntas:**

- ¿Alguna vez has tenido que auxiliar a una persona que ha sufrido una intoxicación en el hogar? ¿qué hiciste?
- ¿Cuáles son los productos tóxicos que tienes en tu casa? ¿Dónde guardas estos productos?

**RESUMEN:**

Los productos químicos deben guardarse en sitios que tengan una buena ventilación, estar fuera del alcance de los niños y debidamente rotulados. Los medicamentos deben guardarse en un botiquín y nunca guardarse en la mesita de noche

Es muy importante leer la etiqueta del producto antes de utilizarlos y seguir las instrucciones. Si la etiqueta de un producto está manchada y no puede leerse, debe desecharse, teniendo la precaución de echar su contenido en un sifón antes de tirar el recipiente a la basura.

Si el producto viene en una presentación de aerosol, es necesario emplearlo en un lugar bien ventilado, para disminuir la cantidad que puede inhalarse. En caso de usar pintura, kerosén y fumigantes, se debe utilizar máscaras apropiadas para el tipo de producto.

Otra cosa que hay que hacer siempre, es lavarse las manos con abundante agua y jabón después de emplear cualquier producto químico, quitarse la ropa contaminada, extremando

las precauciones con los fumigantes. Y en relación con los envases, nunca debemos emplear productos alimenticios enlatados que estén sopladados, abollados, perforados o caducados.

### CONTINÚA EL RESUMEN

#### TAREAS PARA CASA:

1. Este fin de semana que vais a estar en vuestras casas, debéis anotar cuáles son los productos tóxicos que tenéis en casa y dónde los tenéis guardados.
2. El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir una serie de pasos para identificar los productos tóxicos de tu hogar y aprender a utilizarlos sin poner en peligro la vida de nadie ni contaminar el medio ambiente.

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

Resumiendo algunos de los pasos a seguir para esto, son:

PASOS PARA IDENTIFICAR PRODUCTOS TÓXICOS	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1. Leo las etiquetas de los productos que utilizo.		
2. Guardo bajo llave y fuera del alcance de los niños estos productos.		
3. Me aseguro de que estén ventiladas las habitaciones cuando utilizo estos productos.		
4. Tiro las sustancias tóxicas innecesarias, medicamentos caducados, plaguicidas y productos que no se usan, etc.		
5. Me lavo las manos con abundante agua y jabón después de emplear un producto químico, y me quito la ropa contaminada.		
6. En caso de usar pintura, kerosén y fumigantes, utilizo máscaras apropiadas para el tipo de producto.		
7. Tiro las conservas que al abrirse desprenden olores raros.		

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 8:**  
**“Aprender a reaccionar ante otros accidentes domésticos”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Fuga   - Gas   - Incendio   - Bombona  
 - Agua   - Estufa   - Quemadores   - Llave

K	D	A	I	N	C	E	N	D	I	O
G	E	G	X	B	E	S	T	U	F	A
T	R	U	C	O	L	T	E	W	X	A
R	P	A	F	M	D	U	V	A	S	E
C	A	V	I	B	G	F	A	R	L	W
F	V	A	T	O	P	A	F	A	L	S
U	V	A	A	N	Ñ	G	D	G	A	S
G	V	O	S	A	P	I	W	E	V	U
A	Q	U	E	M	A	D	O	R	E	S
H	N	U	K	G	A	E	R	Z	A	D

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Ante un escape de g\_ \_ , lo primero que hay que hacer, es ver si la posición de las llaves es correcta, siempre antes de encender la cocina.
- Para evitar un escape de gas, es muy importante mantener los q\_ \_ \_ \_ \_ s limpios, lo que significa que los orificios de salida funcionan perfectamente.
- Para prevenir o reparar posibles f\_ \_ \_ \_ de a\_ \_ \_ , es preciso hacer una revisión de nuestros grifos y cañerías de agua.
- Una e\_ \_ \_ \_ a de gas, tradicional, sin cañón hacia el exterior, no debe estar encendida más de dos horas seguidas en ambiente cerrado.
- Cuando en casa necesites cambiar una b\_ \_ \_ \_ \_ de gas porque se ha terminado el gas, cierra la l\_ \_ \_ \_ de todos los aparatos eléctricos.
- Como regla general, apagar i\_ \_ \_ \_ \_ debe dejarse a los expertos.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Si la llama del artefacto es roja/amarilla, quiere decir que la combustión es completa, lo cual no reviste peligro, porque la combustión incompleta produce monóxido de carbono, gas extremadamente peligroso.
- Para evitar algún incendio, mantenga las velas prendidas lejos de cualquier cosa que pueda prender fuego como ropa de cama, cortinas, papel de empapelar, muebles tapizados, ropa, periódicos y revistas.
- Cuando la llama es viva, de color azul, hay mala combustión.
- Mientras revisas las tuberías para detectar un escape de gas, puedes seguir utilizando las instalaciones internas (baños, lavaplatos, etc.).
- En caso de que el calefón esté instalado en el baño es importante la instalación de una celosía en la parte inferior de la puerta del baño, a una altura mínima de tres centímetros del piso.

**CIERRE:**

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: *"Aprender a reaccionar ante algunos accidentes domésticos: escapes de gas y agua e incendios"*, contestando a estas preguntas:

- ¿Qué cosas no harías si se produce un incendio en tu casa?
- ¿Qué harías para evitar el goteo de un grifo?
- ¿Qué tipo de gas tienes en tu casa? (gas butano, gas natural, etc.).
- ¿Has visto alguna vez cómo arregla un fontanero un escape de agua en tu casa?

**RESUMEN:**

Para prevenir posibles accidentes domésticos, como son las fugas de gas o de agua es importante hacer tres cosas:

- Supervisar los servicios básicos del hogar –agua, gas, energía eléctrica– significa, en primer lugar, organizar el presupuesto de gastos.
- En segundo lugar, si hay algún consumo excesivo, averiguar cuál es la causa.
- En tercer lugar, también hay que supervisar las instalaciones. Si están en mal estado, habrá pérdidas, y peor aún, mayores probabilidades de accidentes.

En caso de incendios, como regla general, apagar incendios debe dejarse a los expertos, pero debemos saber qué hacer mientras estos llegan. Para ello, debemos seguir el plan de



escape. Durante un incendio, no hay tiempo para buscar ni leer las instrucciones en el extintor de incendios. Si los adultos mayores en su comunidad quieren aprender a usar un extintor de incendios de manera segura, deben ponerse en contacto con el departamento de bomberos local.

### CONTINÚA EL RESUMEN

#### TAREAS PARA CASA:

1. Este fin de semana que vais a estar en vuestras casas, debéis anotar cuáles son y dónde se encuentran las llaves del gas y del agua en vuestras casas, haciendo un dibujo del lugar donde se encuentren (cocina, baño, etc.).

2. El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás completar los 3 cuadros con los pasos más importantes que crees que debes seguir para prevenir, identificar y reaccionar ante: (1) Un escape de gas; (2) Una fuga de agua; (3) Un incendio. Después tienes que anotar si los seguiste cuando estuviste en casa.

**IMPORTANTE:** Si se te olvida alguno de los pasos, tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

PASOS PARA REACCIONAR ANTE UNA <i>FUGA DE GAS</i>	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

<b>PASOS PARA REACCIONAR ANTE UNA <u>FUGA DE AGUA</u></b>	<b>DÍAS QUE NO LO HICE</b>	<b>POR QUÉ NO LO HICE</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

<b>PASOS PARA <u>PREVENIR</u> <u>INCENDIOS</u></b>	<b>DÍAS QUE NO LO HICE</b>	<b>POR QUÉ NO LO HICE</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 9**  
**“Utiliza correctamente las nuevas monedas y billetes de Euro”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Calcula el valor aproximado en Euros de los siguientes objetos o productos, e indica al lado en el tipo de tienda dónde puedes adquirirlos. Ten en cuenta que algunos de ellos, puedes encontrarlos en varias tiendas:**

**Nota:** Puedes utilizar la Euorocalculadora.

- ✓ Zapatos: \_\_\_\_\_
- ✓ Ordenador: \_\_\_\_\_
- ✓ Botella de Aceite de Oliva: \_\_\_\_\_
- ✓ Barra de Pan: \_\_\_\_\_
- ✓ Televisión en color: \_\_\_\_\_
- ✓ Coche: \_\_\_\_\_
- ✓ Vivienda: \_\_\_\_\_

**2. Une con flechas los precios aproximados que corresponden a cada artículo:**

- |                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| ✓ Entrada de cine                   | 0,65   |
| ✓ 1 litro de leche                  | 4,21   |
| ✓ Pantalón Vaquero                  | 2,10   |
| ✓ 1 paquete de tabaco               | 36,06  |
| ✓ Camiseta                          | 60,02  |
| ✓ Viaje de fin de semana a Benidorm | 12,50  |
| ✓ Una lavadora                      | 300,51 |
| ✓ Una minicadena de música          | 180,30 |

**3. Anota 5 cosas que puedes comprar con estas monedas y billetes:**

- ✓ 50 céntimos de Euro: \_\_\_\_\_
- ✓ 1 Euro: \_\_\_\_\_
- ✓ 2 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 5 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 10 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 20 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 100 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 200 Euros: \_\_\_\_\_
- ✓ 500 Euros: \_\_\_\_\_

4. Si la compra en el supermercado te cuesta 32,38 Euros, qué monedas y billetes, de los que aparecen más abajo, utilizarías, para que entregues el dinero justo. Calcula cuantas Pesetas son.



5. Calcula el valor en Euros de los siguientes productos e indica en qué grandes y pequeños establecimientos comerciales puedes adquirir estos productos. Puede que un mismo objeto o producto puedas encontrarlo en varios establecimientos.

**Nota:** Si el precio oscila mucho indica entre qué dos precios puedes encontrar el producto (Ej.: Perfume entre 6 y 30 Euros).

PRODUCTO	EUROS	COMERCIO
1 litro de leche		
Canelones		
Billete de autobús		
Una docena de huevos		
Una entrada de cine		
Un ordenador		
Zapatos de piel		
Un coche nuevo		
Laca de uñas		
Desodorante		
Un paquete de 6 yogures		
Un periódico		
Un paquete de tabaco		
Un kilo de naranjas		
Un pantalón vaquero		
Un kilo de detergente (lavadora)		
Una vivienda		

**CIERRE:**

Se comentará:

1. ¿Qué dificultades tienes al ir a la compra?
2. ¿Cómo crees que puedes solucionarlas?

**TAREAS PARA CASA:**

1. El próximo fin de semana te encargarás de comprar tú solo. Primero anotarás en una hoja lo que debes comprar y los Euros que crees que costará cada cosa. Después debes anotar lo que realmente te han costado para comprobar si es mucha o poca la diferencia.

**Nota:** A continuación, deberás anotar las dificultades que te surgieron al hacerlo.

2. Irás con algún familiar o amigo que tenga una tarjeta de crédito a un cajero automático para que te enseñe a utilizarla. Primero la utilizará él delante de ti y después tendrás que hacerlo tú, con su ayuda.

**Nota:** Anota en esta hoja las dificultades que encuentres:

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 10:  
"Ahorra y planifica ingresos y gastos"**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**PLANIFICAR INGRESOS Y GASTOS**

- 1. Imagina que vas a comprar en invierno al Mercado Central. Enumera tres productos que te parezcan adecuados adquirir: frutas, verduras y pescados. Indica por qué.**
- 2. Compra los productos adecuados para hacer un cocido, enuméralos e indica el precio total de la compra.**
- 3. Indica seis gastos necesarios en tu hogar por orden de importancia.**

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 11:**  
**“Aprender a hacer una buena compra”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:**

- Ingredientes      - Calorías      - Estación
- Plástico          - Manchas      - Caducidad

X	D	E	C	A	D	R	I
F	I	P	A	T	E	K	N
E	S	G	D	O	P	A	G
S	F	P	U	C	L	W	R
T	A	P	C	R	A	E	E
A	S	E	I	C	S	A	D
C	L	E	D	O	T	A	I
I	F	O	A	R	I	M	E
O	B	R	D	U	C	V	N
N	O	P	E	C	O	M	T
M	A	N	C	H	A	S	E
C	A	L	O	R	I	A	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Es importante habituarse a leer en la etiqueta de los alimentos envasados, los i\_\_\_\_\_ y la cantidad de c\_\_\_\_\_ que aporta su consumo.
- Evitar alimentos con m\_\_\_\_\_ marrones, partes reblandecidas, o descoloridos.
- Siempre poner la fruta dentro de bolsas de p\_\_\_\_\_ al comprarlas, para evitar la contaminación con otros alimentos en el carro. Luego, quitarlas de la bolsa plástica al guardarlas.
- Comprar la fruta en la e\_\_\_\_\_ del año correspondiente; es más barata y está en sus mejores condiciones.
- Todo alimento tiene un periodo de c\_\_\_\_\_, y en general podemos determinar su frescura para el consumo de acuerdo a su aspecto.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Entre los alimentos frescos de larga duración, destacan la leche y sus derivados, como quesos, pasteles, yogures, crema, manteca, etc.
- El pescado en el comercio no debe estar cerca de luz directa y debe estar semicubierto por hielo picado o en trozos.
- Entre los alimentos semifrescos, de corta duración, se encuentran las frutas y verduras, los cereales, las carnes no congeladas, los huevos, las legumbres frescas, etc.
- El pescado en el comercio no debe estar en contacto con hielo picado o en trozos.
- Para saber que el pescado es fresco, debe tener las branquias de color rosa o rojizo.
- Las patatas debes colocarlas en lugar oscuro y fresco, lejos de las cebollas.
- La fruta se debe lavar sólo con agua y jabón.

**3. Escribe a continuación las características que tienen que tener los siguientes alimentos para estar en buen estado de conservación y bien conservados:**

- Naranjas:

---

- Peras:

---

- Judías verdes:

---

- Patatas:

---

- Jamón York:

---

- Queso:

---

- Melón:

---

- Pan:

---

- Leche:

---

- Lenguado:

---



**CIERRE:**

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: *“Aprender a hacer una buena compra”*, contestando a estas preguntas:

1. ¿En qué te tienes que fijar para saber que el pescado es fresco?
2. ¿En qué te tienes que fijar para saber que la carne es de calidad?
3. ¿Cómo sabes que las uvas están maduras? ¿y las manzanas? ¿y los kiwis?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de saber comprar alimentos saludables:

**TAREA PARA CASA:**

Este fin de semana, irás a comprar al supermercado distintos alimentos y leyendo las etiquetas, anotarás sus ingredientes, calorías y las características que te indican que es de calidad:

*Nota:* En las filas vacías, escribe otros alimentos que no aparecen en las filas superiores:

ALIMENTOS	INGREDIENTES	CALORÍAS	CARACTERÍSTICAS
- Pan			
- Leche			
- Pasta			
- Queso			

ALIMENTOS	INGREDIENTES	CALORÍAS	CARACTERÍSTICAS
1. Pizza			
2. Mortadela			
3. Chorizo			

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 12:**  
**“Aprender a conservar adecuadamente los alimentos”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Etiqueta   - Frío        - Humedad   - Recipientes   - Hongos
- Fresco     - Aluminio   - Microbios   - Envases

R	A	H	U	M	E	D	A	D
E	T	A	P	I	S	U	L	I
C	A	V	H	C	R	O	U	F
I	E	F	O	R	O	S	M	U
P	A	R	N	O	S	V	I	D
I	S	E	G	B	O	L	N	A
E	D	S	O	I	F	R	I	O
N	O	C	S	O	M	V	O	S
T	A	O	B	S	W	A	Y	A
E	N	V	A	S	E	S	C	O
S	E	T	I	Q	U	E	T	A

**Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen de inmediato, deben mantenerse en f\_ \_ \_ a fin de evitar el crecimiento de m\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_.
- Debes guardar todos los alimentos en r\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ con tapa a presión o rosca para evitar la entrada de humedad y el posible crecimiento de h\_ \_ \_ \_ \_ que son perjudiciales para la salud.
- Aunque los e\_ \_ \_ \_ \_ \_ no hayan sido abiertos, coloca las conservas en un lugar f\_ \_ \_ \_ \_ y seco, libre de h\_ \_ \_ \_ \_ \_.
- Todos los alimentos deben tener una e\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ que los identifique, donde venga el nombre del producto, sus ingredientes, calorías, lugar donde se elaboró, fecha de conserva y de caducidad.
- Una regla básica, es envolver el pescado en papel de a\_ \_ \_ \_ \_ \_ o en film transparente y en pequeñas raciones.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Para envasar los alimentos, son recomendables los recipientes de vidrio.
- No guardes nunca las frutas y verduras en el cajón inferior.
- Elegir los productos con fecha de caducidad más lejana y del fondo de la cámara.
- Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen de inmediato, no deben mantenerse en frío a fin de evitar el crecimiento de microbios.
- Mantenga los productos cocidos separados de los crudos.
- No ocurre nada si las latas de conservas están hinchadas, oxidadas o abolladas porque no influyen en la contaminación de los alimentos que contienen.
- No guarde unos alimentos con otros en el mismo envase, ya que pueden tener distintos procesos y producirse contaminaciones cruzadas.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a conservar correctamente los alimentos", contestando a estas preguntas:**

- ✓ ¿Has ido alguna vez a comprar pescado?, ¿qué crees que deberás hacer cuando vayas a la pescadería para comprar un buen pescado?
- ✓ ¿Cómo crees que se congela el marisco?, ¿crudo o cocido?
- ✓ ¿Qué pasos tienes que seguir desde comprar las verduras hasta que las guardas?
- ✓ ¿Qué debes hacer con la carne después de comprarla y antes de congelarla o cocinarla?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de saber comprar alimentos saludables.

**TAREA PARA CASA:**

Este fin de semana, irás a comprar al supermercado distintos alimentos y leyendo las etiquetas, anotarás cómo y dónde debes conservar cada uno de ellos:

Nota: En las filas vacías, escribe otros alimentos que no aparecen en las filas superiores:

ALIMENTOS	CÓMO CONSERVAR	DÓNDE CONSERVAR	FECHA DE CADUCIDAD
Pan			
Leche			
Yogures			
Galletas			
Huevos			
Queso			

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 13:**  
**“Aprender a planificar y a hacer comidas manteniendo una dieta equilibrada”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Menús    - Cena    - Frutas    - Deprisa    - Digestivos  
 - Estómago    - Dietista    - Vitaminas    - Nutrientes

D	N	E	D	I	E	T	I	D
I	U	F	R	U	T	A	S	I
E	T	A	P	O	F	C	O	G
T	R	A	Y	B	O	E	S	E
I	I	V	A	R	V	N	E	S
S	E	H	I	P	I	A	S	T
T	N	F	R	U	T	S	E	I
A	T	A	C	O	A	P	I	V
C	E	S	T	O	M	A	G	O
M	S	A	C	N	I	W	U	S
C	E	N	R	E	N	A	C	H
V	R	O	P	M	A	S	T	B
D	E	P	R	I	S	A	V	E
S	E	Y	I	M	E	N	U	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- ✓ Es necesario planificar los m\_ \_ \_ \_ con un poco de antelación. Así se consigue un aporte de n\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ mucho más completo.
- ✓ Comer de pie y d\_ \_ \_ \_ \_ puede acarrear serios problemas d\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_.
- ✓ Se debe acostumbrar al e\_ \_ \_ \_ \_ \_ a un horario de comida. La comida principal debe hacerse siempre a la misma hora y nunca acostarse seguido de la c\_ \_ \_ \_.
- ✓ Incluye en tu menú las f\_ \_ \_ \_ \_ y hortalizas porque proporcionan v\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ A y C, fibra.
- ✓ Para más ayuda a la hora de planear una dieta para tí, por favor, pide a tu médico que te remita a un d\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera, y una "F" si es falsa:**

- Hacer las compras con rapidez te ayudará a ahorrar.
- Haga una lista de la compra con todos los alimentos que necesitará para seguir su plan de alimentación sana.
- Compra alimentos preparados que estén fritos, empanados o con salsas porque son bajos en grasa y en calorías.
- No hagas la compra cuando tenga hambre o prisa.
- No es bueno variar de alimentación a lo largo de la semana porque perjudica tu salud.
- La mayoría de las dietas deben practicarse durante un tiempo corto porque no aportan todos los nutrientes necesarios al organismo.
- Acuéstate nada más cenar porque así descansarás mejor.
- Planeando los menús con antelación te ayudará a evitar las comidas insanas y a realizar las compras de alimentos con mayor facilidad y eficacia.

**Une con flechas cada frase con el objeto correspondiente:**

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| ✓ El desayuno debe ser una de las comidas | Ligeras                         |
| ✓ Las carnes proporcionan                 | Vitaminas                       |
| ✓ Incluye en tus menús                    | Mantequilla y manteca           |
| ✓ Las frutas y hortalizas                 | Hierro y Proteínas proporcionan |
| ✓ Las cenas han de ser                    | Fuertes                         |
| ✓ Limita el consumo de                    | Productos lácteos desnatados    |

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas acerca del tema de hoy: "Aprender a planificar comidas y aperitivos", contestando a estas preguntas:**

- ¿Por qué crees que es importante escribir el menú de la semana?
- ¿Por qué consideras que es fundamental comer sin prisas y no siempre lo mismo?
- ¿Cuándo vas a comprar, antes haces una lista de los productos que necesitas para cocinar?
- ¿Qué crees que te ayudaría a planificar mejor lo que vas a comer cada día para que fuese un menú variado y saludable para ti?

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de aprender a planificar comidas y aperitivos:

**TAREA PARA CASA:**

Este fin de semana cuando vayas a casa, te encargarás de hacer el menú de lo que vas a comer y en esta hoja anotarás qué planificaste para la comida y la cena del sábado y del domingo:

DÍAS	COMIDA	CENA
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 14:**  
**“Aprender a utilizar bien los distintos utensilios y electrodomésticos para cocinar”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras:**

- Patatas      - Cocina      - Ollas      - Limpieza      - Metal  
- Inoxidable    - Vitrocerámica    - Tiempo    - Batería

A	T	I	E	M	I	U	D	F	V
S	I	P	A	T	A	T	J	D	I
P	E	B	A	T	E	R	U	J	T
I	M	M	E	T	A	L	S	A	R
N	P	A	T	A	W	E	R	K	O
O	O	S	U	O	L	L	E	P	C
X	P	A	C	O	C	I	N	A	E
I	A	W	U	P	C	I	Ñ	A	R
D	T	E	B	O	L	L	A	S	A
A	A	D	O	P	E	Ñ	I	C	M
B	T	B	A	T	E	R	I	A	I
L	A	S	I	J	E	M	U	S	C
E	S	L	I	M	P	I	E	Z	A

**Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Al comprar menaje de cocina, ollas, sartenes, cazuelas, procura que su fondo sea mayor que las placas o zonas de cocción de tu c\_\_\_\_\_ eléctrica.
- Cuando las cazuelas queden con restos de comida, póngalas a hervir con mondas de p\_\_\_\_\_, después de diez minutos al fuego, se despegarán de los restos fácilmente.
- Es bueno tener una b\_\_\_\_\_ de cocina fabricada con materiales que difundan el calor, como el acero i\_\_\_\_\_ o el aluminio.
- Las encimeras de v\_\_\_\_\_ ahorran tiempo y dinero en la l\_\_\_\_\_ de la cocina.
- Siempre que puedas, utiliza o\_\_\_\_\_ a presión. Consumen menos energía y ahorran mucho t\_\_\_\_\_.
- Nunca debes utilizar recipientes de m\_\_\_\_\_ para cocinar con el microondas, ya que el calor los derretiría.



**2. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:**

- Para hervir líquidos o cocer alimentos, utiliza la temperatura más alta al principio, después cocina a fuego lento reduciendo la temperatura.
- Si tienes vitrocerámica, puedes utilizar cazuelas de barro.
- El gas natural no desperdicia las propiedades de los alimentos que se cocinan al fuego y preserva todas sus sales minerales.
- La cazuela se suele utilizar normalmente para freír los alimentos.
- Sólo es posible abrir la olla cuando ésta se enfríe y la presión interna haya disminuido. No la enfríe bruscamente, déjala enfriar poco a poco.
- No es necesario añadir en la sartén aceite ni mantequilla para cocinar.
- Es aconsejable que las personas que comienzan a cocinar con microondas, calculen siempre un tiempo menor en las recetas y que controlen la evolución de la cocción de los alimentos.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: “Aprender a utilizar bien los distintos utensilios y electrodomésticos para cocinar”:**

– Anota en tu cuaderno las comidas que puedes preparar con los siguientes utensilios o electrodomésticos:

UTENSILIOS ELECTRODOMÉSTICOS	PLATOS DE COMIDA
Cazuela:	
Olla Exprés:	
Horno o Microondas:	
Sartén:	

**¿Qué utensilios o electrodomésticos necesitarías para preparar los siguientes platos de comida?**

PLATOS DE COMIDA	UTENSILIOS/ELECTRODOMÉSTICOS
Macarrones:	
Tortilla francesa:	
Pollo asado:	
Arroz a la cubana:	
Bizcocho:	

Escribe las principales observaciones que debes hacer antes, durante y después de cocinar con una olla a presión:

**Ejemplo:**

- ✓ *Antes:* Lavar bien todas las partes de la olla.
- ✓ *Durante:* No tocar las superficies calientes de la olla, solo utilizar los mangos y asas de la misma.
- ✓ *Después:* No abrir la olla hasta que esta se enfríe.

OBSERVACIONES <u>ANTES</u>	OBSERVACIONES <u>DURANTE</u>	OBSERVACIONES <u>DESPUES</u>
1.		
2.		
3.		
4.		

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de *“Aprender a utilizar bien los distintos utensilios y electrodomésticos para cocinar”*.

**TAREA PARA CASA:**

Cuando vayas a casa el fin de semana, leerás las instrucciones de los siguientes electrodomésticos y anotarás los mandos y funciones que tiene.

ELECTRODOMÉSTICOS	MANDOS	FUNCIONES
<i>EJEMPLO: TOSTADOR</i>	<i>Temperatura Tiempo</i>	<i>Hacer tostadas</i>
Horno eléctrico		
Cocina de gas		
Microondas		
Cafetera		
Olla a presión		
Exprimidor		
Sartén		
Batidora		

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 15:**  
**“Aprender a cocinar y algunos consejos de cocina”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Aceite      - Grasa      - Ajo      - Limón  
- Pescados    - Vinagre    - Sartén    - Especias

D	E	R	A	S	P	U	K	E
I	S	A	R	T	E	N	S	A
A	P	E	S	C	S	T	O	V
D	E	A	J	I	C	A	S	I
A	C	E	I	S	A	J	O	N
L	I	M	O	N	D	E	S	A
T	A	E	S	P	O	S	I	G
U	S	G	R	A	S	I	S	R
E	S	P	E	C	A	Y	T	E
P	E	S	G	R	A	S	A	P
S	Y	A	C	E	I	T	E	P

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Cuando se pone el a\_ \_ \_ \_ a calentar en una s\_ \_ \_ \_ , se debe echar cáscara de l\_ \_ \_ \_ , de este modo se evita que el aceite se quem.
- Las combinaciones de hierbas y e\_ \_ \_ \_ \_ , como pimentón, perejil, albahaca, jengibre y ajo son sustitutos sabrosos de la sal.
- Retire toda la g\_ \_ \_ \_ visible de la carne antes de cocinarla.
- Si has utilizado aceite de oliva para cocinar más de un alimento diferente y ahora tiene un sabor extraño, prueba a ponerle dentro de un tarro con un a\_ \_ sin pelar.
- Si se te pegan las lentejas a la cazuela, sácalas del fuego y échales v\_ \_ \_ \_ \_ por encima.
- Cuando cocinéis p\_ \_ \_ \_ \_ pequeños, es mejor no hacerles cortes para que así pierdan la menor cantidad de jugo posible.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- El aceite de oliva puede emplearse en continuas frituras en más de cuatro o cinco ocasiones.
- Los alimentos deben freírse en tandas de pocas unidades, de forma que el aceite pueda rodearlos completamente.
- La yema de los huevos es muy rica en colesterol.
- La clara tiene también colesterol, por eso debes evitar tomarla en exceso.
- Si hacemos una ensalada y echamos demasiado vinagre, conviene hacer una bola de miga de pan y añadirla a la ensalada. La miga se encargará de absorber el exceso de vinagre.
- Para separar sin problemas la yema de la clara de un huevo, no es recomendable utilizar el colador.
- Para pelar los ajos cómodamente, es conveniente colocarlos antes a remojo en agua. De este modo se les extraerá la piel con mayor facilidad.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a cocinar y algunos consejos de cocina".**

- ▶ ¿Porqué crees que es importante el Aceite de Oliva Virgen al cocinar?
- ▶ Escribe los pasos que debes seguir para aliñar una ensalada:  
1º. Aliñar con \_\_\_\_\_.  
2º. Aliñar con \_\_\_\_\_.  
3º. Aliñar con \_\_\_\_\_.
- ▶ Escribe algunos de los trucos de cocina que recuerdes de la clase de hoy:

- ▶ Escribe cómo y qué platos sencillos eres capaz de hacer, utilizando aceite de oliva:

PLATOS SENCILLOS	CÓMO UTILIZAR EL ACEITE
<b>Ejemplo:</b> ➤ <i>Salsa de yogur.</i>	Añadir el aceite en un tarro con yogur natural, junto con cebolleta, sal y limón exprimido

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de “Aprender a cocinar y algunos consejos de cocina”.

#### TAREA PARA CASA:

Quando vayas a casa el fin de semana, te encargarás de ayudar a cocinar a la persona con la que vivas (familiar, amigo, etc.). En esta hoja anota varias cosas:

- ▶ Plato: qué es lo que cocinaste;
- ▶ Ingredientes: los ingredientes que utilizaste. Y no te olvides de anotar la cantidad en gramos;
- ▶ Receta: el proceso que seguiste desde que empezaste,
- ▶ Día y hora: y por último, el día y la hora en el que cocinaste.

PLATO	INGREDIENTES	RECETA	DÍA-HORA



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 16:**  
**“Aprender a poner la mesa correctamente”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- |          |           |               |          |
|----------|-----------|---------------|----------|
| - Mantel | - Vajilla | - Copa        | - Postre |
| - Salón  | - Platos  | - Servilletas | - Hondos |

S	E	R	V	I	L	L	E	T	A	S
D	E	M	E	Q	A	F	U	P	L	O
S	E	P	A	N	C	O	P	I	S	P
M	E	O	S	V	A	J	I	L	L	A
V	I	S	P	L	A	T	I	L	L	C
E	S	T	L	A	T	A	S	C	U	O
T	E	R	A	T	O	N	S	C	U	P
S	C	E	T	O	R	T	A	S	C	A
S	A	L	O	N	H	O	N	D	O	S
T	A	R	S	M	A	N	T	E	L	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- El m\_\_\_\_\_ debe cubrir al completo toda la mesa, pero sin colgar hasta el suelo.
- Es importante considerar el tamaño del espacio o s\_\_\_\_\_ donde vayamos a comer.
- La mantelería debe ir conjuntada con la v\_\_\_\_\_ y los adornos de la mesa.
- Las s\_\_\_\_\_ deberán ir a juego con el mantel.
- Los cubiertos de p\_\_\_\_\_, pueden colocarse al principio de la comida en la parte superior del plato, o colocarlos a la hora de servirlos.
- No deben llenarse exageradamente las copas ni los p\_\_\_\_\_, así como tampoco deben apurarse.
- La mesa debe disponer de al menos: platos llanos, h\_\_\_\_\_ y de postre. Deben estar limpios y sin saltones o rayados.



**2. Une con flechas cada frase con el objeto correspondiente:**

- |  |             |
|--|-------------|
| ● Primero tomamos una sopa en                                  | VASO        |
| ● Para comer la sopa utilizamos                                | CUCHARA     |
| ● Bebemos vino en  | CUCHILLO    |
| ● Para el agua necesitamos                                     | PLATO HONDO |
| ● De segundo plato comemos carne,<br>para cortarla necesitamos | SERVILLETA  |
| ● Comemos carne en   | PLATO LLANO |
| ● Comemos carne con  | COPA        |
| ● El café lo tomamos en  | CUCHARITA   |
| ● Para mezclar el azúcar en el café necesitamos                | TAZA        |
| ● Para la limpiar la boca después de la comida,<br>necesitamos | TENEDOR     |

**3. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera, y una "F" si es falsa:**

- La cuchara la tenemos que colocar a la izquierda del tenedor con la concavidad hacia arriba.
- Cuando invites a alguien a comer, puedes utilizar cubiertos de plástico o madera.
- Nunca se colocan 2 platos iguales juntos (dos llanos o dos hondos), ni un plato hondo directamente sobre el mantel.
- El tenedor lo tenemos que colocar a la derecha del plato con las puntas hacia abajo.
- Las copas se sitúan frente al plato, ligeramente a su derecha.
- El cuchillo lo tenemos que situar a la izquierda del plato, con el filo hacia fuera.
- Los cubiertos más alejados del plato son los primeros en utilizarse.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a poner la mesa de manera adecuada", contestando a estas preguntas:**

- ¿Qué cosas has aprendido hoy que no sabías acerca de cómo poner la mesa?
- ¿Qué crees que hay que hacer cuando invitas a algún amigo o familiar a comer para que se vayan contentos de nuestra casa?
- Indica para qué se utiliza cada cubierto y pieza de la vajilla; y qué se suele servir.

CUBIERTO/VAJILLA	PARA QUÉ SE UTILIZA	ALIMENTOS
Plato hondo	Tomar alimentos líquidos	Sopas, purés, judías verdes con patatas...
Cuchara		Sopas, purés, consomés, lentejas...
Plato llano		
Copa		
Cucharita		
Tenedor		
Vaso		
Cuchillo		
Botellas		

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de aprender a poner la mesa de manera adecuada:

#### TAREA PARA CASA:

Este fin de semana cuando vayas a casa, te encargarás de poner la mesa y en esta hoja anotarás todo lo que hiciste desde que pusiste el mantel hasta que terminaste de comer. También anotarás si está bien lo que hiciste o no.

#### Ejemplos:

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
No puse el mantel. <i>Mal hecho</i>	Utilicé correctamente los cubiertos. <i>Bien hecho</i>	Quitó la mesa. <i>Bien hecho.</i>
Coloqué muy bien los cubiertos y la vajilla. <i>Bien hecho</i>	Serví antes el agua a los demás. <i>Bien hecho.</i>	No me levanté hasta que no acabamos de hablar y lo decidimos entre todos. <i>Mal hecho</i>

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 17:**  
**“Aprender a comportarse adecuadamente durante las comidas”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Pan            - Boca            - Ayudar            - Copa            - Fuma  
 - Café            - Sopa            - Ruido            - Disculpar

F	W	R	A	T	P	A	N	V
B	A	K	O	R	I	Y	A	S
W	O	P	Z	A	F	U	M	A
A	D	E	M	O	S	D	A	M
C	I	S	B	O	C	A	R	O
A	S	O	P	E	S	R	A	T
F	C	S	A	B	I	P	O	B
E	U	S	O	P	D	S	U	C
A	L	O	S	R	U	I	D	O
O	P	P	A	B	E	R	U	P
Y	A	A	C	R	O	N	I	A
C	R	A	N	I	P	U	B	E
D	I	P	V	E	R	A	C	I

**Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- ✓ No se sopla la s\_ \_ \_ , aunque estuviera caliente, ni se sorbe ruidosamente.
- ✓ Cuando se come se hace con la b\_ \_ \_ cerrada y haciendo el menor r\_ \_ \_ \_ posible.
- ✓ No se debe mojar el p\_ \_ \_ en la salsa: por muy rica que pueda estar trata de evitar esta tentación.
- ✓ Si ocurre una «catástrofe» en la comida por culpa del invitado (copas derramadas, platos rotos, etc.), éste se debe d\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ y debe a\_ \_ \_ \_ \_ a la persona que le invitó.
- ✓ En la comida no se f\_ \_ \_ (de hecho, en la mesa no se ponen ceniceros hasta que se sirve el c\_ \_ \_).
- ✓ No echas la cabeza hacia atrás para apurar hasta la última gota de la c\_ \_ \_.

**2. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:**

- Cuando termines de comer, utiliza un palillo para limpiarte los restos de comida que tengas entre los dientes.
- Uno se debe servir una cantidad discreta: Ni mucho (que parezca que hace días que no come caliente), ni poco (puede dar la impresión de que no le gusta la comida).
- No se habla nunca con la boca llena.
- Se sirve de la parte de la fuente que quede más lejana, examinando los filetes a ver cual tiene mejor pinta.
- Hay que comer al mismo ritmo que el resto de invitados: ni muy rápido, ni muy lento.
- La mesa es el lugar adecuado para hablar del trabajo, porque así de paso dejas a muchos invitados totalmente fuera de juego.
- Debes llevar la comida a la boca, y nunca la boca a la comida, lo que quiere decir que mantendremos la espalda recta, sin inclinarnos sobre la mesa.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: “Aprender a comportarse de manera adecuada durante las comidas”, contestando a estas preguntas:**

La última vez que fuiste con alguien a comer a un restaurante, ¿qué ocurrió?

- ¿cómo te sirvieron la comida?
- ¿cómo te comportaste?
- Escribe todo lo que hiciste desde que te sirvieron la comida hasta que te fuiste.

Recuerda algún día en el que sentiste que el camarero no se comportó correctamente cuando te sirvió la comida: ¿cómo mejorarías la forma en que te sirvió?

**RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de aprender a comportarse de manera adecuada antes, durante y después de las comidas.**

**TAREA PARA CASA:**

**Este fin de semana cuando vayas a casa, no sólo pondrás la mesa, sino que también anotarás en esta hoja cómo te comportaste antes, durante y después de la comida.**

**Escribe todo lo que hiciste desde que pusiste el mantel hasta que terminaste de comer.**

También anotarás si estuvo bien o mal lo que hiciste.

**EJEMPLOS:**

<b>Antes de comer</b>	<b>Durante la comida</b>	<b>Después de comer</b>
Serví demasiada comida a mi madre. <i>Mal hecho</i>	No sorbí la sopa. <i>Bien hecho</i>	No me despedí de mis invitados. <i>Mal hecho.</i>
Empecé a comer antes de ver si los demás lo hicieron. <i>Mal hecho</i>	No hablé con la boca llena. <i>Bien hecho</i>	Eructé. <i>Mal hecho.</i>

<b>Antes de comer</b>	<b>Durante la comida</b>	<b>Después de comer</b>
<b>1.</b>		
<b>2.</b>		
<b>3.</b>		
<b>4.</b>		
<b>5.</b>		
<b>6.</b>		
<b>7.</b>		
<b>8.</b>		

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 18:**  
**“Conoce y participa activamente en la red informal de servicios de tu comunidad”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Recuperación      - Enfermedad      - Integración
- Talleres            - Asociaciones     - Familias

K	U	V	E	R	A	T	U	C	E	B	O
M	A	N	U	A	L	I	D	A	D	E	S
E	F	A	M	I	L	I	A	S	A	N	S
T	A	S	O	N	E	C	I	R	A	F	O
B	E	O	S	T	A	L	L	E	R	E	S
R	A	C	Y	E	C	O	Ñ	C	A	R	S
V	E	I	S	G	F	A	M	U	S	M	A
O	S	A	S	R	T	A	L	P	R	E	S
S	A	C	O	A	E	N	F	E	R	D	A
R	E	I	U	C	I	O	N	R	V	A	S
A	S	O	C	I	S	V	E	A	B	D	E
M	A	N	U	O	L	I	D	C	A	S	Y
V	T	E	N	N	F	E	R	I	S	A	B
O	P	S	V	E	R	A	N	O	V	M	S
I	N	T	E	G	R	O	P	N	S	A	P

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Las a\_\_\_\_\_ de enfermos mentales y familiares nos permitirá continuar con nuestra r\_\_\_\_\_ cuando estemos fuera de la Unidad de Rehabilitación.
- Los grupos de ayuda mutua o grupos de autoayuda, están constituidos por grupos de enfermos y/o f\_\_\_\_\_ que se reúnen.
- Los grupos de ayuda mutua, se reúnen para intercambiar información relevante sobre problemas prácticos relacionados con su e\_\_\_\_\_.
- Asistir a los t\_\_\_\_\_, te permitirá aprender técnicas de trabajo específicas y favorecerá tu i\_\_\_\_\_ laboral.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Los chats son grupos de personas que también están utilizando su ordenador desde otros lugares y que se comunican contigo, mandando mensajes a tu ordenador.
- A los grupos de ayuda mutua, sólo pueden acudir las personas que tienen las enfermedades mentales más graves.
- En los grupos de ayuda mutua y asociaciones, se tendrá muy en cuenta tu opinión acerca de muchas cuestiones, como las actividades que quieres que se organicen.
- Acudir a algún taller de informática, sólo te ayudará a aprender a manejar un ordenador.
- Potenciar el asociacionismo es un medio que posibilita la reivindicación de los recursos que necesitáis para vuestra rehabilitación.
- El apoyo de los profesionales que trabajan en asociaciones, programas de vacaciones y grupos de ayuda mutua, debe ir sólo dirigido a vosotros y no a vuestras familias.

**CIERRE:**

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: **"Conoce y participa activamente en la red informal de servicios de tu comunidad"**:

¿Qué efectos positivos tiene para tí acudir a un grupo de ayuda mutua?

Efectos en tu pensamiento	Efectos en tus afectos	Efectos en tu conducta
<i>Ejemplo:</i> Recibo información		

**Escribe en este cuadro los beneficios que tiene para tí y para tus compañeros acudir a un grupo de ayuda mutua:**

- Cosas positivas que puedes hacer en un grupo de ayuda mutua, para ayudar a las personas que como tú también formarán parte de este grupo.
- En qué crees que te pueden ayudar a tí, tus compañeros de este grupo:

Yo ayudaría a mis compañeros en...	Mis compañeros me ayudarían a mí en...





**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 19:**  
**“Conoce y acude a los dispositivos de la red asistencial en salud mental”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Tardes  
- Activa

- Ayuda  
- Comunidad

- Protagonistas  
- Familias

- Culpabilizarse  
- Apoyo

C	A	C	O	M	U	N	I	T	P	O
O	S	U	L	P	A	B	U	Y	R	A
M	A	L	S	R	A	P	O	Y	O	P
U	S	P	R	O	T	A	G	Y	T	A
N	U	A	T	A	R	D	E	S	A	P
I	S	B	A	P	O	Y	U	S	G	A
D	A	I	S	T	C	E	A	S	O	P
A	S	L	D	K	L	A	Y	U	N	E
D	A	I	S	T	A	R	U	S	I	K
O	P	Z	A	C	T	I	D	A	S	N
T	U	A	C	T	I	V	A	B	T	K
A	S	R	F	A	M	I	L	I	A	S
B	O	S	T	A	R	D	O	P	S	E
S	I	E	M	A	T	Y	P	Ñ	A	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- El Hospital de Día es una alternativa al ingreso hospitalario, pues los pacientes regresan por las t\_\_\_\_\_ a su propio domicilio.
- Es muy importante pedir a\_\_\_\_\_ cuando tengáis un problema de salud mental, no sólo por vosotros, sino también por las alteraciones que produce en vuestras f\_\_\_\_\_ y amistades.
- El Centro de Día es un servicio de rehabilitación psiquiátrica dentro de la c\_\_\_\_\_ que trata de mejorar vuestra calidad de vida.
- En los Centros de Día, seréis los p\_\_\_\_\_, y por eso debéis adoptar una postura a\_\_\_\_\_, y ser responsables de vuestro proceso de rehabilitación.
- La familia es un a\_\_\_\_\_ importante y tratará de acompañarte a lo largo de tu enfermedad, sin c\_\_\_\_\_ y aportando el afecto necesario.

## 2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa

- El acceso a los servicios de Salud Mental, se realiza siempre a través del Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud Mental de la Seguridad Social, que a cada uno corresponda.
- El médico de cabecera no es quién valorará la necesidad o conveniencia de derivar a esa persona al Centro de Salud Mental.
- El tiempo de permanencia en el Centro de Día es limitado y se establece en base a los objetivos que en cada caso se persigan y al logro de los mismos.
- Las alternativas residenciales son recursos comunitarios que sólo ofrecen alojamiento temporal o permanente, pero nunca manutención ni rehabilitación.
- En los Centros de Rehabilitación Laboral, podrás adquirir y recuperar hábitos y habilidades necesarias para acceder y mantenerse en un puesto de trabajo normalizado.

### CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: "Conoce y acude a los dispositivos de la red asistencial en salud mental":

- ¿Qué efectos positivos tiene para tí acudir al Centro de Acción Social de tu barrio?  
Puedes utilizar los folletos de información que te dieron en tu CEAS.

Efectos en tu pensamiento	Efectos en tus afectos	Efectos en tu conducta
<i>Ejemplo:</i> Recibo información sobre mi pensión.		

- Escribe en este cuadro los beneficios que tiene para ti y para tus compañeros acudir a un centro de rehabilitación psicosocial o a un centro de preparación laboral:
- Cosas positivas que puedes obtener acudiendo a estos centros:
- En qué crees que te pueden ayudar a mejorar, cada uno de estos dos centros:

Acudir a un Centro de Rehabilitación Psicosocial, me ayudaría a...	Acudir a un Centro de Preparación Laboral, me ayudaría a...



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 20:**

**“Conoce y utiliza correctamente los medios de transporte con prudencia y precaución”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- |           |             |                |           |
|-----------|-------------|----------------|-----------|
| - Abono   | - Reclamar  | - Ayuntamiento | - Tarifas |
| - Billete | - Matrícula | - Transporte   | - Fumar   |

A	S	T	R	A	N	S	P	I	U	Y
E	R	R	T	A	R	I	F	A	S	T
D	E	A	R	E	C	L	A	Y	R	S
S	T	N	F	U	M	I	O	U	S	H
A	B	S	B	I	L	L	E	N	S	M
S	I	P	A	B	O	N	I	T	S	A
U	L	O	A	Y	U	N	T	A	S	T
A	L	R	R	E	C	L	A	M	A	R
P	E	T	A	R	I	F	E	I	S	I
A	T	E	S	F	U	M	O	E	S	C
T	E	F	U	M	A	R	S	N	Y	U
T	R	A	N	S	P	I	U	T	S	L
M	A	T	R	I	C	E	R	O	S	A
B	I	L	L	A	B	O	N	O	T	S

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Esta prohibido f\_ \_ \_ \_ en los autobuses urbanos y en todos aquellos medios de t\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ urbano que lo indiquen.
- Si utilizas a menudo los transportes públicos deberías comprar un a\_ \_ \_ \_ \_ semanal o mensual.
- El servicio de autobuses puede prestarlo, bien el propio a\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ directamente o a través de una empresa municipal.
- Para hacer alguna reclamación, conserve el b\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ , que le servirá como justificante de haber realizado el viaje.
- Para r\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ anota la m\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ o el número de identificación del vehículo en el que ha tenido lugar el problema.
- Es importante que los taxistas lleven en lugar visible las t\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ vigentes en su localidad.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Para solicitar un taxi, puedes llamar por teléfono o acudir a la parada.
- Los taxistas no están obligados a expedir a los viajeros que lo soliciten una factura por el importe del trayecto realizado.
- En las estaciones de tren grandes, el libro de reclamaciones se encuentra en la Oficina de Atención al Cliente.
- En las estaciones de tren pequeñas, nunca reclames al jefe de estación.
- Cuando utilices un taxi, piensa que en recorridos urbanos no existe un sistema de tarifas único.
- No es necesario utilizar el cinturón de seguridad en ningún medio de transporte público.
- Es recomendable viajar sentado en los asientos de los autobuses interurbanos, nunca de pie ni compartiendo tu asiento con otra persona.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: "Conoce y sé capaz de desplazarte con prudencia y precaución por las calles y carreteras de tu ciudad o pueblo":**

Escribe cuáles son los documentos que crees que deben llevar los conductores de taxi en el coche:

Ejemplo: Reglamento.

Escribe para qué una factura de un taxista este completa, qué debe mencionarse en ella:

Ejemplo: La fecha en la que se realizó el viaje.

Escribe cuáles son las normas que debes de seguir para no sufrir ningún accidente cuando andas en bicicleta.

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de "Conocer y ser capaz de desplazarse con prudencia y precaución por las calles y carreteras de la ciudad o pueblo".



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 21:**  
**“Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre durante tu estancia en la Unidad de Rehabilitación”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Bibliobús            - Vídeo                    - Juego                    - Poesía
- Periódico           - Ajedrez                - Resumen

R	E	S	U	M	I	P	E	S	R
S	E	V	I	D	O	P	A	J	E
S	B	I	B	L	I	O	B	U	S
P	O	D	S	O	A	E	S	E	U
S	I	E	E	I	O	S	A	G	M
P	E	D	D	I	C	I	S	O	E
J	I	E	G	Y	S	A	S	T	N
V	O	P	A	J	E	D	R	E	Z
P	O	E	R	P	O	E	S	I	C
S	A	B	I	B	L	I	O	T	E
S	P	E	R	I	O	D	I	C	O
A	J	E	D	R	T	Y	S	P	A

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Es positivo que te hagas socio del b\_\_\_\_\_ que pasa cada cierto tiempo por la Unidad de Rehabilitación.
- Otra de las tareas para tu tiempo de ocio es ver una película de v\_\_\_\_\_ cada semana o fin de semana y ser capaz de hacer un r\_\_\_\_\_ de la historia que se narra en ella.
- Durante el tiempo que estés ingresado en la Unidad, tendrás que leer algún libro, revista o p\_\_\_\_\_ y durante los fines de semana que vas a casa.
- Otra actividad que se puede hacer en tu tiempo libre, es escribir alguna p\_\_\_\_\_ o historia para publicar en alguna revista o boletín de la Unidad de Rehabilitación.
- Otra de las actividades de ocio que podrás hacer en la Unidad, es participar en algún concurso o j\_\_\_\_\_ de mesa, como el a\_\_\_\_\_, las cartas, el parchís, las damas, etc.



**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- El acceso a los servicios de bibliobús será libre pero no gratuito.
- Para un adulto con vida sedentaria, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todo los días, no será suficiente para obtener beneficios de salud.
- El ejercicio físico ayuda a evitar o retardar las enfermedades.
- Hacer una lectura detenida, relacionando y asociando las imágenes junto con las palabras, no facilita una comprensión mejor del texto.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: "Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre durante tu estancia en la Unidad de Rehabilitación":**

- ¿Qué beneficios tiene la actividad física y unos buenos hábitos alimentarios en tu salud?
- Escribe en este cuadro las maneras que conoces y que viste que existen para incorporar el ejercicio físico en tu vida cotidiana y en tu tiempo libre.

Después anota si las haces y en qué momento del día las haces.

ACTIVIDADES FÍSICAS	MOMENTO DEL DÍA EN QUE LAS HACES
<i>Ejemplo:</i> Subir escaleras.	- Cuando subo a mi habitación. - Cuando voy a la iglesia de mi barrio. - Cuando voy al supermercado.
Bailar	

**RESUMEN:** Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de "Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre durante tu estancia en la Unidad de Rehabilitación".

**TAREA PARA CASA:**

El próximo fin de semana cuando vayas a casa, escogerás dos actividades que te gusten para ocupar parte de tu tiempo libre.

Después completarás el siguiente cuadro

ACTIVIDADES ELEGIDAS	POR QUÉ LAS ELEGÍ	CON QUIÉN FUI
Ejemplo: Ir al cine	Ejemplo: Me regalaron la entrada.	Ejemplo: Con mi hijo.
Ejemplo: Andar en bicicleta	Ejemplo: Hacia bueno.	Ejemplo: Con mi marido.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 22:**

**“Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre tras ser dado de alta por la Unidad de Rehabilitación”**

**ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

**1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:**

- Activa                      - Ocio                      - Médico                      - Bibliotecas
- Lectura                    - Domésticas              - Autoestima

A	C	T	I	M	E	D	I	S	D
A	U	T	O	E	S	O	C	I	O
L	E	C	T	D	O	M	E	S	M
A	U	A	S	I	M	E	D	I	E
B	I	U	S	C	B	O	B	A	S
A	C	T	I	O	Ñ	O	I	S	T
S	D	O	M	E	S	T	B	S	I
S	M	E	D	I	C	S	L	A	C
A	J	S	B	A	C	T	I	V	A
L	E	T	U	R	A	S	O	Ñ	S
R	A	I	S	O	C	I	T	A	S
B	I	M	T	E	C	A	E	S	V
D	O	A	V	O	P	E	C	A	S
S	L	E	C	T	U	R	A	T	R
B	I	B	L	I	O	T	S	V	F

**A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:**

- Para prevenir una posible recaída, es importante que te mantengas a\_ \_ \_ \_ \_ con el ejercicio físico, realizando tareas d\_ \_ \_ \_ \_ , paseando, etc.
- Debes consultar a tu m\_ \_ \_ \_ \_ antes de comenzar a practicar cualquier ejercicio físico.
- Muchas asociaciones poseen «Club de O\_ \_ \_ \_ \_ «Lugares de entretenimiento, juego, l\_ \_ \_ \_ \_ o simple conversación.
- Es bueno que conozcas cómo funcionan las b\_ \_ \_ \_ \_ localizando las más cercanas y utilizando los servicios que prestan.
- Dedicar un tiempo al ocio, mejorará tu a\_ \_ \_ \_ \_ y a tus relaciones con los demás.

**2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:**

- Tu ocio te permitirá progresar en tus niveles de expresión y comunicación y mejorará tu relación con los demás.
- Es bueno comer dos horas antes de un ejercicio vigoroso.
- Los ejercicios de calentamiento deben practicarse durante 5 a 10 minutos antes del comienzo de una sesión de ejercicio físico.
- Es bueno beber líquidos abundantes antes, durante y después del esfuerzo físico.
- Para realizar actividades de ocio tan solo puedes acudir a centros específicos donde acudan personas que tengan los mismos problemas que tú.

**CIERRE:**

**A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: "Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre tras ser dado de alta por la Unidad de Rehabilitación".**

Escribe en este cuadro las maneras que conoces y que existen para incorporar actividades de ocio en tu vida cotidiana y en tu tiempo libre, tras ser dado de alta.

Después anota:

Sus beneficios.

Momento del día en qué las haces.

ACTIVIDADES DE OCIO	BENEFICIOS	MOMENTO DEL DÍA EN QUE LAS HARÁS
Ejemplo: <i>Escuchar música</i>	<i>Me relajo.</i>	<i>Después de comer.</i>
Ejemplo: <i>Subir escaleras</i>	<i>Me encuentro más ágil.</i>	<i>Cuando subo a mi habitación. Cuando voy a la iglesia de mi barrio. Cuando voy al supermercado.</i>



## BIBLIOGRAFÍA

- SCHALOCK, R.L. (Ed.). (1996). *Quality of life. Vol. 1: Its conceptualization, measurement and use*. Washington, D.C.: American Association on Mental Retardation.
- SCHALOCK, R.L. (Ed.). (1997). *Quality of life. Vol. II: Application to persons with disabilities*. Washington, D.C.: American Association on Mental Retardation.
- SCHALOCK, R.L. y Verdugo, M.A. (2003). *Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madrid: Alianza Editorial. [Original en inglés: *The concept of quality of life in human services: A handbook for human service practitioners*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation, 2002].
- SCHALOCK, R.L., VERDUGO, M.A., JENARO, C., WANG, M., WEHMEYER, M., XU, J. y LACHAPELLE, I. (2005). Cross-cultural study of quality of life indicators. *American Journal of Mental Retardation*, 110 (4), 298-311.
- VERDUGO, M.A. (2006). *Cómo mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación*. Salamanca: Amarú.
- VERDUGO, M.A. (2006). Autodeterminación y Calidad de Vida en Salud Mental: Dos conceptos emergentes. *Salud Mental*, 2002, 25(4), 68-77.
- VERDUGO, M.A. y MARTÍN, M. (2002). Cómo mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. *Instrumentos y estrategias de enseñanza de evaluación*. Salamanca: Amarú.
- VERDUGO, M.A., MARTÍN, M., LÓPEZ, D. y GÓMEZ, A. (2004). Aplicación de un programa de habilidades de autonomía personal y sociales para mejorar la calidad de vida y autodeterminación de personas con enfermedad mental grave. *Rehabilitación Psicosocial*, 1(2), 47-55.
- VERDUGO, M.A., SCHALOCK, R.L., KEITH, K. y STANCLIFFE, R. (2005). Quality of Life and Its Measurement: Important Principles and Guidelines. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49, 707-717.

