	<p>CENTRO LABORAL LAMASTELLE Servicio Laboral-Ocupacional y de Apoyo Personal y Social a Personas con Discapacidad Intelectual</p>	<p>CUADERNOS DE ACTIVIDADES GRUPALES</p>	
<p>Av. Rosalía de Castro, 12 C. P. 15173-Oleiros Tfno.- 981-61.08.50 / Fax.- 981-63.13.93 e-mail: lamastelle@aspronaga.net Web corporativa: aspronaga.net</p>	<p>Código del Documento CLLO-D-5</p>	<p>Edición 1</p>	

ACTIVIDAD GRUPAL DE

VIDA

INDEPENDIENTE

<p>Nº ACTIVIDAD/ CUADERNO: 12</p>	<p>FECHA: Octubre 2007</p>	<p>ELABORADO POR: Alba Gómez Fariña, Educadora Social</p>
--	---------------------------------------	--

INDICE

✚	Justificación	
✚	Objetivos	
	▪ Generales.....	
	▪ Específicos.....	
✚	Contenidos.....	
✚	Metodología	
✚	Temporalización	
✚	Actividades y Acciones a Desarrollar	
✚	Recursos	
	▪ Materiales y de infraestructura.....	
	▪ Humanos	
✚	Evaluación.....	
✚	Bibliografía.....	
✚	Anexos	

1. Justificación:

Cada día se hace más necesario desarrollar una serie de acciones que tengan como finalidad el desarrollo de una mayor autonomía de las personas con discapacidad intelectual.

Esta actividad surge ante las necesidades observadas en personas adultas con discapacidad intelectual que viven solas o que tienen pensado hacerlo en un futuro, así como, en aquellas en las que la autonomía e independencia adquirida será solo en algunas áreas o habilidades, pero siempre fundamental en sus vidas.

Por ello, pretende que la persona con discapacidad intelectual adquiera una mayor autonomía en todos los ámbitos de su vida (que sea posible), mejorando así la calidad de la misma.

Pretende llevar a cabo aprendizajes individuales y personalizados que doten a estas personas de las habilidades y destrezas precisas, mejorando su capacidad social y comunicativa en la autodirección, en su estado físico, emocional y psicológico el cual afianza su condición independiente.

2. Objetivos:

- ✓ General: crear o mantener una situación de independencia el mayor tiempo posible, dentro de su entorno referencial habitual.
- ✓ Específicos:
 - Planificar y elaborar el menú correspondiente.
 - Adquirir las habilidades necesarias para un correcto cuidado y limpieza del hogar.
 - Desarrollar las habilidades necesarias para el cuidado de la ropa.
 - Trabajar las habilidades necesarias para una correcta administración y uso del dinero.
 - Entrenar las habilidades necesarias para un buen uso de los medios de comunicación social (teléfono, correos, ...)

- Desarrollar las habilidades necesarias para adoptar una actitud preventiva así como, reaccionar adecuadamente ante situaciones de peligro.

3. Contenidos:

- ✓ Elaboración de comidas.
- ✓ Mantenimiento y limpieza del hogar.
- ✓ Cuidado de la ropa.
- ✓ Compras y manejo de dinero.
- ✓ Uso del teléfono, correo y medios de comunicación social.
- ✓ Seguridad en el hogar.

4. Metodología:

La metodología a emplear tiene un carácter principalmente práctico, de manera que, aunque se desarrollen sesiones con un carácter más teórico, las habilidades necesarias para alcanzar una mayor autonomía serán adquiridas mediante la práctica de cada una de las acciones.

La actividad se estructura entorno a cinco contenidos, cada uno de ellos recoge una serie de habilidades y destrezas necesarias para alcanzar una mayor autonomía personal encaminada a una vida independiente.

Para trabajar cada una de estas habilidades, en el cuadro que se recoge en el apartado de *Actividades y acciones a desarrollar*, se hace referencia a las *Fichas de Trabajo* necesarias para trabajar cada una de estas destrezas, fichas que se encuentran recogidas en el apartado de *Anexos* y cuyas actividades recogidas en ellas se adaptarán a las circunstancias en las se desarrollen las sesiones.

La principal técnica a emplear será el modelado, inicialmente mediante la observación y posteriormente con apoyo verbal se irán describiendo paso a paso las acciones mientras estas se van desarrollando.

5. Temporalización:

Esta vendrá marcada por las necesidades individuales de cada usuario en cada uno de los contenidos a trabajar, así como, por la línea de intervención que se considere adecuada seguir.

6. Actividades y Acciones a Desarrollar:

<u>Nº FICHA</u>	<u>ACCIONES A DESARROLLAR</u>
Elaboración De Comidas	
Ficha 1/ Ficha 2 Actividad dietética	Colabora en la planificación del menú diario
Ficha 3 Actividad dietética	Colabora en la planificación del menú semanal
Ficha 4	Reúne los ingredientes necesarios
Fichas 5 -16	Conoce los utensilios, electrodomésticos y menaje de cocina
Fichas 7 Fichas 8 Fichas 9 Fichas10	Conoce los distintos tipos de cocción (fritos, guisados, horno, cocido, vapor, plancha, fríos) Usa la cocina a la temperatura adecuada
Ficha 17	Sabe medir adecuadamente los ingredientes
Ficha 18	Elabora comidas siguiendo recetas
Ficha 19 Ficha 20 Actividad dietética	Conoce los diferentes modos de conservación de alimentos

Mantenimiento Y Limpieza Del Hogar	
Ficha 21 Ficha 22	Friega vajilla
Ficha 23 Ficha 24	Seca vajilla
Ficha 25	Limpia superficies
Ficha 26 Ficha 27	Barre suelos
Ficha 28	Friega suelos
Ficha 29	Hace la cama Cuida y cambia la ropa de cama, semanalmente
Ficha 30	Pone la mesa
Ficha 31 Ficha 32	Recoge la mesa
Cuidado De La Ropa	
Ficha33a	Interpreta etiquetas ropa
Ficha33b	Lava a mano prendas delicadas
Ficha 34	Separa prendas por colores para meter en la lavadora
Ficha 35	Programa la lavadora según tipo de ropa Usa detergente indicado según tipo de ropa
Ficha 36	Extiende/Tiende la ropa a secar
Ficha 37	Plancha la ropa
Ficha 38	Dobla la ropa
Ficha 39	Guarda ropa en armarios, manteniendo orden
Ficha 40	Echa a lavar la ropa en el lugar acordado.
Ficha 41	Trata las manchas especiales
Ficha 42	Cose botones
Ficha 43 Ficha 44 Ficha 45	Cose otras cosas

Ficha 46	Lleva ropa a tintorería o lavandería según sea necesario
Compras Y Manejo De Dinero	
<p>“Aprende a usar el euro”</p> <p>“Euromanual”</p> <p>Role-playing</p>	<p>Conoce el valor de las monedas</p> <p>Paga correctamente</p> <p>Conoce los cambios o devoluciones</p>
<p>Ficha 47</p> <p>Ficha 48</p>	<p>Conoce la asignación de presupuesto para compras</p> <p>Administra el dinero asignado para compras (diario, semanal, mensual)</p> <p>Maneja su dinero</p> <p>Se ajusta a la economía disponible.</p> <p>Justifica los gastos.</p>
Ficha 49	Conoce el coste aproximado de los alimentos y productos de limpieza básicos
Uso Del Teléfono, Correos Y Medios De Comunicación Social	
<p>Ficha 50</p> <p>Ficha 51</p> <p>Ficha 53</p> <p>Ficha 54</p> <p>Ficha 55</p>	<p>Coge el teléfono y contesta cuando suena.</p> <p>Cuelga el teléfono cuando oye los tonos de comunicando o no contestan, cuando hace una llamada.</p> <p>Marca el número de teléfono correctamente, pregunta por una persona, cuelga el apartado al terminar la conversación telefónica.</p> <p>Anota los teléfonos a los que llama con frecuencia.</p>
<p>Ficha 56</p> <p>Ficha 52</p>	Contesta al teléfono y coge recados para personas que no están o no se pueden poner.
<p>Ficha 57</p> <p>Ficha 58</p>	Hace una llamada desde un teléfono público.
Ficha 59	Pide que le indiquen donde puede encontrar un teléfono publico en un lugar que desconoce.
Ficha 60	Cuelga el teléfono si recibe una llamada obscena o molesta.
Ficha 61	Encuentra el número de teléfono de una persona en un listín telefónico.
Ficha 62	Solo acepta una llamada a cobro revertido de alguien que conoce.
Ficha 63	<p>Hace reservas por teléfonos.</p> <p>Llama a números de teléfonos específicos para pedir información.</p>

Ficha 64	Recoge el correo del buzón.
Ficha 65	Abre únicamente su correspondencia.
Ficha 66	Deposita una carta en el lugar adecuado, acertando el buzón que debe utilizar; local, provincial...
Ficha 67	Envía por correos cartas o paquetes desde una oficina de correos.
Seguridad En El Hogar	
Fichas 68,69, 70,71	Conoce las principales medidas de prevención de accidentes
Ficha 72	Conoce los teléfonos de urgencia para cada situación
Ficha 73	Sabe como tiene que reaccionar en caso de escape de gas
Fichas 74, 75	Sabe reaccionar en caso de fuego
Ficha 76	Reacciona correctamente ante: <ul style="list-style-type: none"> ✓ una quemadura ✓ una caída ✓ un corte ✓ atragantamiento
Ficha 77	Sabe como actuar en caso de accidente

7. Recursos:

- ✓ Recursos Humanos: son diversos los perfiles profesionales que podrían desarrollar este programa: Educador Social, Técnico de Integración Social, Psicólogo, o similares.
- ✓ Recurso Materiales y de Infraestructura:
 - *Materiales*: todos aquellos materiales que sean necesarios para el desarrollo de la vida diaria en el hogar, desde menaje, productos de limpieza, ropa personal, ropa de cama, etc. En cada una de las fichas se recoge el material necesario para su desarrollo.

- *Infraestructura*: “La Caseta” para aquellas sesiones de carácter más teórico y “La Casa del Guarda” para aquellas sesiones de carácter práctico.

8. Evaluación:

Esta actividad se evaluará conforme a lo descrito en el Manual de Procesos del Centro, en los apartados referentes a “registros” de actividades grupales.

9. Bibliografía:

- ❖ Gilman, C.J.; Morreau, L.E.; Bruininks, R.H.; Anderson, J.L.; Montero, D.; Unamunzaga, E. **Currículo de destrezas adaptativas (ALSC): Destrezas de la vida en el hogar**. ICE de la Universidad de Deusto. 2002
- ❖ Gilman, C.J.; Morreau, L.E.; Bruininks, R.H.; Anderson, J.L.; Montero, D.; Unamunzaga, E. **Currículo de destrezas adaptativas (ALSC): Destrezas de la vida en la comunidad**. ICE de la Universidad de Deusto. 2002
- ❖ Verdugo, M.A. **Programa de habilidades sociales: Programas conductuales alternativos**. Amarú ediciones. 1997
- ❖ Verdugo, M.A. **Programa de habilidades de la vida diaria: Programas conductuales alternativos**. Amarú ediciones. 2000
- ❖ **Programa Integral de Educación para la Salud**: Unidad Didáctica: Prevención de Accidentes.
- ❖ **Aprende a usar el euro**. Ministerio de Economía y Hacienda.



















INTERPRETA LAS ETIQUETAS DE LA ROPA

Todas las prendas traen instrucciones de lavado en las etiquetas adheridas a las prendas. Las etiquetas traen perfectamente especificado la composición de los tejidos y las instrucciones de lavado en función a los mismos. Pero lo cierto es que poco caso hacemos a la hora de lavar la ropa y luego vemos las consecuencias: el pantalón nuevo se arrugó, su camisa favorita se destiñó y su rebeca se encogido...

Las etiquetas ofrecen las instrucciones para una limpieza segura y las advertencias acerca del método de limpieza. Si en alguna instancia del proceso de limpieza le advierte por ejemplo: LAVADO MÁX A 110°C y no es respetada, podría dañar la prenda irremediablemente. Las instrucciones también son aplicables a todos los accesorios adheridos a la prenda (botones, decoraciones, etc.) Por otra parte cuando compre una prenda lea la etiqueta de lavado, tal vez si es de tratamiento delicado Usted decida no comprarla.

Interpretación de símbolos de lavado, secado y planchado

Símbolos que representan los ciclos de lavado, cubeta de la lavadora, la línea inferior se refiere a los ciclos de lavado con antiarrugas y los °C a la temperatura óptima del agua.

Símbolos de programas de lavado			IMPORTANTE
			
Normal a 40 °C	Antiarrugas Máx. a: 40 °C	Normal a 60 °C	No lavar ni dejar en remojo con agua
			
Antiarrugas Máx. a: 60 °C	Normal a 95°	Antiarrugas Máx. a 95°C	Lavar a mano Máx. a 40 °C
Símbolos de los blanqueadores			NO CLORO
	Puede lavar con lejía o productos con cloro diluído		
			No utilizar lejía
Símbolos para el planchado - en seco o con vapor			PRECAUCIÓN
Plancha suave: Máx. 110°C	Plancha media: Máx 160 °C	Plancha alta: Máx 200 °C	No Planchar
			
Acrílico, Nylon, Acetato Poliéster	Lana y mezclas de poliéster.	Algodón, Rayón o Lino	
Símbolo para los programas de secado			SECADO
			
Puede usarse secadora	Programa delicado lana/acrílico,/nylon	Programa normal poliéster/ algodón	No usar secadora