

 <p>CENTRO LABORAL y CENTRO DE DIA LAMASTELLE Servicio Laboral-Ocupacional y de Apoyo Personal y Social a Personas con Discapacidad Intelectual</p>	CUADERNOS DE PROGRAMAS GRUPALES	
	Código del Documento	Edición
Av. Rosalia 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	CLL5-D-4	1

PROGRAMA GRUPAL DE

VESTIDO

Nº CUADERNO/PROGRAMA:	FECHA:	ELABORADO POR:
11	Septiembre 2007	Alba Gómez Fariña, Educadora Social

INDICE

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

1. Justificación:

El aprendizaje de hábitos básicos relacionados con la autonomía personal y social es uno de los aspectos fundamentales en el desarrollo integral de nuestros usuarios. Dentro de esta autonomía personal que pretendemos alcanzar encontramos las habilidades relacionadas con el Vestido, de ahí la necesidad de crear una actividad específica que tenga como finalidad la adquisición y desarrollo de las destrezas necesarias para alcanzar una mayor autonomía. La adquisición de estos hábitos debe fomentarse tanto en el Centro como en el entorno en el que se desenvuelven habitualmente, favoreciendo su asimilación e implantación progresiva.

2. Objetivos:

- ❖ **General:** adquirir las habilidades necesarias para vestirse y desvestirse con autonomía, así como, para un correcto uso y cuidado de la ropa.
- ❖ **Específicos:**
 - Vestirse correctamente solo.
 - Cooperar para vestirse y desvestirse.
 - Abrochar botones.
 - Desabrochar botones.
 - Subir cremalleras.
 - Bajar cremalleras.
 - Abrochar cinturón.
 - Desabrochar cinturón.
 - Poner prenda.
 - Quitar prenda.
 - Poner zapatos.
 - Quitar zapatos.
 - Atar cordones.

- Desatar cordones.
- Vestirse acorde con su sexo, edad, gusto.
- Vestirse acorde con la climatología.
- Colgar la ropa.
- Doblar la ropa.
- Llevar la ropa limpia.

3. Contenidos:

- ❖ Vestirse y desvestirse con ayuda.
- ❖ Quitarse prendas de vestir.
- ❖ Ponerse prendas de vestir.
- ❖ Uso de complementos.
- ❖ Manipulación de cierres.
- ❖ Selección de prendas de vestir.
- ❖ Cuidado de la ropa.

4. Metodología:

La metodología a emplear tiene un carácter totalmente práctico, de manera que las habilidades necesarias para alcanzar una mayor autonomía serán adquiridas mediante la práctica de cada una de las acciones. Para ello, se aprovecharán aquellos momentos del día en los que el usuario tenga que desarrollar alguno de estos pasos o acciones, para reforzar dichas habilidades. La intervención comienza en la propia casa (en aquellos casos en los que la colaboración de la familia sea posible) o residencia y continúa en el Centro Laboral, como se cita con anterioridad, en aquellos aspectos que puedan surgir durante el desarrollo de la actividad diaria en el mismo como puede ser abrochar un botón, atar los cordones, poner una chaqueta,...

La actividad se estructura entorno a siete contenidos, cada uno de ellos recoge una serie de habilidades y destrezas necesarias para alcanzar una mayor autonomía personal. Dichas destrezas presentan diferentes grados de dificultad, desde tareas básicas (como ponerse y

quitarse artículos de vestir), hasta otras más complicadas (como manipular cierres), para acabar combinando prendas de vestir.

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.

Las **estrategias** generales a seguir son:

1. Modelar. Si se prevé que la persona puede aprender a través de la observación, modelar la tarea describiendo verbalmente cada paso a medida que se vayan desarrollando. Posteriormente deberá de poner en práctica los pasos indicados.
2. Posteriormente cuando las circunstancias o características de la sesión no sean suficientes para que el usuario empiece a realizar las destrezas de manera espontánea, se le incitará verbal o físicamente. Estas ayudas se irán reduciendo gradualmente.
3. Refuerzo. Se le ha de reforzar cuando desarrolle satisfactoriamente un paso. Se irán reduciendo gradualmente los refuerzos hasta que lleve a cabo por completo la actividad sin recibirlos.
4. Supervisar en contextos reales.

Dado el carácter motriz de muchas de las destrezas necesarias, las técnicas de modificación de conducta pueden ser muy efectivas a la hora de enseñar los diferentes pasos a seguir.

Hay que recordar que es fundamental intentar trabajar en la medida de lo posible estas habilidades dentro de contextos reales (por la mañana al prepararse, antes y después de asearse, ...) así como, utilizar para ello las propias prendas de la persona favoreciendo así una mayor generalización.

5. Temporalización:

Esta vendrá marcada por las necesidades individuales de cada usuario, así como, por la línea de intervención que se considere adecuada seguir.

6. Actividades y Acciones a Desarrollar:

<u>Nº</u> <u>FICHA</u>	<u>ACCIONES A DESARROLLAR</u>
Vestirse Y Desvestirse Con Ayuda	
1.5.1	Coopera para vestirse y desvestirse.
Quitarse Prendas De Vestir	
1.5.2	Quitarse calcetines
1.5.5	Quitarse prendas con cintura elástica
2.1.2	Quitarse la ropa que se abrocha con cremallera (pantalón o falda)
1.5.6	Quitarse prendas que se meten por la cabeza
2.1.6	Quitarse los zapatos
1.5.10	Quitarse calzado con cordones
1.5.7	Ponerse y quitarse calzado sin cordones o hebillas
1.5.22	Quitarse botas
1.5.25	Quitarse medias
1.5.47	Desabrochar y quitarse un sujetador
Ponerse Prendas De Vestir	
2.1.6	Ponerse los zapatos
1.5.7	Ponerse y quitarse calzado sin cordones o hebillas
1.5.11	Ponerse y abrocharse calzado provisto de tiras de velcro
1.5.28	Ponerse cada zapato en el pie que corresponde

1.5.31	Ponerse botas
1.5.13	Ponerse calcetines
1.5.8	Ponerse prendas con cintura elástica – pijama, ropa interior, falda,...-
2.1.2	Ponerse la ropa que se abrocha con cremallera (pantalón o falda)
1.5.12	Ponerse prendas que se meten por la cabeza
2.1.4	Ponerse la ropa que se abrocha con botones (chaqueta o camisa)
1.5.20	Meterse la camisa o blusa por dentro del pantalón y/o falda
1.5.24	Ponerse un vestido o una combinación de cuerpo entero
1.5.34	Ponerse medias
1.5.49	Ponerse un sujetador
1.5.27	Ponerse las prendas al derecho
1.5.23	Ponerse prendas de vestir en el orden correcto
Uso De Complementos	
1.5.16	Quitarse y ponerse una bufanda o un pañuelo de cuello
1.5.18	Ponerse unas manoplas o guantes
1.5.3	Quitarse manoplas o guantes
1.5.33	Ponerse y abrocharse un cinturón
1.5.26	Quitarse un cinturón abrochado
Manipulación De Cierres	
1.5.17	Cerrar una cremallera que queda unida en un extremo
1.5.15	Abrir una cremallera que queda unida en un extremo

1.5.9	Abrir una cremallera completamente separable
1.5.32	Subir una cremallera que se separa completamente
1.5.14	Desabrochar botones o corchetes de las prendas de vestir
1.5.19	Abrochar botones o corchetes de las prendas de vestir
2.1.7	Deshacer lazos y nudos
1.5.4	Soltar los cierres de velcro del calzado
1.5.35	Atarse los cordones del calzado
Selección De Prendas De Vestir	
1.5.36	Escoger prendas que estén limpias y en buenas condiciones
1.5.38/ 2.1.13 "Viste a Pipo y Cuca"	Escoger ropa adecuada según las condiciones meteorológicas
1.5.41/ 2.1.14	Escoger ropa adecuada según las circunstancias
1.5.44	Escoger ropa que esté de moda
1.5.45	Escoger prendas que combinan entre sí
1.5.48	Escoger ropa para un viaje
Cuidado De La Ropa	
3.1	Colgar la ropa
2.1.1 b	Doblar la ropa

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*:

A nivel general los materiales necesarios para el desarrollo del programa son:

- prendas de vestir a trabajar
- silla
- espejo
- fotografías o ilustraciones de prendas de vestir
- sección del periódico con la previsión meteorológica
- Juego: “*Viste a Pipo y Cuca*. Un juego para aprender y jugar”
- bolígrafo, papel, cartulinas y tijeras

En cada una de las Fichas de Trabajo se especifican los materiales necesarios para desarrollar y trabajar cada una de las destrezas.

- *Infraestructura*: Las sesiones deben desarrollarse en entornos reales donde por lo general sea normal vestirse/desvestirse y llevar a cabo determinadas acciones, por lo que el contexto variará en función de las acciones a desarrollar.

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. **Curriculum de destrezas adaptativas (ALSC): Destrezas de la vida personal**.Pag. 337-466.ICE de la Universidad de Deusto.2002
- ❖ Gilman,C.J.; Morreau, L.E.;Bruininks, R.H.; Anderson, J.L.; Montero, D.; Unamunzaga, E. **Curriculum de destrezas adaptativas (ALSC): Destrezas de la vida en el hogar**.Pag. 337-466.ICE de la Universidad de Deusto.2002
- ❖ L. Baker, B.; J. Brightman, A.; J. Heifetz, L.; M.Murphy, D. **¿Cómo enseñar a mi hijo?:** Habilidades de autonomía 3. Habilidades Superiores. Pág.73-75. Pablo del Río Editor.
- ❖ Verdugo, M. A. **P.V.D. Programa de habilidades de la vida diaria. Programas conductuales alternativos**. Pág. 113-163. Amarú Ediciones, 2000.
- ❖ **“Viste a Pipo y Cuca: Un juego para aprender y jugar”**

ANEXOS

<p style="text-align: center;">FICHA 3.1 COLGAR LA ROPA</p>

○ **Objetivo operativo:**

Cuelga la ropa.

○ **Criterio de evaluación:**

1. Coja la percha y manténgala con su mano derecha. “Coge la percha con esta mano”.
2. Mientras deja los faldones de la chaqueta sobre la cama coja el hombro que queda a su izquierda, con su mano izquierda. “Levanta la chaqueta por aquí”.
3. Deslice la percha hasta la manga izquierda, con su mano derecha y entonces vuelva a dejarlo todo sobre la cama y quite las dos manos. “Mete la percha aquí”.
4. Mantenga la percha en su sitio, haciendo una ligera presión sobre ella, con su mano izquierda. “Aprieta la percha por aquí”.
5. Levante el hombro correspondiente al lado derecho con su mano derecha. “Levanta la chaqueta por aquí”.
6. Coloque el hombro derecho sobre la parte correspondiente de la percha. “Coloca la chaqueta sobre la percha”.
7. Abotone la chaqueta, abrochando el botón superior, para que no se caiga con facilidad de la percha. “Abrocha la chaqueta”.
8. Coja la percha por la parte cercana al gancho, levántela de sobre la cama y cuelgue la chaqueta por su sitio. “Cuelga tu chaqueta”.

Nota: No levante la chaqueta por medio del gancho puesto que, antes de poder colgarla en la barra del armario, tendrá que cambiar de manos.

○ **Descripción y Metodología:**

1. Utilice una percha grande de madera y colóquela sobre la cama. Empiece con una prenda de ropa que se pueda manejar con soltura, tales como una camisa, o

una blusa o una chaqueta ligera. Coloque la prenda sobre la cama, con la parte frontal hacia arriba y el cuello en la parte más alejada de usted.

2. El monitor demuestra (modelado) con la prenda elegida cómo colgar la ropa, explicando claramente todos los pasos recogidos en el apartado anterior.
3. El destinatario imita las conductas indicadas por el monitor en el punto 2.
4. Practique cada paso proporcionándole cada vez menos ayuda, hasta que pueda realizar el paso, con total éxito, sin guía física. Cuando esto esté conseguido, avance al paso siguiente.
5. Con sus manos sobre las del usuario guíele a lo largo de los Pasos 1 al 7. Conforme le va guiando vaya diciéndole lo que está haciendo. Quite sus manos y dígame: “Cuelga tu chaqueta”; ayúdele siempre que haga falta.
6. Continúe de esta forma, quitando sus manos un paso antes cada vez que haya dominado el paso anterior y hasta que pueda realizar con éxito todos los pasos implicados en colocar la ropa sin necesidad de su guía física.
7. Cuando ya sepa utilizar la percha valiéndose sólo de sus instrucciones verbales, debe de empezar a ir eliminándolas, una cada vez, empezando por la última de ellas.