



Resolución Directoral

San Martín de Porres, 12 de octubre de 2020.



VISTO:

El Expediente N.º 20-000540-001, de fecha 13 de enero de 2020.

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 7º de la Constitución Política del Perú, establece, entre otros, que la persona incapacitada para velar por sí misma a causa de una deficiencia física o mental tiene derecho al respeto de su dignidad y a un régimen legal de protección, atención, readaptación y seguridad;

El Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020 de la OMS, aprobado por la Asamblea Mundial de la Salud en 2013, reconoce que la salud mental es un elemento esencial para el bienestar de todas las personas, así como que el desarrollo de servicios de salud mental de buena calidad requiere protocolos y prácticas basadas en evidencias, que incluyan la intervención temprana, la incorporación de los principios de los derechos humanos, el respeto de la autonomía individual y la protección de la dignidad de las personas. Además, el personal sanitario no debe limitar su intervención a la mejora de la salud mental, sino que también debe atender las necesidades de los niños, adolescentes y adultos con trastornos mentales relacionadas con su salud física, y viceversa;

Que, los artículos I y II del Título Preliminar de la Ley N.º 26842, Ley General de Salud disponen que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual colectivo y que la protección de la salud es de interés público. Por tanto, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, la Ley N.º 30947 Ley de Salud Mental, a través de la Primera Disposición Complementaria Modificatoria dispone la modificación del artículo 11º de la Ley N.º 26842, Ley General de la Salud, que fue modificada por la Ley N.º 29889, señalando entre otros que toda persona tiene derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental, sin discriminación. El Estado garantiza la disponibilidad de programas y servicios para la atención de la salud mental en número suficiente, en todo el territorio nacional, y el acceso a prestaciones de salud mental adecuadas y de calidad, incluyendo intervenciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación;

Que, asimismo el numeral 2 del artículo 3º del Reglamento de la Ley N.º 30947, aprobada por Decreto Supremo N.º 007-2020-SA, define como cuidados de la salud mental de las personas, al conjunto de acciones y actitudes que trabajadores(as) de salud y miembros de la comunidad despliegan en forma horizontal y solidaria para crear las condiciones para la conservación o recuperación de la salud mental de las personas, familias o colectivos, con especial énfasis en las personas en situación de vulnerabilidad y grupos de especial protección, personas en situación de riesgo, entre otros;

Que, el Ministerio de Salud mediante Resolución Ministerial N.º 835-2018/MINSA, aprobó el Documento Técnico: "Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental", que permite avanzar hacia la universalización del cuidado integral de salud mental, asegurando las intervenciones estratégicas necesarias para la promoción, protección, tratamiento, recuperación, rehabilitación psicosocial y reinserción social en la salud mental;

Que, el Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi", como órgano descentrado del Ministerio de Salud, encargado de la investigación, docencia y atención especializada en el Campo de Salud Mental, tiene como objetivos entre otros el de lograr la eficacia, calidad y eficiencia en la prestación de servicios especializados en salud mental, así como el de innovar permanentemente las normas métodos y técnicas en salud mental y que los profesionales de la salud y técnicos del sector, conozcan y sean capacitados, en nuevos conocimientos científicos y tecnológicos, adquiridos en la investigación, docencia y atención especializada;

Que, en ese contexto considerando que las personas con problemas mentales tienen dificultades no solo en el control de sus pensamientos y sentimientos, sino infrecuentemente para la realización de las actividades más sencillas de la vida diaria (AVD), y siendo la terapia ocupacional un recurso importante para tratar este tipo de problemas, la Jefatura



M. PISCO E.



J. ROS P.



M. BALLON T.



MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL
"HONORIO DELGADO - HIDEYO NOGUCHI"

Resolución Directoral

del Departamento de Rehabilitación, mediante Nota Informativa N° 010-2020-DR/INSM-"HD-HN", remite para su aprobación el proyecto del documento normativo denominado, "Guía Técnica : Intervención del Tecnólogo Médico en las Actividades de la vida Diaria de Personas con Trastorno Mental Grave", cuya finalidad es el de contribuir a mejorar las intervenciones psicoterapéuticas del tecnólogo médico en terapia ocupacional en el abordaje integral de personas con trastorno mental grave en el Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi";

Que, la Guía Técnica propuesta cuenta con la aprobación del Director Ejecutivo de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico, quien hace suyo en todos sus extremos con el informe N° 010-2020-EOYMI-OEPE-INSM-"HD-HN"-TR;

Que, en ese sentido conforme a lo expuesto y las normas descritas resulta procedente emitir el presente acto resolutorio de aprobación;

Con las visaciones de la Jefa de la Oficina de Asesoría Jurídica, Director Ejecutivo de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico y de la Directora Ejecutiva de la Oficina Ejecutiva de Administración; y,

De conformidad con la Constitución Política del Perú, la Ley N° 26842 Ley General de Salud, Ley N°30947 Ley de Salud Mental, Resolución Ministerial N° 935-2018/MINSA, que aprobó el Documento Técnico: "Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental", Resolución Ministerial N° 850-2016/MINSA, que aprueba el documento Denominado "Normas para la elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud", Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado- Hideyo Noguchi", aprobado mediante Resolución Ministerial N° 462-2006/MINSA, Decreto Supremo N° 008-2017-SA que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud y su modificatoria aprobada mediante Decreto Supremo N° 011-2017-SA;

SE RESUELVE:

Artículo 1°.- Aprobar la Guía Técnica: "Intervención del Tecnólogo Médico en las Actividades de la vida Diaria de Personas con Trastorno Mental Grave" del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado- Hideyo Noguchi" que forma parte de la presente resolución.

Artículo 2°.- La ejecución, seguimiento y evaluación de la aplicación de la "Guía Técnica Intervención del Tecnólogo Médico en las Actividades de la vida Diaria de Personas con trastorno Mental Grave", que estará a cargo de Jefatura del Departamento de Rehabilitación del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi".

Artículo 3°.- Disponer que la Oficina de Comunicaciones, publique la presente Resolución Directoral en la página web institucional.

Regístrese y comuníquese.

- cc:
- () Oficina Ejecutiva de Administración
 - () Dirección Ejecutiva de Planeamiento Estratégico
 - () Oficina de Asesoría Jurídica
 - () Departamento de Rehabilitación
 - () Órgano de Control Institucional
 - () Archivo





PERÚ

MINISTERIO DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL
"HONORIO DELGADO-HIDEYO NOGUCHI"

DEPARTAMENTO DE REHABILITACIÓN

**GUÍA TÉCNICA
INTERVENCIÓN DEL TECNÓLOGO
MÉDICO EN LAS ACTIVIDADES DE LA
VIDA DIARIA DE PERSONAS CON
TRASTORNO MENTAL GRAVE**

Lima – Perú

2020



CONTROL DEL DOCUMENTO

| RUBRO | A CARGO DE | FECHA | V°. B°. |
|---------------|---|------------|-----------------------|
| ELABORADO POR | Departamento de Rehabilitación | 10/01/2020 | <p>J. URCIBARRA</p> |
| REVISADO POR | Oficina Ejecutiva de Planeamientos Estratégico /Jefe de Equipo de Organización y Modernización Institucional | 09/07/2020 | <p>J. RIOS P.</p> |
| APROBADO POR | Dirección General | 12/10/2020 | <p>W. CASTILLO M.</p> |

ÍNDICE

| Titulo | |
|--|----|
| I. Finalidad | 8 |
| II. Objetivo | 8 |
| III. Base Legal | 8 |
| IV. Ámbito de Aplicación | 9 |
| V. Nombre del proceso o procedimiento a estandarizar | 9 |
| VI. Aspectos técnicos conceptuales | 9 |
| 6.1 Conceptos Básicos | 9 |
| VII. Consideraciones Generales | 11 |
| 7.1 Situación Actual | 11 |
| 7.2 Programa de Actividades de la vida diaria para personas con trastorno mental grave | 13 |
| 7.2.1 Las actividades de la vida diaria (AVD) | 13 |
| 7.2.2 Intervención con la familia | 15 |
| 7.3 Técnicas a emplear para el desarrollo de las actividades de la vida diaria | 16 |
| VIII. Consideraciones específicas | 17 |
| 8.1 Modalidades del programa de AVD. | 17 |
| IX. Descripción de funciones, procesos y procedimientos | 18 |
| 9.1 Aspectos generales | 18 |
| 9.2 Requerimientos básicos | 21 |
| 9.3 Flujograma del programa de actividades de la vida diaria | 22 |
| I. Parte: Desarrollo teórico-práctico: Actividades básicas de la vida diaria | 23 |
| Sesión N° 1: Sesión inaugural. | 24 |
| Sesión N° 2: Habilidades para la higiene personal. | 29 |
| Sesión N° 3: Habilidades para el cuidado del vestido. | 54 |
| Sesión N° 4: Conductas para la alimentación 1. | 59 |
| Sesión N° 5: Habilidades para el lavado de la ropa. | 64 |
| Sesión N° 6: Habilidades para el planchado de la ropa. | 68 |
| Sesión N° 7 - 8: Habilidades para la preparación de comidas 1. | 72 |
| Sesión N° 9: Habilidades para la limpieza del hogar. | 75 |
| Sesión N° 10: Habilidades para el Manejo del Dinero 1. | 81 |

| | |
|---|------------|
| Sesión N° 11: Habilidades básicos para el uso del transporte | 85 |
| Bibliografía | 88 |
| II PARTE: Actividades Instrumentales de la Vida Diaria | 94 |
| Sesión N° 1: sesión inaugural | 95 |
| Sesión N° 2: Conductas para la alimentación 2. | 100 |
| Sesión N° 3-4-5-6-7-8: Habilidades para la preparación de comidas 2. | 111 |
| Sesión N° 9: Habilidades para realizar un presupuesto. | 125 |
| Sesión N° 10: Habilidades para manejo del dinero 2. | 133 |
| Sesión N° 11: Habilidades para organizar el tiempo. | 145 |
| Sesión N° 12: Habilidades para alcanzar una vida productiva. | 154 |
| Sesión N° 13: Habilidades para uso de los recursos de la comunidad. | 164 |
| Sesión N° 14: Habilidades para la recreación y tiempo libre. | 172 |
| Sesión N° 15: Habilidades para el uso del transporte. | 180 |
| Sesión N° 16: Habilidades para una alimentación saludable. | 184 |
| Sesión N° 17: Tips para dormir adecuadamente. | 190 |
| Bibliografía | 197 |
| X. ANEXOS | 198 |
| Anexo N° 1: Historia ocupacional | 199 |
| Anexo N° 2: Escala de evaluación en actividades de la vida diaria (*) | 204 |
| Anexo N° 3: Escala de evaluación en actividades de la vida diaria (*) | 208 |

INTRODUCCIÓN

El Estado peruano con la finalidad de controlar la propagación de la pandemia de COVID-19, se vio obligado a decretar leyes y establecer políticas de mitigación o aislamiento como, el establecer cuarentena, fomentar el distanciamiento social, cerrar escuelas y otras instituciones educativas, restringir multitudes en los eventos a nivel nacional.

De conformidad, con lo dispuesto, el Ministerio de Salud, hizo un frente sistémico de vigilancia, contención y respuesta, con la finalidad de reducir el impacto sanitario, ante la potencial introducción del COVID-19, en el territorio nacional.

El Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi" es un órgano desconcentrado del Ministerio de Salud, y dependiente de la Dirección General de Operaciones en Salud, que innova, investiga, desarrolla y transfiere nuevas tecnologías a través de la docencia, capacitación, atención altamente especializada. Tiene como objetivo contribuir en la formación y capacitación de los recursos humanos del sector salud y otros, en el campo de la salud mental.

El INSM "HD-HN", tiene como misión lograr el liderazgo nacional en el desarrollo de investigación científica e innovación de la metodología, tecnología y normas, para su difusión y aprendizaje por los profesionales y técnicos del sector salud, así como la asistencia altamente especializada y formalizada de los pacientes que ingresan a un protocolo e incrementar y sistematizar la interrelación científica internacional en el campo de la salud mental.

En ese contexto de la vigilancia sanitaria, el Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi", ha desarrollado acciones de comunicación para el sistema de vigilancia de contención, prevención y respuesta frente al riesgo de COVID-19, con la implementación de la Atención Virtual o Teleconsulta.

En el plano institucional, los Tecnólogos Médicos del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi", han desarrollado la **Guía Técnica Intervención del Tecnólogo Médico en las Actividades de la Vida Diaria de Personas con Trastorno Mental Grave**, con la finalidad contribuir a mejorar las intervenciones psicoterapéuticas del tecnólogo médico en el abordaje integral de personas con trastorno mental grave que se atienden en el Departamento de Rehabilitación.

Para que una persona sea considerada competente en lo personal y social dentro de su familia y comunidad, es necesario que tenga la capacidad de realizar en forma independiente sus actividades de la Vida diaria (AVD), actividades que normalmente las realizamos en forma cotidiana, como parte de nuestras necesidades humanas y

que nos permiten organizar nuestro tiempo para el logro de una autonomía dentro de los roles que nos corresponden.

Si consideramos las dificultades que presentan las personas con trastorno mental grave (TMG), tales como la pérdida de habilidades o carencia de destrezas para realizar las AVD centradas solo en tareas del hogar o aseo personal, muchas veces nuestra intervención puede estar referida a ellas como algo automático, por lo que en este sentido, nuestra intervención podría estar centrada solo en "el hacer", lo que implicaría para el usuario repetir lo que uno le pueda brindar, aun cuando algunos mantienen las habilidades para un desempeño adecuado en sus AVD.

En este sentido, en mi experiencia profesional de años de trabajo en salud mental, he observado que las personas con trastorno mental grave pueden fracasar al poner en práctica las habilidades de la vida diaria que ya habían alcanzado, como consecuencia de no entender el significado y su importancia para poder alcanzar una vida productiva. Por esto, es necesario que los terapeutas ocupacionales vean a la persona con TMG no como una persona aislada, sino como miembro de un subsistema familiar enmarcado dentro de un sistema familiar con su contexto, cultura y valores. Esto plantea la búsqueda de objetivos más complejos, que son los de "cómo vincular las AVD con el quehacer de la persona" y, cómo articularlas dentro de su forma de pensar, sentir y actuar.

Las personas con TMG pueden llegar a presentar diversas discapacidades que repercuten en forma negativa en su vida productiva. La intervención con un programa de AVD ayuda a estas personas a alcanzar herramientas personales y sociales para desarrollar una actividad productiva con éxito, evitando así, un mayor deterioro personal y una vida sin metas ni proyectos.

Por lo tanto, es necesario iniciar con una evaluación que no vea únicamente los conocimientos, destrezas y actitudes que poseen las personas con TMG, sino que, además, debe considerar el significado que las AVD representan en cada uno de nuestros usuarios. Solo de esta forma podremos realizar una intervención más precisa y ajustada a las demandas y necesidades de la persona tratada.

Las AVD constituyen un tema de interés especialmente para los profesionales vinculados al ámbito de la rehabilitación. A pesar de su relevancia, tanto social como académica, son escasas las publicaciones específicas sobre este tópico, especialmente en la salud mental.

La presente Guía Técnica *Intervención del Tecnólogo Médico en las Actividades de la Vida Diaria de Personas con Trastorno Mental Grave*, comprende dos partes, la primera parte trata de aspectos técnicos conceptuales básicos que permitirá entender a la persona con TMG y su relación con las AVD, su significado, los aspectos a tomar en cuenta en una evaluación y la importancia de la familia, así como la finalidad, el objetivo general y los objetivos específicos que se busca alcanzar, a través de las

diferentes actividades terapéuticas, y algunas sesiones teórico – práctico que corresponde a las actividades básicas de la vida diaria.

La sesión inaugural brinda un resumen del programa de actividades básicas de la vida diaria (ABVD) y sus objetivos, dando paso posteriormente a sesiones como las habilidades para la higiene personal, habilidades para el cuidado del vestido, habilidades para la alimentación 1, lavado de ropas, planchado de ropa, preparación de alimentos 1, habilidades para la limpieza del hogar, manejo del dinero 1, habilidades básicas para el uso de transporte, todo lo cual requiere el compromiso del usuario, la familia y una buena relación terapéutica.

La segunda parte como actividades instrumentales de la vida diaria, inicia con una sesión inaugural en la que se presenta un resumen de las actividades consideradas en este rubro, temas como conductas para la alimentación 2, habilidades para la preparación de comidas 2, divididos en 6 sesiones (planificación, preparación de un desayuno, una entrada, una sopa, un segundo, y un postre), habilidades para realizar un presupuesto, habilidades para el manejo del dinero 2, habilidades para la organización del tiempo, habilidades para uso de los recursos de la comunidad, habilidades para la recreación y tiempo libre, uso del transporte, habilidades para una alimentación saludable, y tips para alcanzar un sueño, los que permitirán restablecer las funciones físicas y psicológicas. Todo esto como parte del proceso de rehabilitación, ayudarán a los usuarios a alcanzar una vida social con independencia y un mayor desarrollo personal.

Si bien las sesiones tienen una secuencia, el terapeuta puede aplicarlos según necesidades de los usuarios encontradas en las evaluaciones, pudiendo ser adaptada para que cada integrante se beneficie al máximo de acuerdo a sus intereses, habilidades, y motivación, así mismo, tomando en cuenta las capacidades, posibilidades y facilidades para realizar lo aprendido dentro del hogar con el apoyo familiar.

I. FINALIDAD

Contribuir a mejorar las intervenciones psicoterapéuticas del tecnólogo médico en terapia ocupacional en el abordaje integral de personas con trastorno mental grave que se atienden en el Departamento de Rehabilitación del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi".

II. OBJETIVOS

Objetivo general

Mejorar el desarrollo profesional a los Tecnólogos Médicos en el abordaje integral de personas con trastorno mental grave que se atienden en el Departamento de Rehabilitación del INSM "HD-HN".

Objetivos específicos:

Aplicar los procedimientos técnicos y metodológicos en las intervenciones terapéuticas orientadas a la restitución o compensación de las funciones de la Vida diaria en personas con trastorno mental grave.

- Realizar el plan de intervención de terapia ocupacional en las Actividades de la Vida Diaria para personas con trastorno mental grave.
- Aplicar las técnicas de intervención de terapia ocupacional que permitan alcanzar los objetivos planteados.

III. BASE LEGAL

- Constitución Política del Perú 1993.
- Ley N° 26842, Ley General de Salud y sus modificatorias.
- Ley N° 27658, Ley Marco de Modernización de la Gestión del Estado y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 040-2014-PCM, que aprueba el Reglamento General de la Ley N° 30057, Ley del Servicio Civil.
- Resolución de Presidencia Ejecutiva N°141-2016, SERVIR, que resuelve formalizar la aprobación de la Directiva Normas para la Gestión del Proceso de Capacitación en las entidades públicas.
- Ley 30220, Ley Universitaria.
- Ley del Código de Ética de la Función Pública.
- Decreto Legislativo N° 1025, Normas de Capacitación y Rendimiento para el Sector Público.
- Decreto Legislativo N° 1153, que regula la Política Integral de Compensaciones y entrega Económicas del Personal de la Salud al Servicio del Estado.
- Ley N° 30974, Ley de Salud Mental.
- Decreto Supremo N°007-2020-SA, que aprueba el Reglamento de la Ley N°30947, Ley de Salud Mental.

- Texto Único Ordenado de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General.
- Resolución Ministerial N° 462-2006/MINSA, aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi".
- Resolución Ministerial N° 850-2016/MINSA, aprueba el documento denominado "Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud".
- Resolución Directoral N° 249-2010-DG/INSM "HD-HN", aprueba el Manual de Organización y Funciones del Departamento de Rehabilitación.
- Decreto Supremo N° 008-2020-SA, que aprueba la Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario, y se dictaron medidas para la prevención y control para evitar la propagación del COVID-19.

IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente documento técnico está dirigido a los profesionales Tecnólogos Médicos en el área de Terapia Ocupacional encargados de la implementación del programa de Actividades de la Vida Diaria para personas con Trastorno Mental Grave en el Departamento de Rehabilitación del INSM "HD-HN".

V. NOMBRE DEL PROCESO O PROCEDIMIENTO A ESTANDARIZAR

Alineado al Proceso Misional sostenido en el Mapa de Procesos y Procedimientos del INSM "HD-HN", denominado "Gestión de Desarrollo de la Atención Especializada", que comprende el diseño e implementación de modelos de intervención para el fortalecimiento de la capacidad, a fin de contribuir a la gestión y la prestación de la atención en el campo de sus competencias.

VI. ASPECTOS TÉCNICOS CONCEPTUALES

6.1 CONCEPTOS BÁSICOS:

- 6.1.1 Actividades de la vida diaria. - Se refiere a todas las actividades que son necesarias para que una persona se desenvuelva con competencia personal y social en la comunidad, e incluyen conductas de aseo, comida, descanso, vestido y organización de la casa entre otras, y son considerados claves para el comportamiento independiente (1).

Las AVD pueden ser consideradas elementos que favorecen la estructuración del tiempo (en especiales contextos institucionales, en los que contribuyen a la creación de un ambiente terapéutico); como sostén de la autonomía personal; como forma de expresión de la capacidad de acción de cada individuo en el mundo; como mecanismo de adaptación al medio; como señal de identidad personal, sexual o social, que forman parte de la propia subjetividad y favorecen el sentido de pertenencia a un grupo, o como símbolos de la economía psíquica del sujeto (2).

- 6.1.2 Significado de las actividades de la vida diaria. – Cuando nos sentamos, caminamos, o descansamos; la manera de vestirnos, asearnos y arreglarnos; nuestro proceder cuando comemos, cocinamos, compramos o arreglamos nuestra casa; el modo de cuidar nuestra salud y de nuestros seres queridos, están regulados por normas culturales que establecen la manera adecuada de hacer todas estas cosas y su significado.

Cada acción que se realiza implica un significado, por lo que debemos conocer o indagar cual es el significado de la actividad para el paciente, buscando el "por qué" y "para qué" mantiene esa conducta (2).

- 6.1.3 Evaluación de las AVD.- Hay dos principios que deben guiar el proceso de la entrevista: por un lado, maximizar la participación del paciente y, por otro, registrar la información recogida durante la entrevista, de tal modo que permita al paciente comprender los resultados de la evaluación. Durante todo el proceso de la entrevista se deben poner en marcha aquellas habilidades del terapeuta destinadas a facilitar el intercambio de información y la participación del paciente: orientar, dar instrucciones, requerir información, permitir (dentro de lo razonable) que la entrevista transcurra hacia donde desee el paciente, expresar las preguntas de modo que inviten a la narración, demostrar empatía, etc. (2).

Las personas con esquizofrenia o trastornos orgánicos suelen necesitar ayuda para poder realizar las AVD. La mayoría de los tratamientos requieren mucha práctica y repetición para el aprendizaje de las AVD y la generalización de conocimientos. La mayoría de los pacientes tienen dificultades para el arreglo personal y se muestran indiferentes hacia su higiene, lo que supone que habitualmente tengan mal olor corporal, el cabello sucio y falta de higiene bucal, y se vistan con ropa de forma estrafalaria o no acorde con las circunstancias o la estación del año. En su alimentación, tienen grandes dificultades en lo que respecta a la preparación y organización de la comida, escasos hábitos saludables de alimentación y una gran ansiedad de llevarse la comida a la boca, lo que hace difícil mantener unos modales socialmente aceptables en la mesa (3).

- 6.1.4 Trastorno mental grave. – Según Pastor A., Blanco A. (2008 p. 81) lo definen como "el conjunto de personas que sufren entidades clínicas

diferentes, pero que además evidencian una serie de problemas comunes que se expresan a través de diferentes discapacidades"; que tienen relación con el diagnóstico clínico, la duración del trastorno y al funcionamiento psicosocial del paciente. Asimismo, el servicio de Andaluz de Salud (España) lo define como "aquel con categoría diagnóstica diferente, con una duración de más de 2 años, que producen afectación en una o más áreas del funcionamiento personal y social, y que necesitan un abordaje desde la complejidad, con diferentes tratamientos psicológicos y farmacológicos, y además intervenciones en el entorno más cercano, y en otros que le conciernen; necesidades sociales básicas, formación e inserción laboral, inserciones en actividades de ocio" (4).

6.1.5 Rehabilitación psiquiátrica (4). - Si se busca recuperar y, sobre todo, construir capacidades, la rehabilitación se define desde estos principios: "La rehabilitación psiquiátrica se dirige a mejorar las capacidades a largo plazo de las personas con trastorno psiquiátricos por lo que se refiere a su vida, aprendizajes, trabajo, socialización y adaptación de la forma más normalizada posible" (Anthony y Liberman, 1986).

"La meta de la rehabilitación es que la persona incapacitada aproveche al máximo las capacidades que tenga, en un contexto lo más normal posible" (Bennett y Morris, 1990).

"La rehabilitación de pacientes crónicos pretende reconvertir, aumentar o mantener la capacidad funcional" (Alaen et al., p. 75).

VII. CONSIDERACIONES GENERALES:

7.1. Situación actual:

Encontramos en los estudios bibliográficos autores como Pedro Moruno, Romero Ayuso, Pellegrini S. y otros Terapeutas Ocupacionales que se dedican a escribir e investigar nuevos métodos de estudio para el desarrollo de la terapia ocupacional, que sirven de guía para los Terapeutas Ocupacionales.

Actualmente en el Perú no existe un manual enfocado a las AVD en salud mental; por lo que el presente manual sería uno de los primeros documentos que nos serviría de guía para trabajar con personas con trastorno mental grave, más aún, si es un trabajo basado en evidencias de ver directamente sus dificultades en el ámbito personal, familiar y laboral como producto de las discapacidades originadas por la enfermedad mental, haciendo de este manual un material valioso por su sencillez y fácil manejo y sobre todo enfocado a su realidad.

Otros estudios realizados por Presley, Grubb y Semple, 1982; Prudo y Blum, 1987, han revelado que la existencia de dichas habilidades es un factor de pronóstico positivo en el curso de la enfermedad, considerando tanto el número de recaídas como el nivel de funcionamiento social alcanzado. Por ello,

es necesario llevar a cabo procesos de rehabilitación en las áreas del comportamiento relacionadas con el autocuidado, la competencia personal, planificación económica, los hábitos de alimentación y de cuidados generales de la salud, con el objetivo de aumentar la independencia y la autonomía en aspectos considerados básicos y cotidianos. Además, se aumentará la autonomía doméstica del usuario, apoyando de este modo al mantenimiento o reincorporación de la persona a su entorno. Todo ello hay que planificarlo como se ha repetido en varias ocasiones, teniendo en cuenta el entorno real donde vive el sujeto (5).

Las personas con problemas mentales tienen dificultades no solo en el control de sus pensamientos y sentimientos, sino infrecuentemente para la realización de las actividades más sencillas de la vida diaria. La terapia ocupacional es un recurso importante para tratar este tipo de problemas. Los terapeutas ocupacionales somos especialistas en ello, es decir facilitamos la organización y desempeño de las actividades cotidianas de manera funcional y autónoma. En este tipo de actividades están incluidas todas las áreas del desempeño ocupacional: las AVD, las AVDI, educación, trabajo, participación social, juego y esparcimiento u ocio (AOTA, 2008). P. 136 (6).

El Programa de actividades de la vida diaria, consiste en la realización de actividades que son significativas y necesarias para el mantenimiento de la autonomía personal o deseadas por la persona. Estas actividades suponen una serie de habilidades cognitivas y de procesamiento que estará deteriorada en mayor o en menor grado, lo que implica la necesidad de elaborar individualmente una práctica guiada y con apoyos para que cada persona mantenga el mayor nivel de logro que pueda alcanzar durante el mayor tiempo posible. También se utiliza este programa para aumentar la motivación, la autoestima y el sentimiento de competencia y control. Se practican todas las actividades básicas e instrumentales que estén dentro del espectro ocupacional de la persona afectada. (P. 302) (6).

Los trastornos mentales son un problema de primera magnitud, por su elevada prevalencia (existen estimaciones que sugieren que entre el 15 y el 25% de la población general los padece) y por el impacto de sufrimiento y desestructuración en las personas, sus familias y su entorno más cercano (7).

Verdugo, Martín, López y Gómez (2004) aplicaron un programa basado en los modelos de calidad de vida y autodeterminación. Participaron 112 personas con TMG. Se hizo un diseño pre-post. La intervención incluyó higiene, habilidades domésticas, manejo del dinero, alimentación, integración comunitaria y tiempo libre. Los usuarios percibieron alta utilidad y satisfacción con la intervención. Se produjeron mejoras en las variables asociadas a la cronicidad: autocuidados, responsabilidad con el tratamiento, afrontamiento personal y social, autonomía y autocontrol (8).

Según los resultados, se puede interpretar que el tratamiento en las AVD aporta mejoras en la psicopatología psicótica general, el funcionamiento psicosocial, la percepción de bienestar global y la autoestima. Tras el tratamiento y el seguimiento, se confirma la reducción del deterioro desde niveles importantes y con necesidad de supervisión frecuente, hasta alcanzar niveles menores y leves, con menor necesidad de supervisión de terceros. Las habilidades que mejoran más con la intervención son: higiene, vestido, cuidado de la salud, alimentación, sueño, manejo del entorno y autogestión. La que menos se reduce es el manejo del dinero, aspecto que pone de manifiesto la dificultad con mejorar esta variable que también suelen percibir tanto la familia como los profesionales (8).

7.2. El Programa de Actividades de la vida diaria para personas con trastorno mental grave,

El Programa de Actividades de la vida diaria para personas con trastorno mental grave, es un conjunto de actividades sistematizadas que se desarrollan en sesiones terapéuticas, a través de las cuales se realiza la rehabilitación de los déficits en las habilidades y destrezas para realizar las AVD alteradas como consecuencia del trastorno mental grave.

Según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional, tenemos:

7.2.1. Las actividades de la vida diaria (AVD):

"Se refiere a todos aquellos aspectos considerados básicos para un adecuado desempeño en las áreas del comportamiento relacionadas con el autocuidado, la competencia personal, la independencia y la autonomía" (2).

7.2.1.1 Las AVD básicas (AVDB): programadas para la fase 1, son definidas como las **actividades orientadas al cuidado propio del cuerpo**, por lo que también son conocidas como actividades personales de la vida diaria (APVD), asimismo, se considera que: "estas actividades son fundamentales para vivir en sociedad, permiten la supervivencia y el bienestar (9).

En esta área de ocupación se incluyen:

- Baño, ducha: Coger los objetos como esponja, jabones y demás hasta la propia acción de enjabonarse y aclararse, así como el mantenimiento de la oportuna postura durante la acción o las transferencias para entrar o salir de la bañera.
- Cuidar el intestino y vejiga: Vaciado voluntario de vejiga e intestinos.

- Vestirse: Acción de vestido-desvestido, incluye la correcta elección de las prendas en función del clima o situación para la que se empleará la ropa.
- Comer: Habilidad de mantener y manipular comida o líquido en la boca y tragarlo.
- Traslado: Moverse o trasladarse de un lugar a otro, caminando o con movilidad.
- Higiene y arreglo personal: Coger y usar los objetos para este fin. Incluye cualquier actividad de aseo del propio cuerpo que se nos pueda ocurrir. Peinado, corte de uñas, limpieza de boca, aplicación de desodorantes, pintado de uñas.
- Actividad sexual: Involucrarse en actividades para llegar a la satisfacción sexual.
- Dormir/descanso: Periodo de inactividad, con un fin reparador.
- Higiene del inodoro: Coger y usar los objetos para este fin. Incluye, la limpieza, uso del inodoro, cuidado de las necesidades menstruales o urinarias, y asearse. (9).

7.2.1.2. Las AVD instrumentales (AVDI): Programadas para la fase 2, se definen como las "Actividades de soporte o apoyo a la vida diaria en el hogar y en la comunidad que a menudo requieren interacciones más complejas de las utilizadas en las actividades de autocuidado implicadas en las AVD" (9), comprende:

- El cuidado de los otros: Incluye supervisar y proveer de cuidados a los otros.
- Cuidado de las mascotas: Supervisar y proveer de cuidados, pero en este caso a los animales.
- Crianza de los niños: Criar y supervisar a los niños, para favorecer su desarrollo natural.
- Uso de los sistemas de comunicación: Uso de tecnología para comunicarse como teléfonos, ordenadores, sistemas especiales de comunicación para sordos e invidentes, etc.
- Movilidad en la comunidad: Moverse en la comunidad, saber emplear autobuses, trenes, taxis, etc., conducción.
- Manejo de temas financieros: Uso de recursos fiscales, manejo del dinero, presupuesto personal, familiar, ahorros.
- Cuidado de la salud y manutención: Desarrollo, cuidado y mantenimiento de hábitos saludables.
- Crear y mantener un hogar: Obtención y mantenimiento de las propiedades y objetos personales y domésticos.
- Ir de compras: Planificar, ejecutar compras.
- Estilo de vida saludable: alimentación, sueño, deportes, etc.

- Preparación de la comida y limpieza: Preparación de una dieta equilibrada, así como limpieza de los utensilios empleados.

7.2.2 Intervención con la familia

El papel de la familia en el tratamiento de la enfermedad mental grave, sobre todo en esquizofrenia, ha experimentado muchos cambios en los últimos años. Las familias han pasado por ser considerada, primero causantes de la enfermedad, y después responsables de las recaídas, para finalmente ser tenida en cuenta como colaboradora en el proceso terapéutico (4).

La familia juega un papel importante en el desarrollo y ejecución de las AVD en el hogar, necesitando intervenciones terapéuticas para que puedan apoyar en forma positiva y ser parte del cambio.

En el desarrollo de la práctica clínica de la terapia ocupacional, observamos un sistema familiar muchas veces sin jerarquía, donde el usuario tiene el control en el hogar, y los padres u otros familiares se ven impedidos de asumir sus roles por temor a la agresividad del paciente o por desconocimiento de la enfermedad mental. En este caso, para los familiares es más fácil dejar que el paciente no realice actividades en casa, permitiéndoles dormir la mayor parte del día, observándose el uso de la violencia o de los síntomas para que la familia esté pendiente de sus caprichos. Otras veces la familia los sobreprotege por temor a que les pase algo, no permitiéndoles el crecimiento y desarrollo personal, y social, es el familiar o el acompañante del paciente quienes realizan toda actividad, ya sea dentro del hogar, preparando los alimentos y dándoles de comer como si fueran niños, les lavan sus ropas, limpian y ordenan su cuarto, les bañan y eligen sus ropas, o fuera del hogar acompañándolos a todo lugar. El paciente no puede salir por temor a que les pase algo, conductas que poco a poco van a fomentar en ellos la inseguridad e incapacidad de emprender alguna actividad sin el apoyo del familiar.

También podemos observar a padres con dificultad para brindar afecto, ya sea por sus creencias o por modelos inadecuados, lo que influye en la realización de las actividades del hogar, así como padres rígidos y violentos con sus hijos y con sus parejas. Por todo esto, es importante conocer y trabajar con la familia el cambio dentro del sistema familiar, porque no solo el paciente debe cambiar.

Al trabajar las AVD, debemos identificar y restablecer la jerarquía mediante la aceptación y reconocimiento de los padres como personas,

con sus virtudes y defectos, y a su vez ellos deben aprender a valorar y aceptar a sus hijos (a) reconociendo sus capacidades, habilidades y limitaciones. Así mismo, establecer límites y roles que le corresponde a cada miembro del sistema familiar, para el mejor desempeño de las tareas del hogar.

Los familiares, siguiendo sus modelos de comunicación aprendidos, suelen adoptar actitudes que van desde la agresividad y descalificación a sus hijos, no permitiéndoles su participación en las AVD o hasta la sobreprotección, que les impide el aprendizaje de estas actividades y como consecuencia el deterioro o inutilidad de la persona a través de años de enfermedad.

7.3. Técnicas a emplear para el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

El empleo de la persona o el **uso del yo** del terapeuta ocupacional como herramienta terapéutica, es de gran importancia para lograr los objetivos planteados. La aceptación: El terapeuta debe ser aceptado como tal, por sus atributos, personalidad y forma humana de tratar a los usuarios. Los modelos a seguir: el modelo cognitivo-conductual para el tratamiento de la esquizofrenia, el modelo de la ocupación humana de Kielhofner, modelo sistémico, el análisis transaccional, etc. Los que permitirán al profesional un mejor conocimiento y manejo en el desarrollo de las AVD.

Algunas de las técnicas usadas para el entrenamiento de nuevas conductas, crear hábitos positivos y extinguir hábitos negativos para las AVD son (10):

Instrucciones: explicando de la manera más sencilla los objetivos a conseguir en cada sesión y el modo de alcanzarlos de manera breve.

Modelado: A cargo del terapeuta, quien realiza la conducta en forma asertiva para ser observado por los pacientes.

- Reforzadores de actividad.
- Reforzadores positivos.

Moldeamiento: Se van reforzando y aumentando progresivamente las acciones que se aproximan a la conducta meta.

Encadenamiento: Se forma una conducta compuesta de otras más sencillas que ya figura en el repertorio conductual del sujeto, mediante el reforzamiento de sus combinaciones.

Reforzamiento social (felicitaciones, aplausos).

Tareas domiciliarias: Que tienen como meta consolidar los conocimientos impartidos en el taller (10).

Contrato conductual: Por escrito entre el terapeuta, paciente y familiar, sobre el desempeño del usuario en el hogar. Incluye las conductas metas y las consecuencias si no se cumplen. Debe estar firmado por ambas partes. Por ejemplo, un acuerdo escrito entre madre y usuario sobre tareas domésticas.

VIII. CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

8.1 Modalidades del programa de las AVD.

Las sesiones del programa de AVD se darán bajo dos enfoques:

- a) **Enfoque psicoeducativo y psicoterapéutico:** Según la sesión programada, se brinda información general e individualizada, enfocado en los problemas que presenta cada usuario según las evaluaciones, e informaciones dadas por los familiares. El terapeuta explica el porqué de cada conducta afectada y/o deteriorada, y de las consecuencias de mantenerse en el presente y en el futuro, incidiendo en sus diferentes roles personales, productivos y familiares. Asimismo, indagará el significado de lo que hace, sus creencias y de lo que piensa. Al término de la sesión se solicita que cada usuario mencione con sus palabras lo comprendido y su compromiso a participar activamente en cada sesión, y de ser necesario, el terapeuta volverá a explicar con métodos más sencillos, con otros ejemplos, modelado, videos, según el caso lo requiera.
- b) **Desarrollo práctico:** A través de pequeños grupos, los usuarios con ayuda del terapeuta ocupacional y personal de apoyo, realizarán la parte práctica, haciendo uso de los diferentes ambientes según la actividad programada (lavaderos, servicios higiénicos, cocina, exteriores, etc.) e incluso la posibilidad de salir a los exteriores de la comunidad. Se darán reforzadores positivos por asistencia, permanencia y avances en su desempeño. Los usuarios llevarán las **tareas** respectivas e informarán a los familiares de lo aprendido y del apoyo que necesitarán para realizarlo en el hogar.

8.2 Orientaciones para el facilitador:

8.2.1 Antes de ejecutar las sesiones:

- El programa AVD debe contar con un cuaderno de trabajo para cada uno de los usuarios, el cual contiene el resumen de los temas a trabajar, y las tareas a ser desarrolladas en casa.
- La primera sesión (presentación del programa de AVD) deben participar los usuarios y los familiares, lo que permite el conocimiento del programa, los objetivos y el apoyo de la familia

para ayudar en las tareas dejadas a sus hijos, y poco a poco darles más responsabilidades en casa, en coordinación con el terapeuta.

- Es importantes que el terapeuta tenga conocimiento y experiencia en el manejo del programa, para un mejor dominio, brindar mayor información y ayuda terapéutica a los participantes según necesidad del caso.

8.2.2 Durante del desarrollo de las sesiones:

- Darles el saludo y bienvenida a los participantes, tomar asiento todos incluso el personal de apoyo, formando un semicírculo.
- Registrar la asistencia de los usuarios.
- Orientación: Preguntar al grupo la fecha y nombre del programa.
- Revisar la tarea dejada en la sesión anterior reforzando los contenidos trabajados y escribir el título que corresponde a la sesión.
- Para la revisión de la tarea, emplear el reforzador positivo (felicitaciones y aplausos).
- El terapeuta preguntara sobre las facilidades e inconvenientes para realizar la tarea y motivar a realizarlo a los que no lo hicieron.
- El terapeuta conocerá cada caso, sus problemas, dificultades, resistencia y motivación. El trabajo grupal dependerá de la sesión a trabajar, se pueden formar grupos pequeños de acuerdo a sus intereses y habilidades.
- El uso de videos, nos ayudarán a conocer las consecuencias de mantener una conducta inadecuada, por ejemplo, observar a una persona con obesidad pre mórbida, dientes muy careados, uñas encarnadas, etc., Cuando presente un video, haga una introducción explicando brevemente el contenido, resalte los conceptos sobre los cuales los participantes deberán centrar su atención, para ello puede dictarles algunas preguntas que responderán al finalizar el video.
- De ser necesario, se sugiere repetir un tema en varias sesiones, teniendo en cuenta que los hábitos negativos adquiridos a través de años de enfermedad, necesitan ser reforzados trabajando la parte cognitiva, emocional y de ejecución, los que se observa en la práctica que pueden ser revertido a través de la repetición.

8.2.3 Al término de la sesión terapéutica:

- Haga un resumen con la información más resaltante de la sesión.
- Recordarles desarrollar las tareas dejadas por el terapeuta o las contenidas en el Cuaderno de trabajo de las AVD, de ser necesario

con ejemplos sencillos y prácticos, y asegúrese que se haya entendido.

- Despedirse de cada participante, haciéndoles ver de nuestro interés como terapeuta de ayudarles en todo el proceso.

IX. DESCRIPCIÓN DE FUNCIONES, PROCESOS Y PROCEDIMIENTO

9.1 Aspectos generales:

- En cada fase del proceso de rehabilitación, los objetivos y el grado de complejidad de las actividades de la vida diaria, varían, se trabaja empezando de lo más simple a lo más complejo: en la fase 1 se implementarán las AVD Básicas, y en la fase 2 las AVD Instrumentales.
- Número de participantes por grupo: ocho a diez.
- Número de sesiones por semana: 2 a 3.
- Tiempo de cada sesión: 120 minutos.
- Criterios de inclusión: Los considerados para el proceso de rehabilitación.
- Condiciones del ambiente: grande, ventilado, iluminado y que cuente con un set de cocina.
- Mobiliario y equipo: Mínimo 10 sillas, equipos audiovisuales, pizarra acrílica.
- Evaluación e instrumentos: Cuestionarios de evaluación para Fase 1 y 2.
- Materiales: Cuadernos de trabajo para la fase 1 y fase 2.

Proceso de implementación:

La implementación involucra varias acciones que se presentan a continuación (ver el cuadro 1):

Evaluación:

En la evaluación de ingreso al programa, se aplica el instrumento: Escala de evaluación de las actividades de la vida diaria, la que nos permite valorar cómo una persona con trastorno mental grave se encuentra en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, con las que podemos tener un indicador de su autonomía y los apoyos que necesita esa persona.

Así mismo, nos brinda datos sobre el autocuidado: evalúa aspectos sobre el aseo personal, habilidades para una alimentación saludable, alcanzar un sueño reparador, arreglo del vestido y conducta para la alimentación; en vida doméstica se evalúa: vida económica, tareas del hogar, y cuidado de los objetos del hogar; así como vida comunitaria social, movilidad y uso del tiempo libre.

La historia ocupacional nos permite conocer el desempeño de las actividades en las diferentes etapas de la vida, así como en sus roles asignadas.

- **Ejecución del Programa de Actividades de la vida diaria**

El programa tiene una duración aproximada de cinco meses en cada una de las dos fases del proceso, el desarrollo de una conducta puede ser dado en varias sesiones dependiendo del nivel de afectación de los usuarios, con una duración total de 120 a 90 minutos (ver el cuadro 2).

- **Evaluaciones continuas**

El familiar informa semanalmente acerca del desempeño de los usuarios en el hogar, refieren de las actividades que realizan y las que no desean realizar, para ser trabajado en el programa de las AVD.

Los familiares son citados como parte del programa de AVD y se les orientará acerca del programa que recibe su hijo (a), su importancia y los objetivos planteados en las evaluaciones. En caso de observar problemas en la interacción con descalificación de ambas partes, se trabajará para que cada uno pueda aprender a llevarse mejor, porque de ello dependerá el éxito o efectividad del programa.

Al término del proceso, en cada fase se elabora el informe del desempeño productivo del usuario en el hogar y en la comunidad de acuerdo a los objetivos del programa. Se espera una buena o regular participación del usuario en las AVD, así como una mejor relación con los familiares.

OBSERVACIÓN:

Para una mejor comprensión docente, la presente guía técnica se está dividiendo en dos partes, en AVD. Básicas y AVD. Instrumentales. Así mismo, ayudará en el trabajo a los profesionales terapeutas ocupacionales que recién empiezan a trabajar en salud mental. Para los profesionales con años de experiencia es posible que al conocer al paciente después de su evaluación, la posibilidad trabajar por el área afectada que considere más importante. Si bien hay un orden en la programación de las sesiones, no necesariamente hay que seguirlo. Más bien si observan dificultades en una conducta específica, sugiero trabajar la conducta afectada en dos o más oportunidades, informando a la familia y a través de ella observar su participación e influencia en la conducta afectada.

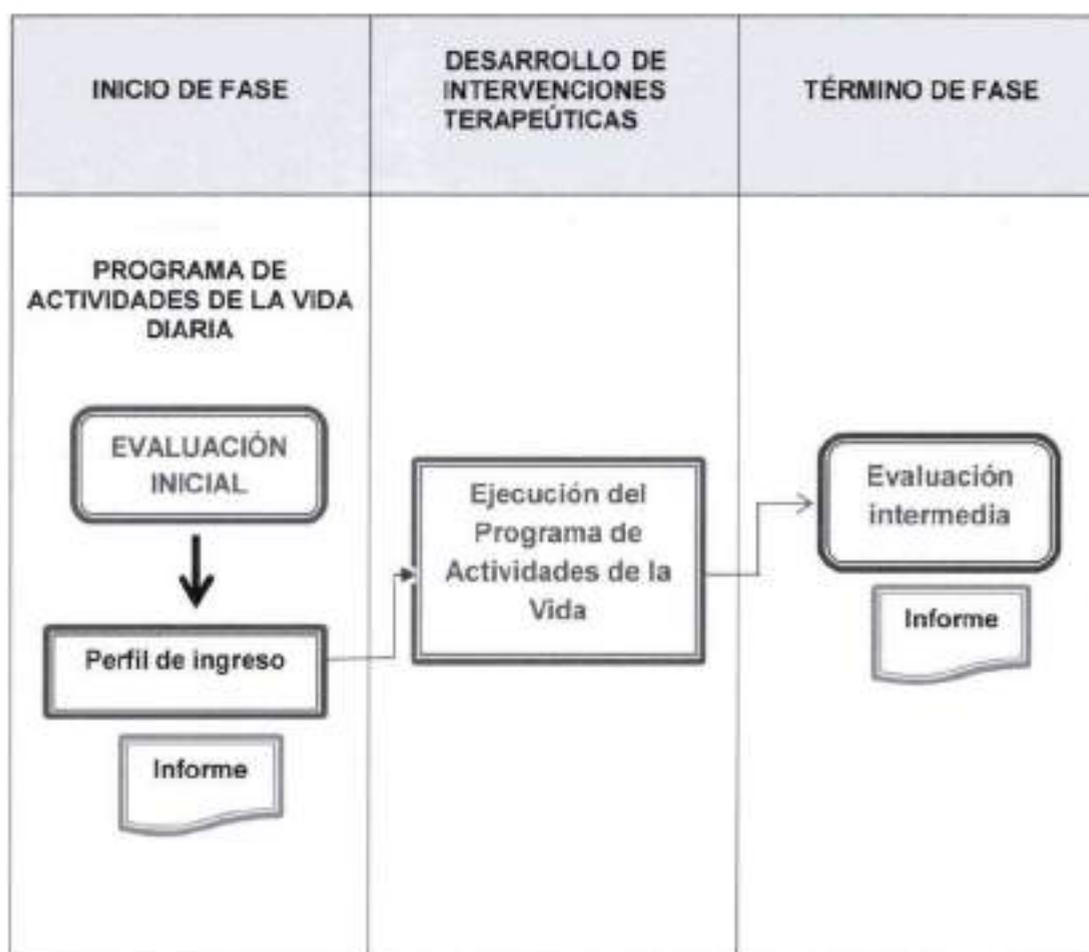
El empleo de casos clínicos de usuarios que participaron en rehabilitación como ejemplos de modelos a seguir, sin mencionar nombres, pero si el diagnóstico, tiempo de enfermedad, medicación y con similares conductas problemas y que actualmente llevan una vida productiva con roles definidos, muchas veces ayudan en la motivación y deseos de superación, el uso de diferentes modelados,

ejercicios prácticos y sencillos permiten mantener el interés en el programa, así como ver poder ver el futuro con metas posibles de alcanzar.

REQUERIMIENTOS BÁSICOS:

| Requerimiento |
|---|
| Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Facilitador: Lic. Tecnólogo Médico, especialista en Terapia Ocupacional• Personal de apoyo: Técnico en rehabilitación, con experiencia en salud mental, con conocimiento en computación y actividades básicas de AVD. |
| Infraestructura: <ul style="list-style-type: none">• Ambiente propio para las AVD, con set de cocina, amplio, ventilado, iluminado y con pantalla plana• Ambientes para realizar las AVD. básicos (que cuenten con baños, duchas y lavaderos) |
| Mobiliario: <ul style="list-style-type: none">• Sillas (10).• Mesas (01).• 01 pantalla plana para la información teórica y 01 computadora. |
| Material de escritorio: <ul style="list-style-type: none">• 01 pizarra acrílica.• Plumones de pizarra acrílica de varios colores. |
| Instrumentos de trabajo: <ul style="list-style-type: none">• Guía técnica: Intervención del Tecnólogo Médico en Terapia Ocupacional en AVD de personas con TMG.• Historia Ocupacional de Moohead Linda., Instrumento de investigación. Traducido por Patricia Goldberg, TO y revisado por Carmen de las Heras, TO.• Escala de actividades de la vida diaria, tomado de la Escala de habilidades psicosociales para la rehabilitación en salud mental* (*) "Manual de terapia multifamiliar" del INSM "HD-HN", Módulo Comunicacional, elaborado por Med. Psq. Julio Huamán Pineda 2011. |

FLUJOGRAMA DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA





I PARTE:

ACTIVIDADES

BÁSICAS

DE LA VIDA DIARIA

SESIÓN N° 01

SESIÓN INAUGURAL

De ser posible, el usuario y el familiar deben participar juntos, para que ambos tengan conocimiento del programa a llevar, objetivos e importancia para ambos.

El desarrollo de la primera sesión es:

1. Presentación del equipo terapéutico: terapeuta ocupacional y el personal de apoyo.
2. Presentación de los usuarios y familiares.
3. Presentación del programa de AVD.
4. Firma del compromiso familiar.



cdn4.123rf.com

I. OBJETIVOS

Al término del programa, los participantes serán capaces de:

- Conocer el programa de AVD como ayuda terapéutica.
- Comprender la importancia de las AVD como parte de su recuperación.
- Comprender que, través de la ejecución de las AVD se puede mejorar las relaciones familiares.
- Reconocer el rol correspondiente en el hogar a través de las AVD.

II. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE (AVD)

2.1. Actividades de la vida diaria

Vienen a ser todas aquellas actividades que una persona realiza en el día a día, actividades productivas y ocio (7). Son aquellas actividades que realizamos diariamente, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos.

Las AVD se dividen en dos áreas de ocupación:

1. Las AVDB se definen como las actividades orientadas al cuidado del propio cuerpo o también llamadas "actividades personales de la vida" (APVD), son considerados como los requisitos fundamentales para vivir en sociedad, nos permiten la supervivencia y gracias a ello poder tener bienestar" (7).

En esta área de ocupación se incluyen las actividades vinculadas con:

- Bañarse, ducharse.

- Uso adecuado de los servicios higiénicos (cuidar del intestino y la vejiga)
- Vestirse.
- Comer
- Alimentarse.
- Limpieza del hogar.
- Lavado de ropa.
- Planchado de ropa.
- Moverse funcionalmente.
- La higiene y arreglo personal.
- La actividad sexual.

Beneficios:

- Mejorar la autoestima personal.
- Mejora el concepto que los demás tienen de uno.
- Obtener una mayor y mejor competencia personal y social, mejorando y/o creando unos hábitos de vida adecuados.
- Alcanzar una mejor calidad de vida.
- Contribuirá a la mejora de las relaciones familiares, limándose problemas de convivencia, dando paso a nuevas formas de interacción.

2.2 Cuidado personal

Mantener y ejecutar en forma autónoma el cuidado personal: cuerpo y vestido, combinando armoniosamente el color del vestido y accesorios respectivos, tanto en el hombre como en la mujer.

2.3 Tareas del hogar

Conjunto de actividades que toda persona realiza en su hogar:

Habilidades para la limpieza en general (barrer, trapear, encerar, arreglar, etc.).

- Tendido de cama.
- Arreglo de ropero o cómoda
- Lavado de vajillas, ollas, limpieza de la cocina.
- Lavado de ropas.
- Preparación de comidas.
- Planchado de ropas.
- Botar la basura.
- Limpiar y ordenar la habitación

2.4 Lavado de ropa:

Motivar a los usuarios a lavar su ropa como parte del cuidado de su persona, mantener limpios sus vestidos dentro del hogar y en la comunidad como requisito de su rol social.

Como parte del programa, cada participante traerá una muda de ropa para lavar, buscando mantener, desarrollar o mejorar esta habilidad y aumentar su autoestima personal.



<https://www.eluniversal.com.mx/articulo/m>

Técnicas a usar:

- Lavado a mano y/o escobilla.
- Lavado con jabón y/o detergente.
- Uso de la lavadora.

2.5 Planchado de ropa:

- "Después de lavar y secar la ropa, puede ser planchada".
- No todas las prendas requieren ser planchadas, pero si deseamos podemos planchar hasta nuestras medias, pero no olvidemos de planchar nuestras camisas, camisetas, trajes, los pantalones sobre todo los de vestir y dependiendo del material.
- Como parte del programa, el usuario traerá parte de sus ropas para planchar, motivándolo a hacerlo en su hogar como parte de su cuidado personal y aumentar la autoestima personal.
- En caso de no saber realizar la actividad, se enseñará desde lo básico: manejo y cuidado de la plancha eléctrica y los pasos a seguir al planchar cada prenda de vestir.



<https://www.google.com/search?rlz>

2.6 Conductas para la alimentación o etiqueta de mesa

La forma como una persona se conduce en la mesa nos demuestra su grado de cultura y educación. Muchos de los acontecimientos sociales (laborales y familiares) se desarrollan en torno a una mesa.

Muchas veces, una persona con TMG adquiere hábitos inadecuados para la alimentación, por lo que es necesario el desarrollo o implementación de un programa que incluya estas conductas para evitar un mayor deterioro a través del

tiempo. Asimismo, cabe resaltar su importancia para el desenvolvimiento en el hogar, estudio, trabajo, reuniones sociales y sobre todo para el cuidado de la salud.

2.7 Manejo del dinero

En cualquier momento una persona puede ser fácilmente engañada con dinero falso en monedas o en billetes.

Algunos usuarios tienen dificultad para realizar operaciones básicas como sumar o restar, por lo que, en esta sesión, ellos van a aprender al manejo y reconocimiento de billetes y monedas verdaderas y falsas, y a sacar cuentas sencillas en caso de comprar y recibir vueltos.



<https://www.portafolio.co/economia/fi>

En esta oportunidad el tema de presupuesto se trabajará de acuerdo al nivel cognitivo y capacidad de aprendizaje, ya que en fase 2 como AIVD, se dará con mayor énfasis.

2.8 Uso de los recursos de la comunidad

La comunidad nos ofrece diversos recursos que muchas veces son descalificados por que el usuario se rehúsa a salir de casa, ya sea por temor o porque los síntomas de su enfermedad les impiden asumir este rol social.

Los bancos, restaurantes, centros médicos, centros comerciales, parque recreacional, etc., son lugares donde el usuario puede realizar diversos trámites, acompañado en un primer momento y posteriormente solo, buscando su independencia social.

2.9 Uso del tiempo libre o recreación

Tiempo libre:

Es importante tener un tiempo para recrearnos, jugar, divertirnos, salir a pasear o hacer deportes, que permita salir de la rutina del trabajo o estudio.



<http://www.downpv.org/el-blog-de-ocio-y-tiempo-libre-esta-de-vuelta/>

Los usuarios lo emplean para dormir, por lo que debemos orientarlos a cambiar, salir de su rutina sedentaria por actividades que les permitan un equilibrio entre las horas de trabajo con las de distracción.

TAREA

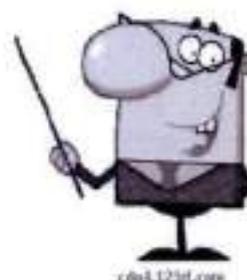
Los familiares informaran al equipo terapéutico de las actividades de la vida diaria que realiza el usuario en casa y de aquellas que se muestre renuente a realizar.

SESIÓN N° 2

HABILIDADES PARA LA HIGIENE PERSONAL

I. OBJETIVOS:

- Reconocer la importancia del cuidado personal.
- Bañarse por sí mismo un mínimo tres veces a la semana.
- Ejecutar en forma autónoma el buen cuidado y arreglo personal.



II. MATERIALES

- Jabón de tocador.
- Toallas para el cuerpo y para el pie.
- Peine.
- Máquina de afeitar.
- Set de maquillaje.
- Sandalias.
- Cepillo de dientes y pasta dental.
- Esponja o toalla de mano u otra suplencia.
- Cortauñas.



III. DESARROLLO DE LA SESIÓN

<https://www.google.com/search?q=materiales+para+el+higiene+personal>

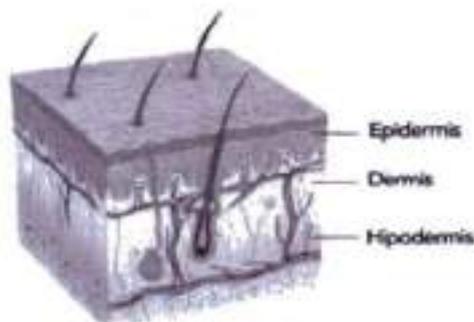
1. El terapeuta explicará en forma sencilla cómo realizar y mantener el cuidado personal, haciendo énfasis en el aspecto motivacional, basado en las necesidades de los usuarios recogidas de las evaluaciones y/o entrevistas realizadas junto con el familiar.
2. Explicar ¿por qué? ¿para qué? ¿cuándo? y ¿cómo?, deben realizarse las AVD en relación a la higiene personal, condiciones y facilidades que se cuenten para su ejecución.
3. Se aplicará un enfoque psicoeducativo y psicoterapéutico, reestructurando los problemas personales, familiares y culturales, llevándolos a la reflexión y aceptación de las dificultades para la ejecución de las AVD, y su importancia para alcanzar un rol productivo.

4. Trabajar en forma grupal, individual y familiar
5. Previo acuerdo con el usuario y familiar, se les revisará sin previo aviso a cada uno de los participantes su higiene personal, tanto del cuerpo y el vestido, manteniendo el respeto y la buena comunicación, para lo cual se debe separar a las mujeres de los hombres en ambientes diferentes y contar con personal femenino de apoyo.
6. El terapeuta y personal de apoyo harán la demostración práctica (cepillado de dientes y lavado de manos, afeitado, maquillaje, etc.), y posteriormente cada usuario repetirá la conducta.
7. Se darán los reforzadores sociales (aplausos y felicitaciones) a todos los participantes, así como también a cada uno por el logro de las conductas asertivas y el compromiso a hacerlo con responsabilidad en forma diaria y por sí mismo.

A. LA PIEL

¿Qué cuida la piel?

La piel es la barrera que nos cuida y protege nuestro cuerpo del medio ambiente, de las altas temperaturas, de los gérmenes y bacterias, de los rayos ultra violeta y, además regula la sudoración y los niveles de agua en el cuerpo, entre otras funciones. (11).



<https://www.google.com/search?q=la+piel&source=inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwith>

B. HIGIENE PERSONAL

El baño o ducha:

- **Frecuencia:** debe realizarse diariamente, interdiario o hasta dos veces por semana (aceptado para personas con TMG) para cuidar nuestra piel y evitar enfermedades.
- **Tiempo:** de 15 a 20 minutos, trabajar terapéuticamente en los usuarios que se bañan muy rápido o no desean hacerlo (esquizofrenias), y en los que necesitan demasiado tiempo.



<https://www.google.com/search?bkw=1137>

- Uso adecuado de los servicios higiénicos (cuidar del intestino y la vejiga)
- Vestirse.
- Comer
- Alimentarse.
- Limpieza del hogar.
- Lavado de ropa.
- Planchado de ropa.
- Moverse funcionalmente.
- La higiene y arreglo personal.
- La actividad sexual.

Beneficios:

- Mejorar la autoestima personal.
- Mejora el concepto que los demás tienen de uno.
- Obtener una mayor y mejor competencia personal y social, mejorando y/o creando unos hábitos de vida adecuados.
- Alcanzar una mejor calidad de vida.
- Contribuirá a la mejora de las relaciones familiares, limándose problemas de convivencia, dando paso a nuevas formas de interacción.

2.2 Cuidado personal

Mantener y ejecutar en forma autónoma el cuidado personal: cuerpo y vestido, combinando armoniosamente el color del vestido y accesorios respectivos, tanto en el hombre como en la mujer.

2.3 Tareas del hogar

Conjunto de actividades que toda persona realiza en su hogar:

Habilidades para la limpieza en general (barrer, trapear, encerar, arreglar, etc.).

- Tendido de cama.
- Arreglo de ropero o cómoda
- Lavado de vajillas, ollas, limpieza de la cocina.
- Lavado de ropas.
- Preparación de comidas.
- Planchado de ropas.
- Botar la basura.
- Limpiar y ordenar la habitación

2.4 Lavado de ropa:

Motivar a los usuarios a lavar su ropa como parte del cuidado de su persona, mantener limpios sus vestidos dentro del hogar y en la comunidad como requisito de su rol social.

Como parte del programa, cada participante traerá una muda de ropa para lavar, buscando mantener, desarrollar o mejorar esta habilidad y aumentar su autoestima personal.



<https://www.eluniversal.com.mx/articulo/m>

Técnicas a usar:

- Lavado a mano y/o escobilla.
- Lavado con jabón y/o detergente.
- Uso de la lavadora.

2.5 Planchado de ropa:

- "Después de lavar y secar la ropa, puede ser planchada".
- No todas las prendas requieren ser planchadas, pero si deseamos podemos planchar hasta nuestras medias, pero no olvidemos de planchar nuestras camisas, camisetitas, trajes, los pantalones sobre todo los de vestir y dependiendo del material.
- Como parte del programa, el usuario traerá parte de sus ropas para planchar, motivándolo a hacerlo en su hogar como parte de su cuidado personal y aumentar la autoestima personal.
- En caso de no saber realizar la actividad, se enseñará desde lo básico: manejo y cuidado de la plancha eléctrica y los pasos a seguir al planchar cada prenda de vestir.



<https://www.google.com/search?rlz>

2.6 Conductas para la alimentación o etiqueta de mesa

La forma como una persona se conduce en la mesa nos demuestra su grado de cultura y educación. Muchos de los acontecimientos sociales (laborales y familiares) se desarrollan en torno a una mesa.

Muchas veces, una persona con TMG adquiere hábitos inadecuados para la alimentación, por lo que es necesario el desarrollo o implementación de un programa que incluya estas conductas para evitar un mayor deterioro a través del

tiempo. Asimismo, cabe resaltar su importancia para el desenvolvimiento en el hogar, estudio, trabajo, reuniones sociales y sobre todo para el cuidado de la salud.

2.7 Manejo del dinero

En cualquier momento una persona puede ser fácilmente engañada con dinero falso en monedas o en billetes.

Algunos usuarios tienen dificultad para realizar operaciones básicas como sumar o restar, por lo que, en esta sesión, ellos van a aprender al manejo y reconocimiento de billetes y monedas verdaderas y falsas, y a sacar cuentas sencillas en caso de comprar y recibir vueltos.



<https://www.portafolio.co/economia/ff>

En esta oportunidad el tema de presupuesto se trabajará de acuerdo al nivel cognitivo y capacidad de aprendizaje, ya que en fase 2 como AIVD, se dará con mayor énfasis.

2.8 Uso de los recursos de la comunidad

La comunidad nos ofrece diversos recursos que muchas veces son descalificados por que el usuario se rehúsa a salir de casa, ya sea por temor o porque los síntomas de su enfermedad les impiden asumir este rol social.

Los bancos, restaurantes, centros médicos, centros comerciales, parque recreacional, etc., son lugares donde el usuario puede realizar diversos trámites, acompañado en un primer momento y posteriormente solo, buscando su independencia social.

2.9 Uso del tiempo libre o recreación

Tiempo libre:

Es importante tener un tiempo para recrearnos, jugar, divertirnos, salir a pasear o hacer deportes, que permita salir de la rutina del trabajo o estudio.



<http://www.downpv.org/el-blog-de-ocio-y-tiempo-libre-esta-de-vuelta/>

Los usuarios lo emplean para dormir, por lo que debemos orientarlos a cambiar, salir de su rutina sedentaria por actividades que les permitan un equilibrio entre las horas de trabajo con las de distracción.

TAREA

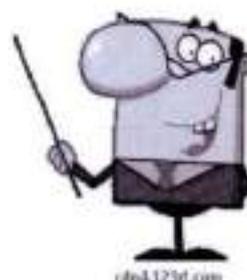
Los familiares informaran al equipo terapéutico de las actividades de la vida diaria que realiza el usuario en casa y de aquellas que se muestre renuente a realizar.

SESIÓN N° 2

HABILIDADES PARA LA HIGIENE PERSONAL

I. OBJETIVOS:

- Reconocer la importancia del cuidado personal.
- Bañarse por sí mismo un mínimo tres veces a la semana.
- Ejecutar en forma autónoma el buen cuidado y arreglo personal.



II. MATERIALES

- Jabón de tocador.
- Toallas para el cuerpo y para el pie.
- Peine.
- Máquina de afeitar.
- Set de maquillaje.
- Sandalias.
- Cepillo de dientes y pasta dental.
- Esponja o toalla de mano u otra suplencia.
- Cortauñas.



III. DESARROLLO DE LA SESIÓN

<https://www.google.com/search?q=materiales+para+el+higiene+personal>

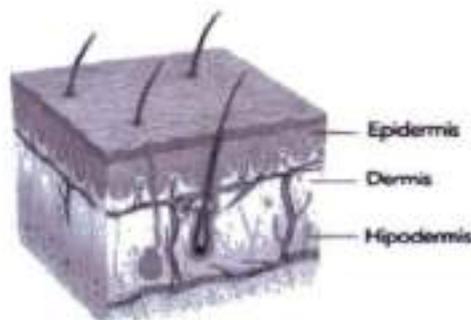
1. El terapeuta explicará en forma sencilla cómo realizar y mantener el cuidado personal, haciendo énfasis en el aspecto motivacional, basado en las necesidades de los usuarios recogidas de las evaluaciones y/o entrevistas realizadas junto con el familiar.
2. Explicar ¿por qué? ¿para qué? ¿cuándo? y ¿cómo?, deben realizarse las AVD en relación a la higiene personal, condiciones y facilidades que se cuenten para su ejecución.
3. Se aplicará un enfoque psicoeducativo y psicoterapéutico, reestructurando los problemas personales, familiares y culturales, llevándolos a la reflexión y aceptación de las dificultades para la ejecución de las AVD, y su importancia para alcanzar un rol productivo.

4. Trabajar en forma grupal, individual y familiar
5. Previo acuerdo con el usuario y familiar, se les revisará sin previo aviso a cada uno de los participantes su higiene personal, tanto del cuerpo y el vestido, manteniendo el respeto y la buena comunicación, para lo cual se debe separar a las mujeres de los hombres en ambientes diferentes y contar con personal femenino de apoyo.
6. El terapeuta y personal de apoyo harán la demostración práctica (cepillado de dientes y lavado de manos, afeitado, maquillaje, etc.), y posteriormente cada usuario repetirá la conducta.
7. Se darán los reforzadores sociales (aplausos y felicitaciones) a todos los participantes, así como también a cada uno por el logro de las conductas asertivas y el compromiso a hacerlo con responsabilidad en forma diaria y por sí mismo.

A. LA PIEL

¿Qué cuida la piel?

La piel es la barrera que nos cuida y protege nuestro cuerpo del medio ambiente, de las altas temperaturas, de los gérmenes y bacterias, de los rayos ultra violeta y, además regula la sudoración y los niveles de agua en el cuerpo, entre otras funciones. (11).



<https://www.google.com/search?q=la+piel&source=lnms&fbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwith>

B. HIGIENE PERSONAL

El baño o ducha:

- **Frecuencia:** debe realizarse diariamente, interdiario o hasta dos veces por semana (aceptado para personas con TMG) para cuidar nuestra piel y evitar enfermedades.
- **Tiempo:** de 15 a 20 minutos, trabajar terapéuticamente en los usuarios que se bañan muy rápido o no desean hacerlo (esquizofrenias), y en los que necesitan demasiado tiempo.



<https://www.google.com/search?b>
lw=1137

Rastrear y trabajar la dificultad para no realizar esta actividad, para que el objetivo sea cumplido (12).

No olvidar el lavado de partes del cuerpo, sobre todo en los días que no realiza el baño.

Recomendar el uso de sandalias durante el baño para evitar el contagio de hongos y de uso personal.

¿Por qué una persona puede dejar de bañarse?

- Por hábitos de aseo inadecuados.
- Por tener modelos parentales inadecuados.
- Por presentar discapacidad para el aseo corporal como consecuencia de un trastorno mental.
- Por síntomas de la enfermedad.



https://es.123t.com/clipart-vectorizado/mi%C3%83%C2%B1o_cepillandose

En algunos hogares, es frecuente el uso de **términos despectivos** por los familiares: sucio, asqueroso, cochino, desaseado etc. (crítica destructiva), provocando mayor resistencia, resentimiento o violencia en los usuarios para su realización.

Explicar a los usuarios que: "la falta de interés por el aseo personal muchas veces es como consecuencia de los síntomas de la enfermedad o por discapacidad para el aseo, que ellos pueden revertir eso si se proponen porque tienen la capacidad de hacerlo, y se les pregunta ¿Ustedes desearían ser discapacitados para el aseo personal?, es posible que el grupo responda que "NO". "Eso depende de ustedes, yo les felicito porque están tomando la decisión de cambiar".

Recomendar:

La higiene varía con cada persona, dependiendo de los hábitos adquiridos desde la infancia, su cultura, creencias, etc.; por eso es importante para mantener la salud y realzar la imagen (13).

- Las duchas de agua fría son estimulantes.
- Las duchas de agua caliente son relajantes.

Por tal motivo, una buena elección sería la de ducharse con agua fría cuando queramos estar despiertos o iniciar algún tipo de actividad, y ducharse con agua caliente antes de acostarse o como método de relajación (14).

C. LAVADO DE LA CABEZA

Explicar la importancia del uso adecuado del champú y enjuague. Indagar el uso de jabón para ropas, o detergentes para el baño o lavado de la cabeza, así como el uso excesivo de champú (ejemplo: 2 a 3 cojines), que empleen más de 2 horas, o que se laven el cabello diariamente u otros problemas detectados en las evaluaciones.

La frecuencia del lavado del cabello no debe ser menor de 2 veces por semana y comprar los productos en lugares de garantía.

- Frotarlo sólo con agua, ya que así sacaras los restos de productos que hayas aplicado anteriormente en tu cabellera.
- Aplica una cantidad moderada de champú, ponlo en la mano, no lo apliques directamente a tu pelo. Luego, intenta repartirlo en cantidades iguales por toda la cabeza y masajea suavemente. No te apliques champú nuevamente, recuerda que esto contribuye a reseca tu pelo.
- Enjuágalo hasta eliminar toda la espuma (15).



<https://www.google.com/search?biw>

D. COMO SECAR EL CABELLO

- **Escurre primero el cabello:** Al salir de la ducha, escurrir suavemente el cabello con las manos para eliminar el exceso de agua. Este paso hará más sencillo el secado con la toalla. Jamás lo retuerzas y más bien, divídelo por secciones para escurriñas (16).
- **Emplea toallas suaves:** Antes de ingresar a la ducha, tener a la mano una toalla limpia (personal), o quizás, hasta una camiseta de algodón que ya no uses. El usar este tipo de piezas compuestas por telas que no son ásperas y gruesas cuidará tu cabello durante el proceso de secado (16).



<http://siempremujer.com/belleza/como-usar-la-toalla-para-secar-el-pelo->

- **Usa la delicadeza:** Divide tu cabello por secciones, sécalo suavemente con la toalla desde la raíz hacia las puntas. Usa la toalla para absorber el exceso de agua, no frotes el pelo para evitar el encrespamiento o que se quiebren las hebras.
- **El cepillo correcto:** El que tiene cerdas espaciadas. No uses un peine regular porque rasga el cabello y lo rompe (16).

PEDICULOSIS: Es la infestación con piojo (17).

- Los piojos son insectos pequeños, de color gris, lisos y sin alas que viven en la superficie del cuero cabelludo y llegan a medir de 2 a 4 mm de largo.
- Los piojos succionan sangre del cuero cabelludo.
- Sobreviven permaneciendo cerca del cuero cabelludo para obtener alimentos.
- Los piojos adultos ponen huevos (liendres) que se adhieren al cuerpo del cabello.

Tratamiento: Emplear lociones o champú medicinales contra los piojos que están aprobados y se venden sin receta médica.

Revisar a todos los miembros de la familia para detectar piojos.

- Lavar todos los peines y cepillos en agua hirviendo para matar cualquier piojo o huevo.
- Lave toda la ropa de cama y las toallas con agua caliente.
- No comparta sombreros, peines, cepillos ni ropa de cama con otras personas en la escuela ni en su casa (17).



<https://www.google.com/search?q=pediculosis>



<https://www.slideshare.net/DenisseL/abastida/pedunculosis-cibica-phthirus-pubisladillas>

También existen piojos que se alojan en la región del pubis y se contraen por tener relaciones sexuales con personas con esta enfermedad, son conocidas como **ladillas**, se alimentan de sangre por lo menos cincuenta veces al día, ocasionando una picazón (prurito) muy molesto provocando muchas veces irritación e infección de la piel (17).

LENDRERA: Peine especial que permite sacar los piojos de la cabeza. Para su tratamiento consulte con médico.



SU

E. SECADO DEL CUERPO

<https://www.google.com/search?q=>

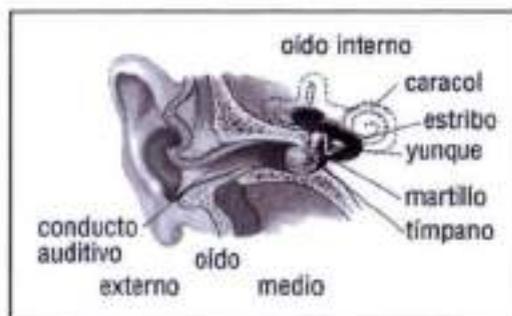
- Lavar las toallas nuevas antes de usarlas (18).
- Antes de ingresar a la ducha, consigue una o dos toallas. Si tienes el cabello muy largo, es probable que necesites una toalla para tu cabello.
- Colgar las toallas y la bata en los toalleros de tal manera que sean fáciles de alcanzar.
- Pasa tus manos rápidamente sobre tu cuerpo para quitar tanta agua como sea posible.
- Coge la toalla y envuélvela en tu cabello de tal manera que esté segura y parezca un turbante.
- Usa la otra toalla para secarte. Envuélvela alrededor de tu espalda y seca tus brazos y piernas. Luego, sal de la ducha.
- Continúa secando tu cuerpo y envuélvete en tu bata mientras secas tu cabello.
- Las toallas de baño son de uso personal.



Deben secarse bien los pies, especialmente entre los dedos, usando otra toalla suave y revisar diariamente, sobre todo entre los dedos (18).

F. LIMPIEZA DE LOS OÍDOS

El oído tiene un sistema natural de auto limpieza que permite que la cera que se va fabricando vaya saliendo poco a poco hacia el exterior y se elimine.



[audil/Localizacion%20de%20la%20lesion.html](#)

- La mejor manera de limpiar el oído es dejar que actúe este proceso natural de limpieza.

- Limpiar de forma incorrecta nuestro oído puede provocar lesiones que pueden ir desde un simple tapón, hasta infecciones, perforaciones u otro tipo de lesiones.
- El especialista del oído, el otorrinolaringólogo, desaconseja la utilización de hisopos, las irrigaciones con agua o aceite de manera casera (19).

¿Cómo es el conducto auditivo?

El conducto auditivo tiene una forma parecida a la de un embudo: su parte más estrecha se dirige hacia el interior de la cabeza, en concreto a la llamada membrana timpánica.

- La piel de este conducto tiene unas glándulas que fabrican cera (cerumen).
- La cera atrapa las partículas de polvo del aire para evitar que lleguen al tímpano y así protegerlo. Por lo tanto, la cera tiene una función protectora de nuestro oído (19).

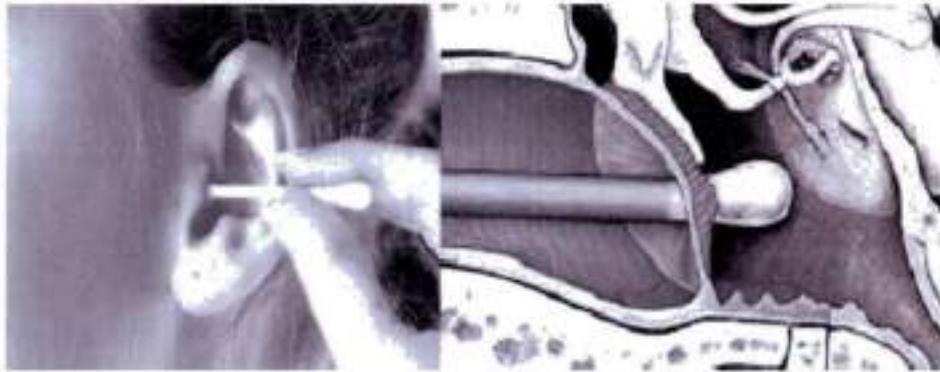
La parte interna, es la membrana timpánica. Es una cubierta delgada y transparente. Es como la cubierta de un tambor. Se encuentra a tensión, y vibra con los sonidos.

La cerilla se produce en pequeñas cantidades, la piel del oído tiene unos pequeños vellos llamados cilios, que se mueven ordenadamente hacia afuera y expulsan esa escasa cerilla (19).

¿Pero qué pasa si se limpian los oídos con hisopos?

- Los hisopos NO SIRVEN para limpiar el oído ya que no pueden extraer la cerilla, solo la empujamos hacia adentro, formando un tapón, que disminuye la capacidad para oír.
- El cerumen puede llegar a endurecerse y taponar los oídos por el contacto con el agua que puede ingresar al conducto auditivo externo cuando uno se está bañando, llegando muchas a producir otitis (inflamación de los oídos).
- Lavar diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído, esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando (21).

La cerilla también bloquea las partículas de suciedad que está tratando de invadir nuestros conductos auditivos. Normalmente, a través de procesos como la masticación o cualquier movimiento de la mandíbula y el crecimiento de más células de la piel, la cera se empuja lentamente hacia fuera, se endurece, y luego cae de nuestros oídos o se lava (21).



<https://www.google.com/search?biw=1137&bih=730&ibm=isch&s>

G. RASURADO (22)

- Se recomienda hacerlo en forma diaria, empleando crema de afeitar, jabón, etc.
- Las máquinas de afeitar son de uso personal o máquinas rasuradoras

Pasos para rasurado:

1. Se debe humedecer bien la piel con agua, dejando que el agua permanezca en la piel por unos cuantos minutos.
2. Luego aplicar la crema de afeitar o el jabón sobre la piel, dejando que se mantenga por algún tiempo en la piel.
3. Al comenzar a afeitarse, emplear una buena cuchilla, referentemente nueva o en muy buenas condiciones.
4. Limpia bien la crema de afeitar y aplicate una crema o aceite natural perfumes ni nada parecido. (22)



<https://www.google.com/search?biw=1137&bih=730&ibm=isch&sa=1&>



<https://www.google.com/search?biw=1137&bih=730&ibm=isch&sa=1&>

H. MAQUILLAJE (23)

- Lava tu cara con agua y jabón. Seca bien tu cara.
- Aplicar una base de un tono similar al de la piel. Extenderlo bien, de manera que quede uniforme y cubra los posibles granitos, que puede haber en el rostro.
- Aplica en una esponjita maquilladora un poco de tus polvos, pásala por tu frente y mentón. Observa que no tengas manchas y listo.

- Aplica un poco de rubor, pásala suavemente sobre tus pómulos, empiezas desde adentro hacia afuera y mueves la mano como si estuvieras dibujando una ola. Pásalo máximo dos veces en cada pómulo.
- Utilizar el rizador de pestañas y aplicar el rímel, aplícate el rímel de adentro hacia afuera y sin mancharte.
- Aplícate brillo labial, este puede tener tonos dependiendo del color de ropa que llevas ese día (23).

I. PEINARSE

- Lo importante es que una persona pueda estar peinado, sea hombre o mujer, ya que esto realza su presencia y personalidad, si le queda bien el pelo corto, deberá cortarse más seguido, o dejarse crecer un poco el cabello, si se le ve bien, pero siempre debe estar limpio y sin caspa.
- Se recomienda usar de preferencia un cepillo suave, para que se pueda desenredar al principio o también ayudarse con las manos al término de su lavado.
- Pasar el peine de la raíz hacia las puntas de modo que sus dientes toquen el cuero cabelludo.
- No olvidar que el peine es de uso personal y debe mantenerse limpio, lavándolo con una escobilla (24).

J. CEPILLADO DE DIENTES

"Las enfermedades bucodentales pueden convertirse en un obstáculo importante para disfrutar de una vida saludable". Refiere Saskia Estupiñán, experta en Salud Bucodental de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) (25).

Las enfermedades bucodentales se pueden prevenir a través de hábitos saludables:

- Cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Usar hilo dental todos los días.
- Usar a diario un enjuague bucal.
- Tener revisiones regulares, tanto los niños como los adultos.
- Evitar las gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas.
- Evitar los dulces y las golosinas.
- Evitar la comida chatarra.
- Evitar el tabaco y el alcohol. (25).



<https://www.google.com/search?imgres=11328446>

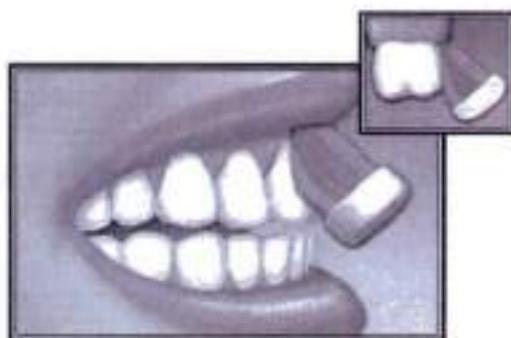
Para tener una boca y sonrisa sanas, la American Dental Asociación (ADA) recomienda: cambiar el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si se las cerdas están desgastadas.

Un cepillo de dientes desgastado no servirá para limpiar los dientes.

¿Cómo cepillarse los dientes adecuadamente? (26)

El cepillado correcto lleva al menos dos minutos, la mayoría de los adultos no se cepillan durante tanto tiempo, siga estas indicaciones:

- Incline el cepillo a un ángulo de 45°, contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.
- Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie con movimientos cortos, de hacia atrás.



Coloque las cerdas sobre la encía con un ángulo de 45 grados. Las cerdas deben estar en contacto con la superficie dental y la encía.



Cepille suavemente la superficie dental externa de 2 ó 3 dientes con un movimiento circular. Mueva el cepillo al próximo grupo de 2 ó 3 dientes y repita la operación.



Mantenga un ángulo de 45 grados con las cerdas en contacto con la superficie dental y la encía. Cepille suavemente usando un movimiento circular al mismo tiempo realice un movimiento de adelante hacia atrás sobre toda la superficie interna.



Incline el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Haga varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.



Ponga el cepillo sobre la superficie masticadora y haga un movimiento suave de adelante hacia atrás. Cepille la lengua de adelante hacia atrás para eliminar las bacterias que producen mal aliento.

<https://www.google.com/search?blw=1137&bih=730&tbn=isch&sa=1&ei>

Pasos:

- **Coloca el cepillo a la altura del borde de las encías**, a un ángulo de 45°. Cepilla suavemente con movimientos cortos, verticales o circulares. No cepilles tus dientes horizontalmente (26).
- **Cepíllate los dientes durante por lo menos 2 minutos**. Cepilla solo unos cuantos dientes a la vez, y pasa el cepillo por toda la boca, de modo que limpies cada diente, pasando 12 a 15 segundos por cada sección.



<https://www.google.com/search?biw=1137&bih=730&rbm=isch&su=1&ei=>

- **Coloca el cepillo de forma perpendicular** a tus labios, o de modo que las cerdas se apoyen en la parte superior de tus dientes inferiores.
- Cepilla esta zona con un movimiento de adentro hacia afuera y mueve el cepillo de atrás hacia adelante. Repite el procedimiento al otro lado de tu boca. Cuando los dientes inferiores estén limpios, gira el cepillo hacia arriba y cepilla las muelas superiores.
- Cepilla la **superficie interna de tus dientes**. Inclina el cepillo de modo que la cabeza apunte hacia el borde de las encías, y cepilla cada diente.
- Cepilla tu lengua con suavidad. Después de cepillar tus dientes, utiliza tu cepillo para limpiar tu lengua con delicadeza (no presiones demasiado o dañarás el tejido). Esto ayuda a evitar el mal aliento y elimina las bacterias acumuladas en la lengua.
- Enjuaga tu boca. Para enjuagarte la boca después del cepillado, toma un sorbo de agua de un vaso descartable o colocando las manos juntas bajo el grifo. Enjuaga bien tu boca y escupe el agua (26).



<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/partic>

K. LIMPIEZA DE LA LENGUA

Consejos para la limpieza de la lengua (27).

La limpieza de la lengua es una parte importante de la higiene bucal que usualmente se olvida en el cuidado diario de nuestra salud bucodental.

¿Qué ocurre si no tenemos una correcta limpieza de la lengua?

La lengua es un elemento fundamental de nuestra boca que realiza funciones tanto para la masticación y deglución de los alimentos, como para el habla, así mismo desempeña un papel fundamental en el sentido del gusto.

Debido a las funciones que desempeña la lengua, su superficie no es lisa y presenta unos surcos que le dan una textura rugosa en las que se acumulan restos de alimentos.

Si los restos de alimentos que se acumulan en los surcos de la lengua no se eliminan adecuadamente pueden generar la proliferación de bacterias, el exceso de las cuales resultan muy perniciosas para la salud bucodental pues está relacionadas con la aparición de caries dental con la halitosis (27).

La limpieza de la lengua se realizará con un cepillo dental desde la parte central hacia el exterior, arrastrando hacia fuera. Se puede realizar empleando las cerdas o bien en algunos modelos se incorpora una parte que se puede emplear como limpiador lingual (28).



<https://www.google.com/search?biw=1137>

¿Cómo sé si mi lengua está limpia? (28)

Si la lengua mantiene su color rosado natural está limpia, sin embargo, si se observa la lengua una capa blanquecina o amarillenta que cubre parte de su dorso, ésta no está limpia.

Consejos para una correcta limpieza de lengua: (28)

- Realizar un suave raspado de lengua, con el objetivo de retirar la mayor parte de restos de comida y placa bacteriana que se acumulan en la lengua.
- Recuerda que el cepillo de dientes es personal, y te permite cepillar los dientes y te ayuda en la limpieza de la lengua.
- El cepillo pierde efectividad con el uso ya que sufre un desgaste paulatino, en este caso su uso sobre la lengua puede producir raspado y lastimarla.

Guía para un correcto enjuague bucal (29)

Para mantener una buena higiene bucal es necesario seguir cuatro pasos:

- Cepillarse los dientes tres veces al día después de las comidas con un dentífrico adecuado.
- Utilizar hilo dental para eliminar los restos en aquellos rincones donde el cepillo no llega.
- Visitar al dentista una vez al año.
- Realizar un enjuague con un colutorio para eliminar gérmenes y bacterias.



<https://www.google.com/search?biw=1137&bih>

Cómo utilizar el enjuague:

- Introducir en la boca unos cinco mililitros del producto y realizar unas gárgaras con el líquido durante por lo menos treinta segundos.
- Finalmente lo expulsaremos y escupiremos tantas veces como sea necesario para eliminar cualquier resto del producto.
- Realizarlo siempre después de un buen cepillado (29).

L. USO DE HILO DENTAL

Durante las entrevistas, la gran mayoría de usuarios y familiares refieren desconocer el uso del hilo dental y de su importancia en el cuidado de los dientes, por lo que en el trabajo de grupo se debe incidir y motivar a su uso, así como orientar a los familiares para que sean el apoyo como modelo en el hogar.



<https://www.eocole.com/search?biw=1137&bih>

Los tres pilares para la salud bucodental se consideran:

- El uso del hilo dental.
- Una correcta alimentación.
- Las visitas periódicas al dentista. (30).

El uso del hilo dental como complemento, permite llegar a aquellos rincones donde el cepillo de diente no puede llegar, ayudando en la prevención de la caries dental. (30)

¿Qué entendemos por hilo dental?

El hilo dental viene a ser un filamento de fibras adecuadamente tratado para la eliminación de los restos de comida que puedan quedar encajados entre los dientes.

El hilo dental hay que usarlo con cuidado de no dañarnos las encías. Se debe cortar un fragmento lo suficientemente largo para enrollarlo a los dedos y que quede una parte libre que podamos hacer pasar entre los dientes. (30).

Técnica para el uso del hilo dental: (30)

- Tomando unos 45 cm de hilo dental, enrolle la mayor parte del mismo alrededor del dedo anular, dejando 3 o 5 cm de hilo para trabajar.
- Sostenga el hilo dental tirante entre los dedos pulgares e índices, y deslícelo suavemente hacia arriba y hacia abajo entre los dientes.
- Curve el hilo dental suavemente alrededor de la base de cada diente, asegurándose que pase por debajo de la encía.
- Nunca golpee ni fuerce el hilo, ya que puede cortar o lastimar el delicado tejido gingival.
- Utilice secciones de hilo limpio a medida que avanza de diente en diente.
- Para extraer el hilo, utilice el mismo movimiento hacia atrás y hacia adelante, sacándolo hacia arriba y alejándolo de los dientes (30).



<https://www.google.com/search?rlz>

LL. HALITOSIS

- El mal aliento, también conocido como halitosis, es un olor desagradable proveniente de la boca y suele ser resultado de malos hábitos de higiene bucal, en más del 90% se producen debido a la mala higiene oral (31).

Las posibles causas de mal aliento son:

- Sequedad de la boca.
- Ingerir ciertos alimentos, como ajos y cebolla, o consumir alcohol o tabaco.
- Infecciones en los dientes.
- Encías inflamadas por falta de limpieza.
- Los dientes con sarro también originan mal olor.
- Restos de comida atrapada entre los dientes.
- Falta de limpieza de la lengua.

Prevención de la halitosis (31)

- Acudir cada seis meses a las revisiones dentales.
- Cepillar los dientes correctamente y emplear hilo dental y raspador de lengua.
- Realizar enjuagues bucales.
- Beber agua con frecuencia, ya que la falta de saliva y la deshidratación puede provocar mal olor de boca.
- Evitar café, tabaco, alcohol, y comidas con sabores u olores intensos.



<https://www.google.com/search?biw=1137&bih=730&tbn>

M. LAVADO DE MANOS

El lavado de manos con agua y jabón, como una práctica simple y cotidiana, permite reducir considerablemente enfermedades diarreicas, respiratorias agudas, conjuntivitis, parasitosis, influenza, entre otras enfermedades (32).

Los microbios peligrosos se encuentran en



<https://www.google.com/search?q=lavado+de+mano>

el aire, el agua, los animales, en el transporte público, en las personas.

Las manos con frecuencia transportan estos microbios de un lugar a otro, por eso lavarse las manos es uno de los hábitos más importante en el día a día (32).

Quando lavarse las manos: (32)

- Antes de empezar a trabajar con comidas o utensilios de cocina.
- Según se necesite durante la preparación de la comida.
- Después de utilizar el sanitario.
- Después de cambiar los pañales.
- Después de toser, estornudar, utilizar un pañuelo.
- Antes y después de comer y beber.
- Después de tocar animales.

Pasos para el lavado de manos: (33)

- Mojarse las manos con agua corriente.
- Agregar jabón y frotar las manos juntas, haciendo espuma jabonosa.
- Realizar esto fuera del agua durante por lo menos 20 segundos, manteniendo siempre espuma. Lavar el frente y la palma de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Enjuagar bien las manos debajo del agua. Dejar el agua correr al lavadero y no hacia los codos.
- Secar bien las manos con una toalla de papel limpia. Después cerrar la llave con la toalla de papel y tirar la toalla al basurero (33).



1.-Palma contra palma



2.-Palma contra dorso



3.-Palmas dedos entrelazados



4.-Dorso contra palma



5.-Rotación del pulgar



6.-Puntas de los dedos

<https://www.google.com/search?q=lavado+de+manos&rl>

N. LIMPIEZA DEL OMBLIGO

El ombligo es una zona del cuerpo que en ocasiones puede oler bastante mal, ya sea por una limpieza inadecuada y onfalitis, que es una infección del ombligo que puede darse de forma recurrente con supuración y olor bastante desagradable (34).

- Después de tomar una ducha o un baño, se puede ayudar con hisopos.
- Al término, secarlo con una toalla o tela limpia o también papel absorbente (34).

¿Cómo limpiarlo? Bañándote de manera normal y utilizando los dedos para lavar esa parte del cuerpo con agua y jabón. También una vez a la semana se recomienda meter un pequeño algodón mojado con alcohol para eliminar las bacterias (35).



<https://www.google.com/search?q=LIMPIEZA+DEL+OMBLIGO&rlz>

O. CUIDADO DE LAS UÑAS

Las uñas mal cortadas, demasiado largas o cortas pueden causar heridas y ser causa de infecciones. La mejor manera de cuidar las uñas es:

- Corte las uñas después del lavado de los pies porque así estarán más blandas y serán más fáciles de cortar.
- Use una tijera de punta roma.
- Se deben cortar horizontalmente, dejando los bordes rectos.



https://www.pfizer.es/salud/prevencion/habitos_saludables/consejos

- No se deberán cortar demasiado cortas ya que luego, al crecer, se pueden clavar en el dedo (36).
- No usar tijeras con punta, alicates de manicura, hojas de afeitar, limas metálicas, etc.
- En caso de ser diabético, informar a su podólogo.
- No dejar puntas en las esquinas de las uñas, ya que eso propicia o favorece la encarnación o uña encarnada (36).

P. UÑA ENCARNADA (37)

La uña encarnada es la consecuencia de un fragmento de uña que penetra en la carne y provoca inflamación y dolor.

Existen 2 tipos: a) La encarnación lateral, es la más habitual y común, y b) La anterior, que se produce cuando la uña se encarna hacia adelante.



<https://www.google.com/search?q=u%C3%B1a+encarnada&rlz>

Causas:

- Malformaciones de las uñas determinadas por la herencia.
- Calzado demasiado estrecho o muy ajustado.
- Malos cortes de las uñas (al cortar mal los bordes laterales).
- La artrosis.
- Crecimientos de carne que ocurren debajo de la uña (37).

Síntomas:

- Dolor a la palpación lateral o durante la marcha.
- Si la encarnación es anterior, imposibilidad de cortar la uña.
- Dolor, enrojecimiento y engrosamiento de la carne lateral (Inflamación).
- Muchas veces se acompaña de la aparición de un pequeño absceso provocado por la sobre infección estreptocócica.
- Si la infección progresa, al carnificarse puede aparecer un granuloma piogénico (carne roja alrededor).
- El diagnóstico y tratamiento debe correr a cargo de un médico o podólogo (37).

Nota: Al detectar uña encarnada en los usuarios, se debe informar a los padres responsables, para su oportuno tratamiento, ya que los usuarios muchas veces no informan o no les da la importancia debida.

Pautas de cómo cortar las uñas de los niños y adultos (38)

1. Es recomendable antes de cortar las uñas, **ponerlas a remojo con agua tibia** (o hacerlo después de la ducha) para ayudar a que se ablanden y facilitar esta tarea.
2. Para **limpiar la uña** podemos ayudarnos de la espátula del palito de naranjo, antes de cortarla.
3. No **limar** hacia atrás y adelante como si la lima fuera un "serrucho", sino siempre de los bordes hacia el centro, **en una única dirección** para que no se nos abran las capas de las uñas.
4. En el caso de las manos, ya que el crecimiento de las uñas es lento, es preferible **limarlas periódicamente** a cortarlas cada dos por tres, para mantener una largura y forma adecuada.
5. Si las cortamos, cortar las uñas rectas, sin bordes irregulares ni esquinas.

6. Cuanto más cortemos, y nos pasemos de este límite marcado por la forma natural de la uña, provocamos que en la uña se separen más sus capas del dedo y la uña se ensucia también más. Alteramos la forma de la uña convirtiendo una uña más ancha y corta.



Además del peligro de que se nos encarne.

7. En el caso de los pies, también las uñas deben cortarse en forma cuadrada, sin dejar cortas las esquinas para prevenir que se formen uñeros. Luego limarlas suavemente sin perder la forma recta de la uña.



<https://www.diariodenavarra.es/blogs/momentos-para-cuidarte>

Q. ONICOMICOSIS

- La **onicomicosis** (39) es la enfermedad que más frecuentemente puede afectar las uñas de los humanos.
- Se trata de la infección de las uñas por hongos.
- El tratamiento por el dermatólogo, puede requerir la toma de medicamentos antifúngicos durante largos períodos de
- tiempo, lo cual no está exento de efectos secundarios e interacciones con otros medicamentos.
- Hay pacientes que no consiguen quedar nunca libres de enfermedad y arrastran la infección durante décadas.
- Por lo tanto, la onicomicosis es una patología benigna que en general está exenta de complicaciones; su diagnóstico y tratamiento no siempre es fácil y ha de estar siempre supervisado por un médico, y se deben tomar una serie de medidas por parte del paciente por favorecer la curación y evitar las recidivas.
- A partir de que los hongos afectan la uña, ésta se vuelve más gruesa y comienza a verse amarillenta. En algunos casos adquieren tonos grises, verdes, marrones y negros (39).

<https://www.google.com/search?q=onicomicosis&rlz>



Recomendaciones para evitar la propagación de los hongos en las uñas:

- No utilizar un calzado demasiado apretado ni de materiales sintético. Los hongos prefieren los ambientes húmedos, oscuros y poco ventilados, porque allí es donde pueden multiplicarse.
- Evitar caminar descalzo en lugares públicos como baños, gimnasios, vestuarios, duchas o piscinas. En caso de hacerlo, lavar y secar muy bien los pies antes de colocarse el calzado.
- No utilizar el corta uñas de otras personas.
- Si se tienen hongos en una uña, no usar la misma herramienta para cortar las demás uñas (39).



<https://www.google.com/search?q=onicomicosis&rlz>

En el caso de hongos en las uñas de las manos

- Utilizar guantes impermeables para lavar los platos, la ropa o los pisos, es decir, todo lo que requiera contacto con el agua.

- No usar la lima de otras personas, tampoco el cortaúñas.
- No compartir toallas o paños con otras personas, para evitar el contagio y, además, no comerse las uñas (39).

La onicomiasis es un proceso frecuentemente asintomático, aunque en ocasiones puede producir molestias o dolor, especialmente en el momento de recortarse las uñas o realizar ejercicio físico.

En ocasiones pueden producirse complicaciones importantes como la erisipela o celulitis (infecciones de la piel), sobre todo en pacientes diabéticos e inmunodeprimidos.(39).



<https://www.google.com/search?q=oncomicosis&tbn=isch&tbs=ring>

Informar a los familiares en caso de detectar en sus hijos este problema, y orientarlos acerca del tratamiento que deben seguir en forma continua siguiendo las indicaciones del médico especialista (dermatólogo) para su curación.



<https://www.google.com/search?q=oncomicosis+tratamiento>

R. HIGIENE DE LOS GENITALES

¿Por qué es importante mantener una correcta higiene genital? (40)

Tanto el hombre como la mujer deben mantener una correcta higiene genital por:

- Respeto hacia uno mismo (en caso de tener pareja) y hacia la otra persona, y para que la relación sexual no se vea frenada por el asco que pueda sentir uno.
- Para evitar cualquier tipo de infección que perjudique la salud y el bienestar sexual.
- Cuando no se lavan correctamente los genitales se corre el riesgo de que aparezcan infecciones y otras molestias, como olores fuertes, picazón o ardor (40).

Cómo lavar y cuidar los genitales masculinos

- Durante el baño o ducha diario, los penes no circuncidados requieren un cuidado específico y deben limpiarse con agua abundante y jabón, prestando especial atención a la zona del glande.
- Hay que retirar hacia atrás el prepucio y limpiar bien esta zona porque suele acumular secreciones.
- A continuación, seca la zona completamente con una toalla diferente a la que has utilizado para secar el resto del cuerpo.
- El cáncer de testículos es el más común entre los hombres jóvenes, pero tiene un índice de recuperación del 90 % si se detecta a tiempo (40).



<https://www.bbc.com/mundo/noticias-47077653>

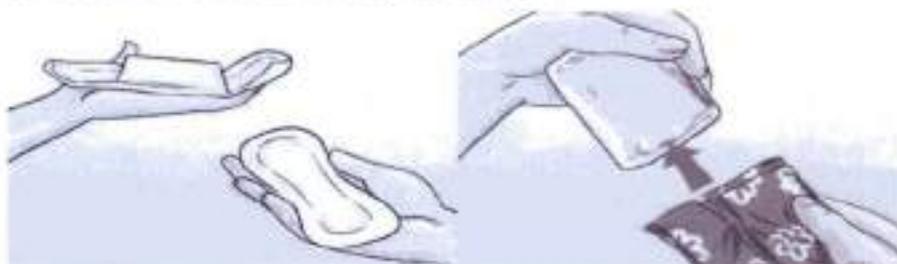
Cómo limpiar los genitales femeninos (40).

- Cuando se toma un baño, hay que dejar caer abundante agua sobre los genitales y lavarlos con agua y jabón neutro.
- La higiene íntima de una mujer debe excluir el interior de la vagina y limitarse a la vulva. No se debe usar jabón ni ningún otro tipo de producto dentro de la vagina.
- Tampoco se recomiendan las llamadas " duchas vaginales " porque dañan el pH interno y rompen el equilibrio de la flora vaginal (conjunto de bacterias que viven de manera natural y sin causar daño en la región vaginal y que ayudan en la prevención de infecciones por hongos).

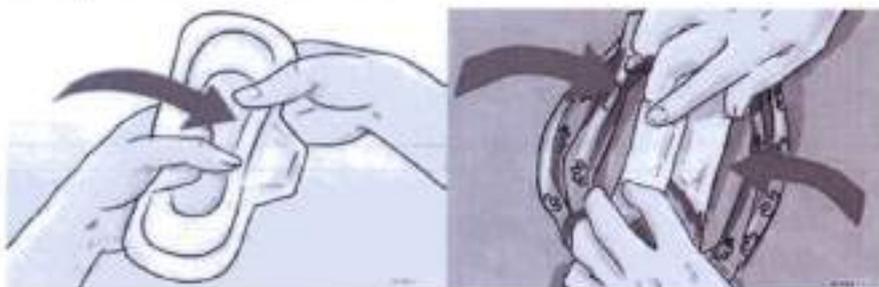
Muchos hombres desconocen que la ausencia de aseo o la inadecuada forma de asear su miembro viril, aumenta sustancialmente el riesgo de desarrollar cáncer de pene. Y más aún, la mayoría de los diagnósticos de estos casos, se dan en varones de más de 55 a 60 años de edad. (34º Congreso Nacional de la Asociación Española de Urología).

S. USO DE TOALLAS SANITARIAS (41)

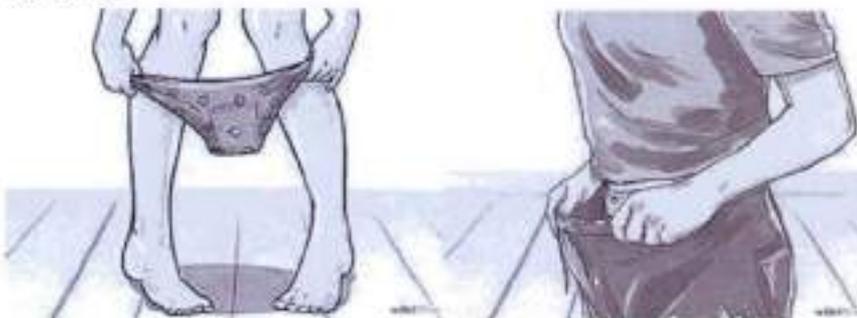
Quita todas las envolturas o caja de la toalla.



Despliega las alas y quita el protector largo que cubre el centro y doblarlos en la parte exterior de la trusa.



Si te produce picazón o irrita la piel, se sugiere cambiar por una toalla diferente.



https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU_esPE819PE81

R&Bhw=

- Si el periodo llega de forma inesperada, quitar las manchas de sangre en agua fría; nunca en agua caliente, y lleva ropa interior de repuesto.
- Compra toallas sanitarias que vengan con pañitos para que tu vagina se mantenga fresca. También puedes comprarlas por separado, pero asegúrate de que estén libres de fragancias y no sean antibacterianas para que no irrite la piel sensible ahí abajo.
- ¡No uses duchas vaginales! Esto puede causarte una infección por hongos.
- Usa ropa interior normal cuando uses una toalla sanitaria.

- Si tu periodo empieza y no tienes toallas sanitarias contigo, simplemente usa papel higiénico, pero cambia el papel higiénico cada una o dos horas (41).

Como usar una toalla sanitaria (42):

Pasos para poner una toalla higiénica

- Lo primero que debes hacer es extraer una toallita del paquete y despegarla. Después, sentarte en el inodoro y tirar de tu ropa interior hasta que se queden más o menos a la altura por encima de las rodillas.
- Después de haberlo hecho, retira la tira para descubrir el adhesivo en la parte posterior de la toalla. Si tú utilizas con alas, habrá tres bandas. Esto significa que hay una principal y otra en cada ala.
- Debes presionar el lado adhesivo de la toalla hacia abajo, sobre la entrepierna de su ropa interior. A continuación, dobla las alas alrededor de los lados de la entrepierna de la ropa interior y, por último, presiona contra la parte de abajo de su calzón.
- Puedes ver si la toalla higiénica se ha colocado correctamente si tiras de tu ropa interior hacia arriba. Debe cubrir toda la abertura de la vagina (37).

Uso de ropa interior para el hombre:

1. Una vez que un calzoncillo esté muy usado debe desecharse por higiene.
2. Debe cambiarse de calzoncillo todos los días.
¿Sabías que la ropa interior sucia acumula 1 gramo de materia fecal? Pues así es, a lavar esos calzoncillos. Si son blancos, remójelos con lejía para que queden bien blanquitos.
3. Tener a la mano 8 calzoncillos como mínimo, uno para cada día de la semana, y otro para emergencia. Usar la ropa interior de algodón, fresca y cómoda.

Secretos para usar un calzoncillo saludable:

- Es importante saber que la temperatura a la que se encuentran los testículos es inferior a la del cuerpo humano y esa es la razón por la que se encuentran aislados del abdomen y, concretamente, en las bolsas escrotales.
- Es cierto que, en ocasiones, esta prenda puede influir en la fertilidad del hombre, ya que, al ponerse un calzoncillo ajustado, aumenta la temperatura de esta zona y eso no es algo saludable para el aparato reproductor masculino.

- Para la correcta producción de espermatozoides es necesario que la temperatura de los testículos sea la adecuada, ya que, si es mayor, puede disminuir la calidad seminal.
- Se recomienda que sean holgados, ya que, si son demasiado apretados, puede haber un riesgo en la aparición de infecciones y la posibilidad de alteración del esperma.

¿Puede la ropa interior de nylon causar infección?:

- Es cierto que la ropa interior de nylon es fácil de lavar y se seca rápidamente, pero la ropa interior de nylon puede causar infecciones por hongos.
- El nylon tiene la propiedad de atrapar el calor y la humedad. Este ambiente cálido y húmedo ayuda al hongo a prosperar y a multiplicarse a un ritmo acelerado.
- El nylon no permite que el aire entre en el cuerpo.

TAREA

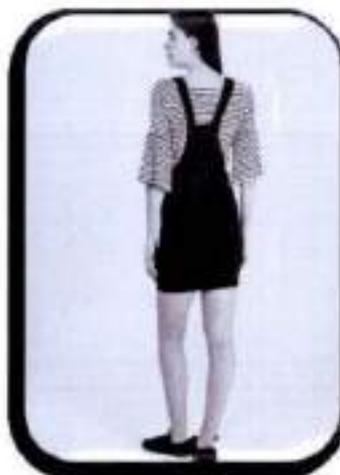
- Los participantes se comprometerán a ejecutar y mantener el buen cuidado del vestido de manera independiente.
- Hacer uso de los materiales de limpieza en forma diaria si fuese necesario.

SESIÓN N° 3

HABILIDADES PARA EL CUIDADO DEL VESTIDO

I. OBJETIVOS

- Mostrar una buena presentación en el vestido.
- Mantener un buen cuidado del vestido.
- Elegir por sí mismo el vestido de acuerdo a la ocasión.



<https://www.google.com/search?rlz=1C1>

II. MATERIALES

- Escobilla de ropa.
- Escobilla de calzados.
- Betún de calzado.
- Hilos, agujas y botones.

Tres reglas de oro del buen vestir (46)

Regla 1. Cuida tu calzado

Los zapatos son importantes en la vestimenta, estos hablan de tu personalidad eres, el gusto que tienes y hasta el poder adquisitivo.

- Deben estar lustrados todos los días.
- Contar con otros pares de calzados para cambiarse por lo menos cada dos días.
- Colócalos en hormas de madera.



Regla 2. Cuida tus manos

Las manos son la parte del cuerpo más expuestas a la hora de negociar, es por ello que debes de cuidarlas. Recorta tus uñas de manera constante y lava tus manos para tenerlas limpias.

Regla 3. Alerta en accesorios

Que resalten la personalidad, depende de sus ingresos económicos, centro de trabajo y costumbres, por ejemplo, tener una porta tarjetas en piel o madera que sean de alguna marca, lapiceros, estuches para computadoras y tablets y correas de cuero (46).

Álvaro Gordo, consultor en Imagen Pública y socio director del Colegio de Imagen Pública (47), recomienda:

<https://www.google.com/search?rlz=1C1MS>

- Los pantalones de vestir para hombre deben tener un largo determinado y no caer en ser ni demasiado cortos ni demasiado largos, es necesario que la parte delantera sea apenas un poco más corta que la trasera.
- Las mangas de las camisas deben sobresalir de los sacos entre 0.5 y 1.5 cm.
- Una camisa demasiado amplia en esa zona, con arrugas debidas al exceso de tejido, no da una impresión de atención al detalle.
- Los sacos muy anchos son más cómodos, pero menos elegantes, los pantalones muy amplios, no favorecen y hacen más gruesa la silueta del que los lleva.
- Las corbatas, deben siempre tener un largo "oficial" por encima del pantalón o el cinturón, quedando en torno a 1 cm más arriba.
- Mocasines con traje. El protocolo internacional hace que los trajes de vestir se acompañen siempre de zapatos de cordones, especialmente si se viste de oscuro.
- Las medias deben ser altas, permanecer estiradas y elegirse en colores oscuros como el azul marino, el negro o el gris.



<https://www.diariofemenino.com/articulos/belleza/maquillaje/maquillaje-para-dummies->

Recomendaciones (48.):

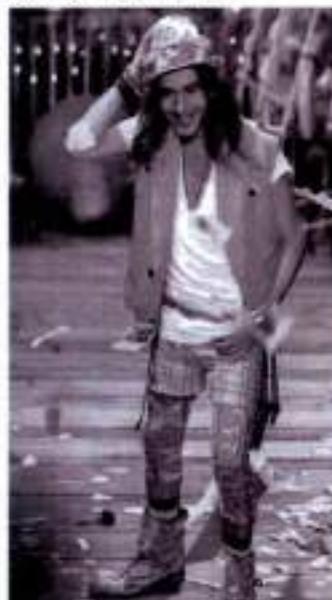
La manera de vestir de una persona transmite a los demás el perfil de su auténtica personalidad, puede revelar cómo es realmente.

Nuestros vestidos pueden ser más o menos lujosos, estar más o menos ajustados a las modas reinantes, pero deben estar siempre aseados, no solo

cuando nos presentamos en sociedad o vamos por la calle, sino cuando nos encontramos dentro de nuestra casa.

La ropa

- La ropa puede demostrar si es rebelde o inconforme, hasta puede servirle como tarjeta de identificación.
- Algunas personas se visten con la intención de atraer al sexo opuesto, otras para lucir mayores de lo que en realidad son, o para quitarse algunos años de encima: las niñas eternas.
- Al vestirnos debemos de cuidar nuestra imagen, ya que una ropa demasiado ajustada o demasiado corta y que no van con nuestra edad, pueden provocar desconcierto, asombroso y murmuraciones en los demás por la forma ridícula que muchas veces una persona puede vestirse sin ser consciente de ello.
- Nada, excepto una mancha horrible, arruina tanto un lindo atuendo como el largo incorrecto de una basta, las mangas o los puños; igualmente los pantalones: no los use en las caderas si su cintura o los rollitos no se lo permite.
- No solo es importante mantener limpios nuestros vestidos, también es necesario que cuidemos de no llevarlos rotos, ni ajados. El vestido ajado puede usarse dentro de casa, cuando se conserva limpio y no tenemos visitas, pero el vestido roto no es admisible ni aun con las personas con quienes vivimos.



<https://superscrucioso.com/no-podras-cree-la->



https://los40.com.mx/los40/2016/03/13/fotorrelato/1426205614_048832.html

La mayor o menor transpiración en nosotros, los ejercicios físicos, el clima, nos sirven de guía para el cambio de ropa, pero puede establecerse que lo ideal es cambiarse de ropa mínimo dos veces por semana.



- La falta de aseo de una pieza cualquiera del vestido, deslucen todo su conjunto, observándose muchas veces que se descuida la limpieza del calzado incluso en personas sanas.
- La aparición de caspa en cualquier persona, puede llegar a deslucir el uso de trajes oscuros, sobre todo cuando cae sobre los hombros
- El buen vestir de una persona será resaltado por la fragancia de unas gotas de perfume (48).
- El uso de un maquillaje exagerado, llevar prendas de vestir no adecuados al clima, o ropas demasiadas cortas que NO van con la persona, pueden servir al terapeuta para indicar que algo no está bien en el usuario o que este presentando algún síntoma de recaída.
- Si observamos estas conductas debemos de coordinar con el equipo para intervenir y ayudarlo a su pronta recuperación.

Cómo lustrar zapatos (49)

Los zapatos son una de las prendas de vestir más importantes.

Ahora, toda una buena vestimenta se nos puede venir abajo por no utilizar los zapatos adecuados, por lo es muy importante que los zapatos estén en buen estado, limpios, y bien lustrados.

- Sáquese los zapatos para no manchar las medias.
- Introduzca una mano dentro del zapato y con la otra mano, tome un paño que no deje pelusa, y límpielo de forma que saque todo el polvo.



https://www.google.com/search?rlz=1C1MSIM_enPE660PE66

- Tome una esponja o escobilla y tome una pequeña porción de la pomada y distribúyala por toda la superficie del zapato. Asegúrese de que quede una capa muy finita de pomada sobre la superficie del zapato, espere 30 segundos a que se oree o seque la pomada.
- Tome un paño limpio y frote enérgicamente toda la superficie del zapato donde colocó pomada. Si al empezar a frotar ve que en el trapo queda pomada, es porque no terminó de secarse (en ese caso, espere más tiempo), luego siga frotando hasta que empiece a sacar brillo.
- Una vez que sacó brillo, tome otro trapo y pase un poco de lustra muebles por toda la superficie del zapato. De esta forma, le quedará, mucho más brillante y le durará más.
- Repita lo mismo con el otro zapato (49).



https://www.google.com/search?rlz=1C1MSiM_enPE660PE66

III. PRÁCTICA

1. Revisión de los participantes: con conocimiento y aceptación de los usuarios y familiares.
2. Damas en ambientes separados de los varones y realizado por una terapeuta o personal de apoyo del mismo género.
 - Varones: camisa, pantalón, ropa interior, medias y zapatos.
 - Damas: blusa, brasier, ropa interior, falda o pantalón, zapatos.
 - El terapeuta y el personal de apoyo deben ser y mantenerse como los modelos para los usuarios y por lo tanto presentar una buena apariencia personal.
 - Resaltar el cuidado del calzado, con demostraciones y re demostraciones por parte del terapeuta y demás participantes.

TAREA

- Los participantes harán un compromiso de ejecutar el buen cuidado del vestido de manera autónoma y constante.
- Hacer uso de los materiales de limpieza en forma diaria si fuese necesario.

SESIÓN N° 04

CONDUCTAS PARA LA ALIMENTACIÓN 1

I. OBJETIVOS

- Mostar buenos modales para la alimentación.
- Manejar adecuadamente los cubiertos.
- Comer con el grupo familiar, mostrando respeto y consideración a los demás.



<https://www.google.com/search>

II. MATERIALES

- Servilletas
- Cucharitas
- Plato tendido
- Mantel
- Alimentos para la demostración.
- Cuchara
- Tenedor y cuchillo
- Vaso
- Individuales

Son muchas las quejas por parte de los familiares hacia los usuarios (hijos) por la forma descontrolada de comer y los hábitos inadecuados que demuestran y molestan a las personas que día a día conviven con ellos.

¿Para qué sirven los dientes?

Los dientes son piezas duras que nos permiten masticar los alimentos (50), entonces ¿Por qué pasan los alimentos sin masticarlos?



www.ileon.edu.mx/curso/curso_detalle.php?curso=diagnostico-digestivo-40789

digestivo-40789

La lengua: es importante como órgano del gusto, permite disfrutar, degustar todo lo que comemos.

La saliva: ayuda a disolver los alimentos que contienen hidratos de carbono.

Hábitos de vida irregulares: conductas referidas por los familiares y observados al inicio de las terapias, como son:

- Comer rápidamente:
- Comer demasiado: algunos llegan a comerse toda la comida, sin respetar a los demás.
- Abuso de alimentos y bebidas demasiados fríos o calientes.
- Consumo excesivo de condimentos y aji.
- Consumo de tabaco.
- Ansiedad por comer, llegando hasta el descontrol.



https://www.google.com/search?rlz=1C1MSIM_enPE660PE662&biw

No masticar bien los alimentos provoca que comamos más de lo debido.

- **¿Cuáles son los beneficios de masticar bien? (51)**
- **Placer:** masticar bien nos produce más placer y satisfacción al consumir los alimentos.
- **Masticar para adelgazar:** un estudio japonés de la Universidad de Osaka, publicado por el British Medical Journal, sobre los hábitos alimenticios de 3.000 japoneses, demostró que las personas que comen rápido y mastican poco, tienen el triple de probabilidades de sufrir obesidad (51).

Generalidades sobre etiqueta de mesa (52)

La mesa:

Es el lugar donde vamos a compartir los alimentos, pasar momentos agradables, conversar temas agradables con la familia, amigos o personas que no conocemos si estamos en un restaurant u otro lugar.



<https://www.google.com/search?biw>

Muchos desaciertos se producen con la creencia que en la casa se puede comer como le da la gana, repitiéndose casi a diario quedando grabado como parte de la interacción, y que en forma automática se va a repetir en forma inconsciente, en cualquier momento ya sea en casa como en otro lugar.

Reglas básicas (52)

- Lavarse las manos antes de ir a la mesa.
- Sentarse adecuadamente, sin apoyarse en el asiento del vecino.
- Pedir por favor cuando desee que le alcance algo y agradecer.
- Pongamos a un lado, dentro del plato, las partículas de carne, huesos o espinas,
- Agradecer antes de retirarse.
- De ser posible comer juntos todos los miembros de la familia.



<https://www.elpais.cr/2019/10/14/ccs>

Lo que no se debe hacer (52)

- Abrir y hacer ruido con la boca al masticar.
- Absorber ruidosamente la sopa y líquidos calientes.
- Tomar grandes bocados que impidan hablar.
- Recoger la comida con el pan.
- Arrojar al suelo residuos de comida.
- Hablar con la boca llena.
- Beber cuando tengamos la boca con comida.
- Llevarse el cuchillo a la boca.
- Oler las comidas o soplarlas si están muy calientes.



<https://www.google.com/search?q=malos+habitos+de+comer&>

Uso de utensilios (52)

- La **cuchara de sopa** estará siempre a la derecha del **plato**. Puede ser un plato tendido que estará de base para recibir todos los demás platos, menos del postre.

- El **cuchillo** se coloca a la derecha del plato, con el filo hacia adentro.
- La **cuchara** se coloca a la derecha del cuchillo con la concavidad hacia arriba.
- El **tenedor** se coloca a la izquierda del plato, con las puntas hacia arriba.
- Los **cubiertos de postre** se colocan en la parte superior del plato, y en otras ocasiones solo se ponen en el momento de servir los postres.
- El **vaso o taza** se coloca a lado derecho, al costado de la cucharita de postre.



<https://docplayer.es/52475983->

Como se cogen los cubiertos (53):

- El cuchillo y tenedor (al pinchar) se toman empujando el mango con los tres últimos dedos, adhiriendo a éste el pulgar por el lado interior y el índice por encima.



<https://es.wikihow.com/usar-los-cubiertos-correctamente>

Al terminar de comer, los cubiertos deben quedar sobre el plato, bien colocados, en paralelo.

Nota: observar a los usuarios sus conductas emitidas durante una actividad de comida, para mejorar algunos comportamientos inadecuados en la misma práctica mediante el diálogo y la redemonstración.



<https://es.wikihow.com/usar-los-cubiertos->

Al término de la comida, los cubiertos deben quedar dentro del plato, nunca encima del mantel. (53)

La cuchara:

Se utiliza con la mano derecha.

Se emplea para sopas, consomés y alimentos líquidos, y se coge con los dedos índice, anular y pulgar.

<https://www.google.com/search?rlz=1C1>



Práctica

El terapeuta y coterapeutas harán la demostración, motivando que los participantes a mejorar las conductas inadecuadas.

- Cada participante hará la demostración de cómo poner una mesa.

TAREA

Los participantes enseñaran en casa a los familiares, las habilidades desarrolladas y/o aprendidas durante la actividad.

SESIÓN N° 05

HABILIDADES PARA EL LAVADO DE ROPA

I. OBJETIVOS

Lavar su ropa adecuadamente a mano y/o lavadora.

Recoger y guardar su ropa en forma ordenada. Lavar su ropa adecuadamente a

Programar uno a dos días a la semana para lavar su ropa.



II. MATERIALES

- Lavatorios y/o lavaderos.
- Escobillas de lavar ropa.
- Jabón.
- Detergente líquido o en polvo.
- Suavizante para la ropa
- Lavadora (opcional).



https://es.123rf.com/photo_3729607

III. RECOMENDACIONES (54)

Nota: Antes de empezar, leer en la etiqueta de la prenda, las indicaciones para el cuidado para el lavado por el tipo de tela.

1. Las prendas ligeras, o todos los tonos claros, deben lavarse por separado de los oscuros, para no tener dispersiones desagradables de color.
2. Remojar las prendas a lavar durante unos diez minutos, restregar las partes más difíciles de la ropa: para las camisas, el cuello y las muñecas, para los pantalones, el dobladillo, para los calcetines, los dedos de los pies, etc.
3. Deja que el detergente actúe durante aproximadamente 10 minutos, luego enjuaga la ropa.
4. Llena el lavabo o fregadero nuevamente con agua tibia o fría, y agrega el suavizante. Deja actuar por otros 10 minutos, luego enjuaga con abundante agua para evitar que queden marcas molestas.

5. Para las prendas de lana y seda, utilizar productos adecuados para el lavado delicado. Por lo general, la ropa con colores brillantes como rojos, amarillos, verdes deben lavarse por separado de los demás, ya que son los que tienden a perder más color.
6. Para secar y luego tender la ropa, se debe colgar la ropa del revés para evitar que se descolore.
7. Finalmente, no expongas los blancos a la luz solar directa para evitar que se vuelvan amarillos, y las ropas de color pueden desteñirse (51).

Ropas interiores, medias, bívindi, polos, etc. se deben lavar a mano, al igual que las chompas para evitar que se estiren y se deformen.

Como tender ropa (54):

- Tender la ropa por el revés (volteados), con la ayuda de ganchos, actualmente, muchas personas, tienden la ropa, sin exprimir para evitar planchar.
- Tender el pantalón por las vastas o cintura.
- Las camisas por los hombros, la ropa interior debe ser tendidos sin voltearlos.
- Recoger y guardar la ropa cuando ya esté seco y no húmedo, se realiza uno por uno, sacudiéndolo porque puede haber insectos adheridos a la ropa.
- En forma ordenada guardarla en sus lugares respectivos.
- En caso de contar con una lavadora (automática o semiautomática) seguir con las instrucciones de la misma para su buen uso y mantenimiento respectivo.



En caso de lavar con lavadora (55):

1. Evitar usar demasiado detergente o jabón.
2. En caso de manchas rebeldes, hervir la ropa con un limón cortado en rodajas durante unos minutos antes de meterla a la lavadora.
3. Separar la ropa blanca de la de color, algodón, punto, seda etc.
4. De preferencia, lavar las toallas aparte, pues por el tipo de fibra del que están hechas, pueden dejar pelusas en el resto de tu ropa.
5. Lee siempre las etiquetas de cada prenda para usar los ciclos adecuados en la lavadora y no secar en la máquina las prendas que debes dejar secar al aire libre.

6. **Mantenimiento de la lavadora:** Verifica el manual de tu lavadora y tu secadora para saber cuándo debes limpiarla, cuándo cambiar los filtros, cuándo llamar a un técnico, etcétera.
7. Mirar los bolsillos, las monedas, llaves y otros utensilios pueden malograr la lavadora.
8. La ropa sucia no la tengas en sitios cerrados herméticamente, procura que le dé el aire.
9. No cargues mucho la lavadora de lo contrario no se lavará correctamente.

Consejos (55)

- Utilizar detergente de color para la ropa de color y Marsella para la ropa blanca.
- La ropa muy delicada lávala a mano y con agua templada o fría según las indicaciones.

Nota:

Las manchas en ropa blanca pueden salir con lejía. Las ropas de lana se lavan con agua jabonosa y se secan colocándolas en una mesa para evitar su deformación.



IV. PRÁCTICA

- **Cada** participante traerá una muda de ropa sucia que constará de camisa, pantalón y ropa interior, así como detergente o jabón de lavar ropa.
- El terapeuta y coterapeutas guiarán paso a paso el lavado de ropa.
- **Cada** paciente demostrará y ejecutará la actividad, repitiendo uno o más veces hasta que lo haga en forma adecuada.
- El terapeuta buscará el porqué de la resistencia de hacerlo en su hogar y trabajará la conciencia de asumir su rol correspondiente con sus obligaciones y responsabilidades, en caso de ser parte de sus síntomas, igualmente se trabajará y se dará reforzadores sociales para un mejor desempeño.

TAREA

Cada participante lavará su ropa en casa una a dos veces por semana.

Los familiares supervisarán que se ejecute esta actividad y comunicarán a los terapeutas cómo la han realizado.

SESION N° 06

Los familiares reforzarán esta actividad con caricias positivas.

HABILIDADES PARA EL PLANCHADO DE ROPA

SESIÓN N° 06

HABILIDADES PARA EL PLANCHADO DE ROPA

I. OBJETIVOS:

- Planchar la ropa adecuadamente por sí mismo
- Guardar la ropa.
- Acomodar el planchador o adaptar lugares adecuados para planchar.



II. MATERIALES

- Plancha eléctrica o de carbón.
- Planchadores o mesas.
- Sábanas.
- Una muda de ropa (polo, camisa, pantalón, blusa, falda).

III. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS (56)

Plancha eléctrica:

Es un electrodoméstico que sirve para alisar la ropa quitándole las arrugas y las marcas, se calienta mediante el fluido eléctrico, es práctica y más limpia.

Debemos tener cuidado de desconectarla cuando hayamos terminado de planchar o esté demasiado caliente.

Se puede rociar con agua cada prenda para un mejor planchado.



<https://www.trendenciashombre.com/calor-de-sastre/consigue-un-planchad>

Para las prendas de color oscuro, ayudarse con una tela delgada, colocándola sobre la ropa a planchar, y encima de ella pasar la plancha, para evitar que adquiera brillantes (56).

Para planchar camisas (57)

Empezar por el cuello, hay que presionar bien la plancha y varias veces hasta que quede bien planchado

Planchar la zona de los hombros. Situar esta parte de la camisa en el borde de la tabla, y deslizar la plancha sobre ambos lados.

Por último planchar la espalda, colocar la camisa boca abajo y extender la superficie de la tela, no descuidar la zona superior donde lleva la etiqueta.



Para planchar polos

1. Si el polo es de algodón, usaremos una temperatura alta, si es de una mezcla entre algodón y material sintético, usa una temperatura media y si es de material sintético debemos usar una temperatura baja.
2. Se voltea el polo y se comienza a planchar como en el paso anterior, finalmente se plancha las mangas tomando como referencia la costura inferior.

En la tabla de planchar, empezar por el cuello, plancharlo bien y doblarlo hacia abajo, y extender el polo tratando que quede lo más estirado sin arrugas y pasar la plancha de arriba abajo, en caso de tener figuras impresas plancharlo por el revés.



Para planchar pantalones (58)

Coger el pantalón por un lateral e introducirlo por la parte superior de la tabla. Luego colocar los forros de los bolsillos hacia arriba de tal manera que permita planchar toda la superficie y no deje ni brillos ni marcas.



1. Coger el pantalón por un lateral e introducirlo por la parte superior de la tabla. Luego colocar los forros de los bolsillos hacia arriba de tal manera que permita planchar toda la superficie y no deje ni brillos ni marcas.



2. Planchar el interior del bolsillo lateral. Repetir el mismo paso con el otro lado del pantalón.



3. Planchar la parte delantera del pantalón, zona exterior de los bolsillos y la pretina. Realizar el mismo paso tanto en el lado derecho e izquierdo.



4. Extender una de las piernas a lo largo de la tabla y empezar a planchar. La plancha debe de ir por el centro sin presionar hacia los laterales del pantalón. Este paso se deberá hacer en ambos lados.



5. Para hacer la raya al pantalón, doblar en dos partes el pantalón, luego colocarlo encima de la tabla y comprobar que las dos rayas están superpuestas y en línea la una con la otra. La raya del pantalón debe estar en el centro.

6. Una vez verificado, coger solo un lado de la pierna y empezar a planchar (solo debe de quedar una sola línea). Respetar el marcado de la raya hasta arriba, los pantalones que ya traen pinzas serán más fáciles pero los que no lo tienen se debe tener mucho mas cuidado ya que se borra o se desdibuja.



<https://www.trendencias hombre.com/cajo>

7. Abrir el pantalón y comprobar si la raya ha quedado delineada. Seguir el mismo paso con el otro lado

Consejos para el mantenimiento de la plancha (59)

- 1.- Revisar constantemente los cables para ver si no están pelados o deteriorados.
- 2.- Limpiarla cuando esté desenchufada y fría.
- 3.- En caso de tener base de aluminio, se puede limpiar con un paño húmedo o esponja y un poco de detergente.

Práctica

Los terapeutas demostrarán el planchado de ropa, explicando los pasos respectivos, lo sencillo de la actividad y motivando a realizarla.

Cada participante ejecutará la actividad, planchando las ropas que se les pidió que trajeran.

TAREA

Cada participante debe ejecutar el planchado de su ropa en casa, tomando uno o dos días de la semana, para ello los familiares deben de reforzar en sus hijos esta actividad e informar al terapeuta de los logros de la habilidad.

SESIÓN N° 07- 08

PREPARACION DE COMIDAS 1

Desayuno: AVENA CON MANZANAS VERDES (60)



<https://www.directoralpaladar.com.mx/desayunos/avena-con-manzana-canela-y-miel-receta-para-el-desayuno>

La avena

Ingredientes para dos personas:

Media taza de hojuelas de avena natural, 2 tazas de agua, 2 manzanas, canela entera y clavo de olor, 2 cucharadas de miel de abeja y/o azúcar al gusto.

Preparación:

- Primero lavar las manzanas, cortarlas en cuadrado pequeños, procurando dejar la cáscara, pues es en ésta, que se encuentra la mayor parte de la fibra.
- En una olla, hervir el agua con las hojuelas de avena, azúcar, canela y clavo de olor.
- Bajamos el fuego, y contamos cinco minutos desde el momento en que empieza a hervir, para luego agregar la manzana, mezclar, y dejar cocinar por otros cinco minutos hasta que la manzana y la avena estén perfectamente cocidas.

- Si deseas, puedes licuar todo junto y agregar una cucharadita de esencia de vainilla y azúcar al gusto.

TOSTADAS

Se puede comprar tostadas y acompañar mantequilla vegetal o, preparar con pan que sobró del día anterior, se parte en dos, se unta con mantequilla, se le dora en la sartén y a servir.



SOPA DE POLLO (61)

El caldo de pollo es una infusión de vitaminas y otras propiedades que protegen contra los resfriados y es una opción saludable para el almuerzo o cena.

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo deshuesada, en cubos.
- 1 cda. Aceite.
- 2 dientes de ajo molidos.
- 1 zanahoria en cubos.
- 1 cda. Orégano.
- 6 tzs. Caldo de pollo hirviendo.
- 3 papas amarillas en cubos.
- 100 gramos fideos cabello de ángel.
- Sal.

<https://www.google.com/search?rlz=1C2MSIM>



<https://www.lasrecetasfacilesdemaria.com>



<http://anabeacv.blogspot.com/2011/08/comida>

Preparación:

- Sazone el pollo y reserve. Caliente el aceite en una olla y saltee el pollo y los ajos. Revuelva constantemente.

- Agregue la zanahoria y el orégano y fría durante un minuto.
- Vierta el caldo y, cuando rompa el hervor, incorpore las papas.
- Cocine durante cinco minutos, rectifique la sazón y agregue los fideos.
- Deje cocinar hasta que los fideos estén al dente, y las papas, tiernas.
- Sirva caliente.



<https://www.youtube.com/watch?v=txobXZnp>

TAREA

- Cada integrante preparará un desayuno o entrada o segundo o postre con apoyo del familiar para compartir con su familia.
- En caso de no necesitar ayuda, los familiares facilitarán los ingredientes felicitarán e informarán al terapeuta.

SESIÓN N° 9

HABILIDADES PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR

I. OBJETIVO:

- Realizar las tareas del hogar en forma independiente
- Realizar por sí mismo, la limpieza y cuidado de los artefactos del hogar.
- Mantener las habilidades mencionadas.



II. MATERIALES

- Escoba.
- Recogedor.
- Jabón
- Lava vajilla.
- Cera.
- Perfumador de ambiente (opcional).
- Trapeador (o un trapo cualquiera).
- Detergente.
- Papel (periódico u otro tipo).
- Lejía o Ácido muriático (opcional).
- Esponjas o escobillas.



<https://www.muropapel.es/productos-de-limpieza/limpieza-del-hogar/>

III. RECOMENDACIONES

- Así como aseamos nuestra persona y vestidos, del mismo modo, debemos poner especial atención al



cuidado de la casa donde habitamos, los muebles y demás objetos que están dentro de ella.

- Las habitaciones deben limpiarse todos los días, tener buena ventilación e iluminación.
- La cómoda, ropero u otro lugar donde se guardan las ropas deben estar limpios y ordenados.
- Las casas de suelo, antes de barrer se debe rosear con agua para evitar la polvareda.
- El tendido de cama debe ser diario y al momento de levantarnos o después, se colocará: primero la sábana principal con los dobleces en sus esquinas respectivas, luego irá la sábana secundaria y encima la colcha, por si fuese necesario una frazada en forma opcional.
- La limpieza de la cocina debe ser diario y después de preparar las comidas.

Limpeza de artefactos

Refrigeradora (62)

De vez en cuando, es necesario limpiar el refrigerador por completo. Hay que limpiar los derrames de leche de los estantes y desechar los alimentos cuya vida útil se ha terminado.



1. Saca todos los alimentos del refrigerador. Colocalos sobre una mesa o un mostrador para que el refrigerador quede completamente vacío.

2. Desecha cualquier alimento viejo, con moho o que ya no se pueda comer, dentro de una bolsa bien cerrada para evitar que gotee o que el moho se disperse.

3. Saca todos los estantes, gavetas (cajones) u otras áreas que se puedan sacar del refrigerador. Para hacer el trabajo más rápido, sacar los estantes y similares, y colocarlos cerca del lavaplatos de la cocina, donde será mucho más fácil limpiarlos.



<https://elcomercio.pe/casa-y-mas/mantenimiento/trucos-refrigeradora->

4. Lava a mano los estantes, las gavetas y demás superficies, con un cepillo o esponja para restregar y empezar con los objetos desmontables del refrigerador.

5. No lavar un estante frío de vidrio con agua caliente. El cambio brusco de temperatura puede romper el vidrio. Más bien, usa agua fría o saca el estante y deja que llegue a temperatura ambiente antes de lavarlo.

6. Para eliminar los derrames o manchas difíciles, usar agua caliente y el amoníaco. Diluye un poco de amoníaco en agua caliente (1 parte por cada 5 es suficiente) y deja remojar los objetos antes de restregarlos.

7. Limpia el interior del refrigerador con la solución de limpieza, no usar jabón o un limpiador químico en el interior del refrigerador, ya que los alimentos absorberán el olor.



<https://decoracion.facilissimo.com/casa->

8. Los estantes deben secarse fuera, antes de colocarlos de nuevo en el refrigerador. Con un paño limpio, quítales el exceso de agua y vuelve a colocarlos en el refrigerador.

9. Limpieza exterior: lavar especialmente las puertas y asideras, eliminando las huellas digitales y manchas que tengan. Limpia el polvo en la parte de arriba del refrigerador.

Licuada (63)

Permite licuar, desintegrar y mezclar los alimentos, debe mantenerse en todo momento limpia, se lavará con detergente y agua pura apenas se hayan usado.



<https://es.wikihow.com/limpiar-una-licuadora>

Son muchos los alimentos que se adhieren a las paredes, espas y tapas de la licuadora.

El primer paso para limpiar una licuadora es desconectarla y desarmar el vaso de la licuadora.

Dependiendo del modelo serán desmontables las partes.

En algunos casos las espas, la base y el sello de la junta van por separado.

En otros casos las espas y la base están pegadas.



<https://tyhogar.com/cocina/trucos-de->

También algunas tapas vienen en dos secciones para poder introducir alimentos sin mancharse.

Una vez desarmado el vaso, lavaremos cada parte por separado, en las partes donde la comida está pegada podemos valernos del cepillo para quitar las placas de comida pegada.

Si usamos agua tibia y jabonosa será más sencillo limpiar las partes de la licuadora.

Hay que tener cuidado al manipularlas para evitar heridas.



<https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-estilo-de-vida/limpiar-los-quemadores-de-la-estufa>

Cocina (64)

Al usar la cocina, se recomienda ir recogiendo y lavando las cosas mientras se cocina, y al término lavar, limpiar, ordenar y barrer si es necesario.

En cuanto al horno, si tuvimos la precaución de limpiarlo luego de usarlo posiblemente con un paño humedecido en bicarbonato sódico será suficiente. En cambio si tiene grasa incrustada, hay que encender el horno hasta que tome un poco de temperatura, apagar y aplicar antigrasa o lavavajillas, dejar actuar y aclarar con abundante agua.



<https://www.europapress.es/aragon/noticia-adjudicada-ferroser-servicios-auxiliares->

Otra opción: Con el horno frío primero retirar con papel de cocina la grasa acumulada, con agua caliente y lavavajillas limpiar las paredes interiores y la puerta del horno. Aclarar hasta que quede brillante y secar con un paño seco.

Quitar las hornillas y sujetadores, lavar con paños mojados con crema lavavajillas, luego enjuagar con agua sola y secarla. Asimismo, se limpian las hornillas, sujetadores y paredes de la cocina. Para las rejillas y las fuentes de horno utilizar el limpiador cremoso o el lavavajillas.

Malos olores: cuando el horno toma mal olor, colocar unos trozos de cáscara de naranja o limón con el horno encendido a temperatura media, perfumará la cocina.



Limpeza de baños (66)

Inodoro: hay que limpiarlo diariamente con detergente y escobilla especial de nylon. Cada semana se hará una limpieza usando lejía. Bajar la palanca o echar agua después de usarlo, los varones levantar la tapa para orinar. En caso de contar con silo o letrina es importante el uso de cal para desinfectarlo, y mantenerlo bien tapado.

Limpeza del espejo del baño (66)

Se puede limpiar diluyendo 1 parte de vinagre en 4 partes de agua. Además, se puede usar hojas de periódicos para hacer una limpieza a fondo del espejo y otros vidrios, ya que no deja ningún tipo de fibra y no raya las superficies vidriadas. Limpiar el baño con vinagre es toda una ventaja.

El lavatorio: Se lavará diariamente con trapo re mojado con detergente y cada semana hacer la limpieza con esponja y crema lavavajillas.

La ducha, tina: Se limpiará diariamente con agua y detergente y sobre todo después de usarla.

La limpieza de los pisos del cuarto del baño, que son baldosas, mosaico o cemento, se hace inmediatamente después de ducharse y semanalmente lavándolos con agua jabonosa y el frotado húmedo, se puede acompañar con soluciones antisépticas como el Pine Sol o lejía.



<http://blog.flota.es/hogar-y-ahorro/limpieza-para->

El tacho de basura puede ser de madera o plástico, dentro del tacho se introducirá una bolsa de plástico, de tal forma que la basura caiga dentro de ella.

La basura debe ser eliminada cada día.

La limpieza de las paredes del cuarto del baño que están revestidas con losetas se limpia con trapo mojado en agua jabonosa, asimismo las paredes pintadas con pinturas lavables (66).



<https://www.google.com/search?q=limpiar>

IV. Práctica

1. Se asignarán tareas para todos los participantes de tal forma, que cada uno demostrará sus habilidades en las tareas respectivas.

2. Limpieza de ambientes: consta de seis pasos (2 participantes por paso)

- Mover los muebles, trapaer, encerar, barrer y baldear y lustrar.

3. Limpieza de paredes, ventanas y techos:

- Limpieza de techos (con escobillones grandes).
- Limpieza de ventanas (papel, agua, detergente).
- Limpieza de paredes sobre todo en los rincones y ángulos con el escobillón.

Cada tarea, será demostrada por el terapeuta y personal de apoyo, seguidamente los participantes ejecutarán la actividad una a dos veces bajo la conducción y/o supervisión de los terapeutas, y se darán reforzadores sociales.

TAREA

Asignar uno o dos días de la semana para realizar las tareas en el hogar.

Realizar la limpieza de su habitación y ordenar su ropa.

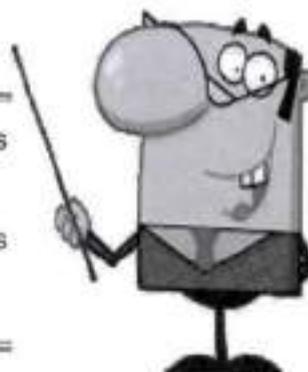
Colocar en una agenda lo programado.

SESIÓN Nº 10

HABILIDADES PARA EL MANEJO DEL DINERO 1

I. OBJETIVO

- Reconocer las monedas y/o billetes y verdaderas y/o falsas.
- Realizar compras sencillas solos o acompañados en tiendas, mercados, panaderías.



II. CONCEPTOS

Técnica para detectar las monedas. (67)

Actualmente, ser engañado con monedas o dinero falsificado son más frecuentes y puede ocurrirle a cualquier persona, por lo que debemos observar que:

En el reverso: observar el escudo nacional:

- Por debajo de la vicuña observar unas líneas horizontales, paralelas, continuas definidas, y rectas.
- En el fondo de la cornucopia resaltarán unas líneas verticales y continuas, por otra parte observará que de la cornucopia salen de una a dos monedas juntas bien definidas y las que le siguen están sobrepuestas.



<https://www.google.com/search?rlz=>

En el anverso: observar que se encuentren las ocho líneas en forma de zigzag en sentido vertical, ubicadas al lado del número de la moneda. También, al lado del "Ave Fragata" se debe buscar la palabra "Perú" en micro texto, la cual se repite ocho veces.



Finalmente, se debe hallar la palabra "SOLES" y debajo de ella, el logotipo de la

casa Nacional de la moneda, y otro detalle es el desgaste de moneda, dado que las monedas originales no deben tener óxido.

Algunas características de los billetes de papel (67)

Tiene impresiones en alto relieve que se sienten al pasar la yema de los dedos.

Marca de agua con Electrotipo (67): El Banco Central de Reserva del Perú informa:

Los billetes nuevos con electrotipo, así como los antiguos sin electrotipo, son de aceptación forzosa para el pago de toda obligación.
www.bcrp.gob.pe



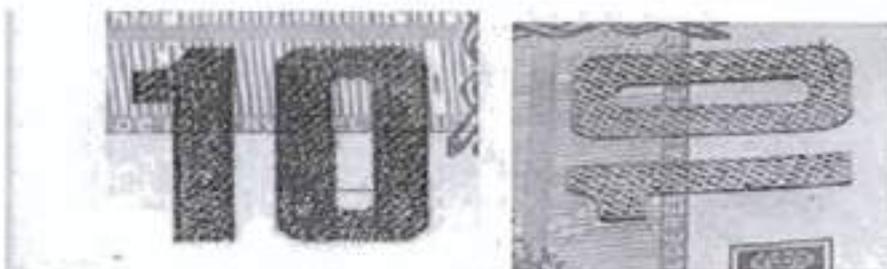
Al

exponer el billete a una fuente de luz se observa en forma clara su denominación en la parte inferior de la marca de agua (67).



Es una tira plástica incorporada en el papel. Sólo se observa al exponer el billete al trasluz y se lee el texto PERU y la denominación en números del billete.

Tinta que cambia de color (67)



Es una impresión con tinta que cambia de color según el ángulo en que se observe el billete.
En los billetes de S/. 10,00, S/. 20,00, S/. 50,00 S/. 100,00 cambia de fucsia a dorado verdoso, mientras que en los de S/. 200,00 cambia de azul a verde.

Imagen latente (67)



Es la denominación en números la cual está oculta y se hace visible al colocar el billete en forma horizontal hacia una fuente de luz

GIRE el billete.

- Coloque el billete de forma frontal a la altura de sus ojos y verá al centro del anverso del billete el valor números, el cual está impreso con una tinta especial que cambia de color, de manera frontal apreciará en valor en números de color fucsia (68).
- Al girar levemente el billete observará que el color del número cambia a verde (68).



Los billetes rotos o deteriorados los puedes cambiar en el banco de la Nación, en la ventanilla respectiva.



Practica N° 1:

Se dará a cada participante, billetes de diferente denominación para discriminar su valor y legitimidad:

- Cada participante deberá identificar si el dinero verdadero o falso y no podrá decirlo hasta que todos lo hayan identificado.

Nota: Se debe de contar con monedas y billetes falsos y verdaderos para que cada participante pueda discriminar y reconocer su autenticidad.

TAREA

- Los usuarios comentarán a los familiares de lo aprendido y le enseñarán las diferentes técnicas desarrolladas.
- Realizarán ensayos de compras con billetes verdaderos o con apoyo solo si es necesario, observando el dinero, la cantidad, el vuelto y verificar si es verdadero.

SESIÓN N° 11

HABILIDADES BÁSICAS PARA EL USO DE TRANSPORTE

I. OBJETIVOS

- Usar los medios de transporte conocidos solos y/o acompañados.
- Usar los puentes peatonales.
- Cruzar las pistas haciendo uso de los semáforos en forma apropiada.



<https://www.google.com/search?hl=es&rlz=3C10188=456480701>

<https://www.google.com/search?hl=es&rlz=3C10188=456480701>

II. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

Uso del semáforo (69)

Los semáforos nos ayudan y orientan para cruzar las calles con la confianza y seguridad de no sufrir un accidente de tránsito.

por lo que es importante conocer su reglamento o normas a tomar en cuenta.

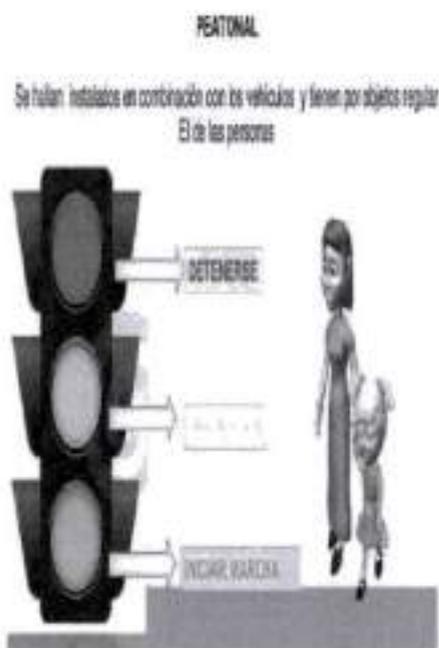
Si el semáforo esta hacia nosotros, se considera:

VERDE: Para avanzar, puesto que no hay obstáculos.

ROJO: Para detenerse inmediatamente.

AMARILLO O AMBAR: Como paso intermedio del verde a rojo, o precaución si está intermitente. Nos avisa que el color esta por cambiar.

El amarillo tiene un significado distinto si está intermitente (pasar con precaución) o si está fijo (detenerse, si la velocidad que llevemos nos lo permite con seguridad).



<https://www.slideshare.net/OmisVilalbaReira/semforo-55625298>

III. USO DE TRANSPORTE PÚBLICO (70)

¿ Quien viajar solo? ¿Quién acompañado?

Es muy probable que la mayoría expresen que no viajan solo, ya sea por temor a perderse, o porque los padres no deseen que lo hagan por que les puede pasar algo.



Generalmente esta conducta se inicia el trabajo con la familia, orientarlos de la importancia de alcanzar la independencia personal y como requisito para alcanzar un rol productivo.

El transporte público: autobuses, trenes, combi, moto taxi, metropolitano y otros.

Utilidad

Trasladarse de un lugar a otro ahorrando tiempo.

2. Conocer los paraderos donde tomar la movilidad y la línea.
3. En caso de formar colas, se debe respetar y no empujar.
4. Pagar el precio indicado y reclamar el boleto.
5. Un paradero antes de bajar avisar al cobrador.
6. Bajar con tranquilidad para evitar accidentes.

Transporte público más utilizados:

Metropolitano (71)

Como adquirir la tarjeta inteligente

- Acercarse a cualquier estación del metropolitano.
- Acercarse a la máquina expendedora y depositar s/ 5.00
- Recibir la tarjeta con una recarga de s/0.50
- Mantener la tarjeta siempre con saldo
- Los pasajes están a s/2.50.

Como usar la tarjeta (71)

- Coloca tu tarjeta frente al lector electrónico.
- El lector electrónico te mostrará tu saldo disponible.
- Avanzar, empujando la barra de metal al instante de haber pasado la tarjeta.

- Realizar el mismo procedimiento en los buses alimentadores.
- En caso de no contar con la tarjeta, se puede solicitar por favor, y pagar el precio de un pasaje a cualquier pasajero con tarjeta y así poder ingresar para viajar.
- Si está lleno de pasajeros se puede esperar que venga otro vehículo para evitar problemas al subir con dificultad o por tocamientos con otros pasajeros.



<https://publimetro.pe/actualidad/noticia-metro-politano-sorteo-tarjetas-recargadas-s100-dia-madre-34248>

TAREA

Cada participante en coordinación con sus familiares organizará visitas a sus familiares o paseos a un lugar campestre de acuerdo a sus posibilidades económicas.

BIBLIOGRAFIA

1. Rodríguez G, Abelardo. Rehabilitación Psicosocial de Personas con Trastornos Mentales Crónico. 1° ed. Madrid-España Ediciones Pirámide. c1997.p 148.
2. Moruno Miralles P, Romero Ayuso, D. Actividades de la vida diaria. 1°ed. España. Editorial Masson; c 2006. 18, 19-35 p.
3. Sánchez R, Begoña P, Pellegrini M. Terapia Ocupacional en Salud Mental. Teoría y técnicas para la autonomía personal. 1° ed. Buenos Aires, Bogotá, Caracas, Madrid. Editorial Médica Panamericana. S.A. 2013. p. 148.
4. Pastor A, Blanco A, Navarro D. Manual de rehabilitación del trastorno mental grave. 1° ed. Madrid. Edit. Síntesis, S.A. c 2010. p 79.
5. Floris Robles A. La rehabilitación psicosocial de pacientes con esquizofrenia crónica Apuntes de Psicología, 2006, Vol. 24, número 1-3, págs. 240. disponible en; file:///D:/Descargas/104-207-1-SM.pdf..
6. Sanchez Rodriguez O, Begoña Polonio Lopez B, Pellegrini Spangenberg. Terapia Ocupacional en salud mental. Teoría y técnicas para la salud mental. . 2013. Ed. Med. Panamericana. Madrid. p. 136.
7. Guía de práctica clínica de intervenciones psicosociales en el trastorno mental grave. Pag. 21. [Fecha de consulta: 15 de noviembre de 2017] Disponible en: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_453_TMG_ICS_compl.pdf
8. López C V.; Moreno J.; Navarro D. B.; Carrasco O. R. Entrenamiento en habilidades de la vida diaria en personas con Trastorno Mental Grave. Descripción de la intervención y estudio de casos. [Internet]. Julio 2011[citado el 23 de julio de 2011]. Fecha de acceso: 23/07/2011. Disponible desde: <https://www.psiquiatria.com/rehabilitacion/entrenamiento-en-habilidades-de-la-vida-diaria-en-personas-con-trastorno-mental>.
9. Moruno Miralles P; Talavera Valverde, M. Á., Terapia ocupacional en salud mental. En: Documento sobre el marco para la práctica de la terapia ocupacional. 2008. Editorial Elsevier. España.
10. A. Bados López, E. García Grau, 2011. Técnicas operantes. [Internet]. Octubre, 2017. [Citado el 02 de octubre del 2011]. Disponible desde: [Thttp://www4.ujaen.es/~lgarcia/docencia/archivos%20docencia/Tema6_operantes.pdf](http://www4.ujaen.es/~lgarcia/docencia/archivos%20docencia/Tema6_operantes.pdf).
11. Pérez Porto J., Merino M. Publicado: 2009. Actualizado: 2012.Fecha de acceso: 24/08/2017. Disponible en: [https:// definicion.de/piel/](https://definicion.de/piel/).
12. La República. Cuidados para tu piel. [Internet]. Setiembre, 2017. [Citado el 20 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <https://www.google.com.pe/search?q=cuidado+de+nuestra+piel>.
13. Vivir salud. ¿Por qué es importante la higiene personal? [Internet]. Agosto 2013 [Citado el 22 de marzo del 2013]. Fecha de última modificación: 01/08/2014. Disponible desde: <http://vivirsalud.imujer.com/2011/08/01/porque-es-importante-la-higiene-personal>.

14. Vergara F. ABC.es. Sociedad. Ventajas e inconvenientes de las duchas de agua fría [Internet]. 2013, mar. Madrid. [Citado el 11 de noviembre del 201]. Fecha de última modificación: 22/04/2013. Fecha de acceso: 11/11/20148. Disponible en: <http://www.abc.es/sociedad/20130422/abci-ducha-agua-fria-201304191611.html>.
15. Becerra López N. Cosmetóloga-Esteticista. Fontboté. [Internet]. Set, 2017 [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: http://www.saludactual.cl/belleza/lavado_del_pelo_como_lavar_el_pelo.php.
16. Siempre mujer. Cómo usar la toalla para secar el pelo y no dañarlo. En línea]. Set. 2017 [Citado el 22 de ENERO del 2019]. Disponible desde: <http://siempremujer.com/belleza/como-usar-la-toalla-para-secar-el-pelo-y-no-danarlo/91335/>
17. Discovery. ¿Cómo combatir la pediculosis? [En línea]. Jul. 2017. [Citado el 10 de julio del 2014] Disponible desde: <http://www.tudiscoverykids.com/padres/articulos/como-combatir-la-pediculosis/>.
18. Wikihow. Como dejar secar el cuerpo. [En línea]. Set. 2017 [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://es.wikihow.com/secarte-despues%C3%A9s-de-una-ducha>.
19. Salud.com.net. ¿Cómo deben limpiarse los oídos? Lo que hay que evitar. [En línea]. Set, 2017. [Citado el 20 de setiembre del 2017] Disponible desde: <http://salud.com.net/faq/2673-como-deben-limpiarse-los-oidos-lo-que-hay-que-evitar>.
20. Gare Saiach, J. Nunca usar hisopos en los oídos [blog]. Instituto Canario del Oído y del Equilibrio S.L. [En línea]. Jun. 2010. [Citado el 12 de agosto del 2017]. Disponible desde: <http://bloghotpoint.blogspot.com/2010/06/nunca-usar-hisopos-en-los-oidos.html>.
21. Microsoft. Esto es lo que pasa cuando limpias tus oídos con cotonetes. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017] Disponible desde: <http://www.msn.com/es-pe/salud/noticias-medicas/esto-es-lo-que-pasa-cuando-limpas-tus-o%C3%A9s-con-cotonetes/ar-BBxZoi7>.
22. Belleza.excite.es Como rasurar bien la barba [en línea]. Agos. 2014 [Citado el 15 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://belleza.excite.es/rasurar-barba.html>.
23. HAPPYFM. Consejo de belleza. Aprende a maquillarte para un día normal. Agos. 2014 [Citado el 28 de marzo del 2019]. Disponible desde: <https://happyfm.es/gossip/aprende-a-maquillarte-para-un-dia-normal-1216/>
24. Respuestario.com. Cómo peinarse, guía paso a paso [en línea]. Agos 2014. [Citado el 15 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.respuestario.com/como/como-peinarse-guia-paso-a-paso>.
25. Mouth Healthy. ADA American Dental Asociación. Cepillarse los dientes, revisado por última vez el 12-12-2018. Disponible en: <https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/b/brushing-your-teeth>.
26. SANITAS. La claves de un correcto cepillado de dientes. DISPONIBLE EN: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/salud-dental/cepillado-dientes.html>.

27. Dental Sanz Pastor © Copyright 2017. Clínica Dental Burgos. Limpieza de lengua. [En línea]. Agos 2017. [Citado el 15 de agosto del 2017]. Disponible desde: <http://clinicadentalsanzpastor.com/blog/salud-dental/limpieza-lengua/>.
28. Pablo Martínez P. Ferrus-Bratus. ¿Cómo hacer una correcta limpieza de la lengua?. [En línea]. Set. 2017 [Citado el 22 de junio del 2019]. Disponible desde: <https://www.clinicaferrusbratos.com/odontologia-general/hacer-correcta-limpieza-lengua/>.
29. Diario Femenina. Guía para un correcto enjuague bucal. <http://blogdentistajuanantonioortiz.es/wp-content/uploads/2016/02/4262>.
30. Dental Sanz Pastor © Copyright 2019. Hilo dental y la salud de tus dientes. [Citado el 15 de marzo del 2019]. disponible en: <http://clinicadentalsanzpastor.com/blog/salud-dental/hilo-dental/>.
31. Propdenta.es Clínicas Dentales Barcelona. Halitosis. [En línea]. Set. 2017, [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <https://www.propdental.es/blog/actualidad/halitosis-mal-aliento/>.
32. Ministerio de salud. Día Mundial del Lavado de las Manos. Minsa-Perú. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/lavado2015/index.asp>.
33. Copyright © 2007 - 2017 revista e- MuniSalud, Dirección de Salud y Bienestar. Guatemala. Lavado de manos [en línea]. May 2014. [Citado el 4 de mayo del 2014]. Disponible en: <http://munisalud.muniguate.com/2011/04may/capsula1.php>.
34. Curioseando. Por qué huele mal el ombligo. Higiene inadecuada. [En línea]. Agosto 2017. [Citado el 21 de agosto del 2017]. Disponible desde: <https://curiosoando.com/porque-huele-mal-el-ombligo>.
35. Curioseando. Como limpiar mi ombligo de manera correcta. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://www.cosmoenespanol.com/salud-y-fitness/news/15/10/6/como-limpiar-mi-ombligo-de-manera-correcta/>.
36. Pfizer. Salud. Prevención y Hábitos saludables. Cuidado de los pies. Fecha actualización: 07/09/2007. Disponible en: https://www.pfizer.es/salud/prevencion_habitos_saludables/consejos_salud/cuidados_pies.html.
37. Pódium Dermofarmacia. Tratamiento y cuidado de las uñas. Uñas encarnadas. [En línea]. Ago. 2014. [Citado el 15 de agosto del 2014]. Disponible desde: www.podium.es/podium/anom16.htm.
38. Martínez Eslaba. Cómo cortar las uñas de las manos y de los pies. Disponible en: <https://www.diariodenavarra.es/blogs/momentos-para-cuidarte/2015/05/15/como-cortar-las-unas-de-las-manos-y-de-los-pies/>.
39. Dermatologia.cat. Onicomiosis. Servicio de Dermatología del Hospital del Mar. Disponible en: <http://dermatologia.cat/es/informacion-para-pacientes/informacion-enfermedades/onicomiosis/>.
40. Salud.ccm.net. Higiene íntima-Algunos consejos. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://salud.ccm.net/faq/3349-higiene-intima-algunos-consejos>.

41. Trucos de casa.com. Uso correcto de las toallas higiénicas. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://trucosdecasa.com/has-estado-usando-mal-las-toallas-higienicas-toda-tu-vida-aprende-la-forma-correcta/#>.
42. TKM. Viviana Zocco. La forma correcta de usar toallas higiénicas. México. 24/05/2016. Disponible en: <https://www.mundotkm.com/mx/moda/144765/increible-conoce-la-forma-correcta-de-usar-las-toallas-femeninas>.
43. Consejos HM. Blogspot. Ropa interior masculina. Consejos para vestir bien. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible en: <http://consejoshm.blogspot.pe/2012/11/ropa-interior-para-hombres.html>.
44. Efe.salud.com. Claves y secretos de los bóxer o calzoncillos saludables. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://www.efesalud.com/noticias/claves-y-secretos-de-un-calzoncillo-saludable/>.
45. Flujovaginal.com Sandra Fernández Alonso. Bioterapeuta. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://www.flujovaginal.com/lipos-ropa-interior-aumentan-posibilidades-infeccion-vaginal/>.
46. Altonivel.com. Gordo A. 3 reglas de oro del buen vestir. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <https://www.altonivel.commx/37195-3-reglas-de-oro-del-buen-vestir-y-4-errores-que-no-debes-cometer/>.
47. Iprofesional.com. Los 10 errores más comunes que cometen los hombres al vestirse. [En línea]. Agos. 2016. [Citado el 15 de agosto del 2016]. Disponible desde: <http://www.iprofesional.com/notas/173982-Los-10-errores-mas-comunes-que-cometen-los-hombres-al-vestirse>.
48. Carreño, M. A. Manual de Carreño. Urbanidad y buenas maneras. [En línea]. Oct. 2016. Cartagena, Colombia. Disponible desde: <http://normal-superior.net16.net/pdf/urbanidad%20Carreño.pdf>.
49. Repuestario.com. Como lustrar zapatos paso a paso [en línea]. Agos. 2014. [Citado el 15 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.respuestario.com/como/como-lustrar-zapatos-paso-a-paso>.
50. KidsHealth para Niños. Tu sistema digestivo. Florida 2015 Disponible en: <https://kidshealth.org/es/kids/digest-esp.html>.
51. Vida Naturista.com. Alimentación saludable. La importancia de masticar bien los alimentos. [En línea]. Agos. 2017. [Citado el 22 de agosto del 2017] Disponible desde: <http://www.vidanaturalia.com/la-importancia-de-masticar-bien-los-alimentos>.
52. Protocolo.org. Buenas maneras en la mesa. Etiqueta a la hora de comer [en línea]. Agos. 2014. [Citado el 15 de agosto del 2014]. Disponible desde: http://www.protocolo.org/laboral/protocolo_empresarial/buenas_maneras_en_la_mesa.
53. Protocolo.org. Copyright © 1995-2019 ¿cómo se utilizan los cubiertos? Disponible desde:

- <https://www.protocolo.org/social/celebraciones/como-se-utilizan-los-cubiertos-forma-correcta-de-utilizarlos-con-que-mano-se-toman.html>.
54. OK diario. .Como lavar la ropá a mano. . [En línea]. agosto. 2018. [Citado el 31 de marzo del 2019]. Disponible desde: <https://okdiario.com/howto/como-lavar-ropa-mano>.
 55. Castro Val C. El diario. Errores que debes evitar al lavar. Disponible en: <https://eldiariiony.com/2015/01/16/errores-que-debes-evitar-al-lavar/>.
 56. Wikipedia. Plancha de ropa. San Francisco. Noviembre del 2018. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Plancha_de_ropa.
 57. Tendencias hombre.com. Pasos para un planchado impecable en tus camisas [en línea]. Oct. 2016. Fecha de acceso: 15/10/2016. Disponible en: <http://www.tendencias hombre.com/cajon-de-sastre/pasos-para-un-planchado-impeca-ble-en-tus-camisas>.
 58. Tendencias hombre.com. Pasos para un planchado impecable en tus pantalones [en línea]. [Citado el 15 de octubre del 2016]. Disponible desde: <http://www.tren-denciashombre.com/cajon-de-sastre/consigue-un-planchado-perfecto-en-tus-pantalones>.
 59. Metros cúbicos.com. 10 tips para planchar la ropa fácilmente [en línea]. Jul. 2014. [Citado el 15 de julio del 2014]. Disponible desde: <http://www.metroscubicos.com/articulo/decoracion-y-hogar/2012/10/16/10-tips-para-planchar-la-ropa-facilmente>.
 60. Directo al Paladar.com. Avena con manzana, canela y miel. Receta para el desayuno. México. [En línea]. Agos. 2016. [Citado el 08 de agosto del 2016] Disponible desde: <http://www.directoalpaladar.com.mx/recetas/avena-con-manzana-canela-y-miel-receta-para-el-desayuno>.
 61. El comercio. Menú Perú. Sopa de de pollo [en línea]. Agos. 2014. [Citado el 15 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://menuperu.elcomercio.pe/recetas/so-pa-de-pollo-1246>.
 62. Wiki how.com. Artículo. Como limpiar una refrigeradora. [En línea] [Citado el 08 de agosto del 2016]. Disponible desde: <http://es.wikihow.com/limpiar-un-refrigerador>.
 63. Hogar-mafre. Artículo. Como lavar una licuadora. . [En línea]. Agos. 2016. [Citado el 08 de agosto del 2016]. Disponible desde: <http://www.hogar.mapfre.es/hogar/limpieza-y-orden/5001/limpiar-licuadora>.
 64. Euroresidentes. Paso a paso como limpiar una cocina. Artículo. [En línea]. Agos. 2016. [Citado el 08 de agosto del 2016]. Disponible desde: <http://www.euroresidentes.com/vivienda/mantenimiento-casa/paso-a-pasolimpia-cocina.htm>.
 65. Euroresidentes. Pasos para limpiar el baño. [En línea]. Jul. 2014. [Citado el 15 de julio del 2014]. Disponible desde: <http://www.euroresidentes.com/vivienda/mantenimiento-casa/paso-a-paso-limpiar-bano.htm>.
 66. Vix.com. Mujer-hogar. 5 consejos prácticos para limpiar el baño. [En línea]. Agos. 2016. [Citado el 10 de agosto del 2016]. Disponible desde:

- [<http://www.imujer.com/hogar/4009/5-practicos-consejos-para-limpiar-el-baño>.
67. Banco Central de Reserva del Perú. Módulo de consulta de la serie y numeración de billetes falsificados [en línea]. Agos. 2014. [Citado 10 de agosto del 2016]. Disponible desde: <http://www.bcrp.gob.pe/consulta-de-serie-y-numeracion-de-billetes-falsificados.html>.
 68. Banco Central de reserva del Perú. Nuevos billetes peruanos, seguridad en tus manos [en línea]. Agos. 2014. [Citado el 10 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.bcrp.gob.pe/docs/Billetes-Monedas/Familia-Billetes/nuevo-billete-10.pdf>.
 69. Peculiaridades. El semáforo: el significado de sus colores (y de su uso inadecuado). Publicado el 18/08/2011. En línea 24/03/2019. Disponible desde: <https://juanmanuelgiaccone.blogspot.com/2011/08/el-semaforo-el-significado-de-sus.html>.
 70. Metropolitano.com. Obtención y Recarga [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 14 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.metropolitano.com.pe/index.php/como-usar-el-metropolitano/tarjeta/obtencion-y-recarga>.

PARTE II:

**ACTIVIDADES
INSTRUMENTALES
DE LA VIDA
DIARIA**

SESIÓN N° 01

SESIÓN INAUGURAL

En esta sesión, es importante que el usuario y el familiar participen juntos para que ambos adquieran conocimientos del programa, los objetivos y la importancia como proceso de rehabilitación, así como del apoyo en el desarrollo del programa y de los cambios positivos en el sistema familiar si fuera necesario.

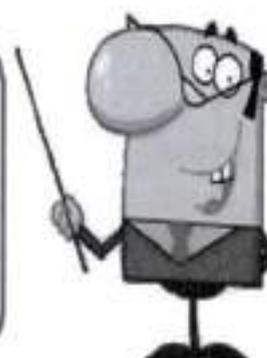
El desarrollo de la primera sesión es:

1. Presentación del equipo terapéutico: terapeuta ocupacional y el personal de apoyo.
2. Presentación de los usuarios y familiares.
3. Presentación del programa de AIVD.
4. Firma del compromiso familiar.

I. OBJETIVOS

Al término del programa, los participantes serán capaces de:

- Conocer el programa de AIVD como ayuda terapéutica.
- Mejorar las relaciones familiares.
- Asumir el rol correspondiente en el hogar



cdn4.123rf.com

II. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE (AVDI)

2.1. Actividades de la vida diaria instrumentales

Las AIVD se conocen como las: *"Actividades de soporte o apoyo a la vida diaria en el hogar y en la comunidad, que a menudo requieren interacciones más complejas de las utilizadas en las actividades de autocuidado"* (1)

El conjunto de actividades incluidas en esta área comprende:

- Organización del tiempo (autocuidado, productividad y uso del tiempo libre).
- Conductas para la alimentación o etiqueta de mesa.
- Habilidades para el uso del transporte.

- Habilidades para movilidad en la comunidad.
- Habilidades para realizar un presupuesto (gestión de las finanzas).
- Habilidades para realizar el manejo del dinero y compras.
- Habilidades para planificar y organizar la preparación de un menú.
- Habilidades para el establecimiento y mantenimiento del hogar.
- Habilidades para la preparación de la comida y limpieza de la cocina.
- Habilidades para el cuidado de mascotas (opcional).

¿Qué usuarios podrían alcanzar o llegar a ser independientes o autónomos al realizar las actividades de la vida diaria?

Explicar en forma sencilla las habilidades a realizar por sí mismo.

Beneficios:

- Mejorar la autoestima personal.
- Mejora el concepto que los demás tienen de uno.
- Obtener una mayor y mejor competencia personal y social, mejorando y/o creando unos hábitos de vida adecuados.
- Alcanzar una mejor calidad de vida.
- Contribuirá a la mejora de las relaciones familiares, limándose problemas de convivencia, dando paso a nuevas formas de interacción.

2.2 Preparación de comidas (6 sesiones)

Recalcar: cada integrante de una familia debe tener un rol definido en el hogar y cumplirlos de acuerdo a la etapa del ciclo vital en que se encuentre.

Uno de los objetivos de las AIVD es el aprendizaje o reaprendizaje de preparación de comidas sencillas y rápidas, actividades empleadas como herramienta terapéutica, para trabajar dificultades, problemas, <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/m> temores, así como mejorar las relaciones familiares y, al lograr asumir un rol productivo en el hogar, vamos a reestructurar sus actividades, obligaciones, deberes y sobre todo a mantener el respeto entre todos los miembros de la familia.



<https://www.google.com/search?q>

- Organización y planificación de los alimentos. (Presupuesto).
- Compra de víveres por grupos (tienda, mercado, panadería, etc.).
- Manejo de artefactos de cocina.
- Preparación de un menú (desayuno, entrada o sopa, segundo y postre).

- Degustación de lo preparado.
- Orden y limpieza de la cocina.

2.3 Organización del tiempo o "estructuración del tiempo".

- En su gran mayoría las personas con TMG mantienen la noción del tiempo, pero no lo valoran, ya sea como consecuencia de los síntomas positivos de la enfermedad, por los síntomas negativos o por sus propios pensamientos rumiantes.
- La sensación de incompetencia para realizar las actividades de la vida diaria, los sentimientos de malestar debidos a las dificultades en las relaciones interpersonales, pueden llevar a las personas con TMG a escapar del día y refugiarse en el sueño.
- El "no hacer nada", la sobreprotección, las críticas y las malas relaciones interpersonales, más los síntomas negativos de la enfermedad, producen en las personas con esquizofrenia un estilo de vida improductivo, sin una meta definida y sin saber cómo organizar su tiempo en una forma productiva.

¿Cómo organizo mi tiempo?

ACTIVIDADES EN UN DÍA (24 HORAS)

| | | |
|--|--|---|
| <p>ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO ○ AUTOVALIMIENTO 10 – 12 HORAS</p> | <p>PRODUCTIVIDAD: ❖ TRABAJO ❖ ESTUDIO ❖ TAREAS DEL HOGAR 8 HORAS</p> | <p>TIEMPO LIBRE ○ ESPARCIMIENTO 4 HORAS</p> |
|--|--|---|

https://www.google.com/search?rlz=C10CEU_c4P819P9194biv-1920&ib=969&fne=isc&sr=1&...



<https://www.google.com/search?rlz>



<https://www.google.com/search?q>

2.5 Conductas para la alimentación o etiqueta de mesa

Recaltar que esta habilidad es un refuerzo de las actividades básicas de la vida diaria, se trabajara la parte cognitiva en relación del por qué y para qué y cómo debe realizarse esta conducta sobre todo en el hogar.

La forma como una persona se conduce en la mesa nos demuestra su grado de cultura y educación. Muchos de los acontecimientos sociales (laborales y familiares) se desarrollan en torno a una mesa.

Muchas veces, una persona con TMG adquiere hábitos inadecuados para la alimentación, por lo que es necesario el desarrollo o implementación de un programa que incluya estas conductas para evitar un mayor deterioro a través del tiempo. Así mismo, cabe resaltar su importancia para el desenvolvimiento en el hogar, estudio, trabajo, reuniones sociales y sobre todo para el cuidado de la salud.

2.6 Presupuesto

Al tratar sobre presupuestos debemos de trabajar los siguientes puntos:

- Conceptos básicos de un presupuesto.
- Ingresos y egresos.
- Conocer el costo del tratamiento que recibe.
- Presupuesto personal y familiar.
- Ahorro.

2.7 Manejo del dinero

En cualquier momento una persona puede ser fácilmente engañada con dinero falso en monedas o en billetes, algunos usuarios tienen dificultad para sumar o restar, por lo que, en esta sesión, ellos van a aprender al manejo y reconocimiento de billetes y monedas verdaderas y falsas, y a sacar cuentas básicas en caso de comprar y recibir vultos.



https://www.google.com/search?q=&rlz=1C1MSIM_

2.8 Habilidades para alcanzar un rol productivo.

Las metas de cada usuario deben darse en relación a sus intereses, habilidades y capacidades:

- Estudio.
- Trabajo.

- Tareas del hogar.

Si el usuario durante mucho tiempo no realiza actividades en casa y se muestra renuente y desafiante para realizarla, los familiares deben informar al terapeuta para que sea trabajado durante las terapias, los acepte y realice en casa como parte de su recuperación y de los beneficios que aporta en su desarrollo personal y social.

El familiar debe comprender que un proceso de recuperación toma bastante tiempo y, que su participación y compromiso debe ser continuo para que los cambios se den en ambas partes.

2.9 Uso de los recursos de la comunidad

La comunidad nos ofrece diversos recursos que muchas veces son descalificados por que el usuario se rehúsa a salir de casa, ya sea por temor o porque los síntomas de su enfermedad les impiden asumir este rol social.

Los bancos, restaurantes, centros médicos, centros comerciales, parque recreacional, etc., son lugares donde el usuario puede realizar diversos trámites, acompañado en un primer momento y posteriormente solo, buscando su independencia social.

2.10 Uso del tiempo libre o recreación

Tiempo libre: es importante tener un tiempo para recrearnos, jugar, divertirnos, salir a pasear o hacer deportes, que permita salir de la rutina del trabajo o estudio. Los usuarios lo emplean para dormir, por lo que debemos orientarlos a cambiar, salir de su rutina sedentaria por actividades que les permita un equilibrio entre las horas de trabajo con las de distracción.



<https://www.deportesrecreativos.com/>

TAREA

Los familiares informaran al equipo terapéutico de las actividades de la vida diaria que realiza el usuario en casa y de aquellas que se muestre renuente a realizar.

SESIÓN N° 2

CONDUCTAS PARA LA ALIMENTACIÓN 2

I. OBJETIVOS

- Sentarse adecuadamente al comer.
- Manejar adecuadamente los cubiertos.
- Comer con el grupo familiar, mostrando respeto y consideración a los demás.
- Mantener momentos agradables degustando los alimentos.



<https://es.wikihow.com/usar-los->

II. MATERIALES

- Servilletas.
- Cucharas.
- Plato tendido.
- Mantel.
- Alimentos para la demostración.
- Mesa y sillas.
- Tenedor y cuchillo.
- Vaso.
- Individuales.

La pérdida de los hábitos para la alimentación son características notorias en las personas con trastorno mental grave. Durante las evaluaciones los familiares refieren muchas veces que sus hijos (as) comen sin control y sin medida, la forma de comer molesta a las personas que conviven con ellos. "Mi hijo (a) come como chanchito", "tengo que tener bajo llave la olla con la comida porque si no es capaz de comérselo, y dejar sin comida a todos".

Por un lado, el olvido de las conductas adecuadas para la alimentación, y por otro lado, la falta de conciencia e importancia del funcionamiento del aparato digestivo por parte de los pacientes, esta sesión se divide en dos partes:

1° Explicar de la manera más sencilla la importancia del aparato digestivo, para que sirva, y las consecuencias por los malos hábitos. Hacer que tomen conciencia del porqué del buen funcionamiento, cuidado y sobre todo para

prevenir enfermedades a futuro. Información dada en forma oral, videos, figuras y sobre todo trabajar con cada uno sus modales mostradas en la mesa.

2° se brinda las normas de conductas para la alimentación básicas o etiqueta de mesa.

I. PARTE:

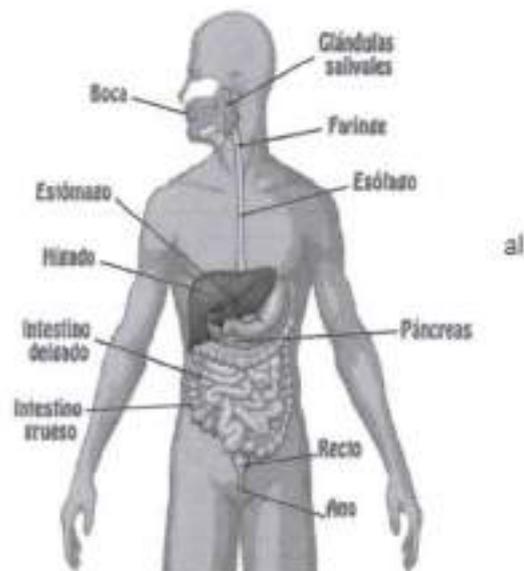
Definición de conceptos

¿Dónde empieza el aparato digestivo? (2)

La boca: en donde encontramos la lengua y los dientes (explicar en la forma más sencilla cada parte de la cavidad bucal y su importancia).

La **digestión** empieza antes de dar el primer bocado, solo al sentir el olor de un alimento sabroso, al verlo, o solo pensar en él.

Se empieza a formar **saliva** en la boca. Cuando comemos, la saliva inicia el proceso de descomposición de las sustancias químicas que contienen los alimentos y **ayuda a ablandarlos** para que resulte más fácil tragarlos.



<https://sistemadigestivo.milaulas.co>

La **lengua** ayuda empujando los alimentos por la boca mientras lo masticamos con los dientes.

Cuando estás preparado para tragar, la lengua empuja el bolo alimenticio hacia la parte posterior de la garganta, para que entre por la abertura del **esófago**, la segunda parte del tubo digestivo.



<https://periodicoescolardelpablosorozabal>

El **esófago** es un tubo elástico que mide unos 25 centímetros de largo. Conduce la comida desde la parte posterior de la garganta hasta el estómago. Y en la parte posterior de la garganta también se encuentra la **tráquea**, que permite que el aire entre y salga de tu cuerpo.

SESIÓN N° 2

CONDUCTAS PARA LA ALIMENTACIÓN 2

I. OBJETIVOS

- Sentarse adecuadamente al comer.
- Manejar adecuadamente los cubiertos.
- Comer con el grupo familiar, mostrando respeto y consideración a los demás.
- Mantener momentos agradables degustando los alimentos.



<https://es.wikihow.com/usar-los->

II. MATERIALES

- Servilletas.
- Cucharas.
- Plato tendido.
- Mantel.
- Alimentos para la demostración.
- Mesa y sillas.
- Tenedor y cuchillo.
- Vaso.
- Individuales.

La pérdida de los hábitos para la alimentación son características notorias en las personas con trastorno mental grave. Durante las evaluaciones los familiares refieren muchas veces que sus hijos (as) comen sin control y sin medida, la forma de comer molesta a las personas que conviven con ellos. "Mi hijo (a) come como chanchito", "tengo que tener bajo llave la olla con la comida porque si no es capaz de comérselo, y dejar sin comida a todos".

Por un lado, el olvido de las conductas adecuadas para la alimentación, y por otro lado, la falta de conciencia e importancia del funcionamiento del aparato digestivo por parte de los pacientes, esta sesión se divide en dos partes:

1° Explicar de la manera más sencilla la importancia del aparato digestivo, para que sirva, y las consecuencias por los malos hábitos. Hacer que tomen conciencia del porqué del buen funcionamiento, cuidado y sobre todo para

SESIÓN N° 2

CONDUCTAS PARA LA ALIMENTACIÓN 2

I. OBJETIVOS

- Sentarse adecuadamente al comer.
- Manejar adecuadamente los cubiertos.
- Comer con el grupo familiar, mostrando respeto y consideración a los demás.
- Mantener momentos agradables degustando los alimentos.



<https://es.wikihow.com/usar-los->

II. MATERIALES

- Servilletas.
- Cucharas.
- Plato tendido.
- Mantel.
- Alimentos para la demostración.
- Mesa y sillas.
- Tenedor y cuchillo.
- Vaso.
- Individuales.

La pérdida de los hábitos para la alimentación son características notorias en las personas con trastorno mental grave. Durante las evaluaciones los familiares refieren muchas veces que sus hijos (as) comen sin control y sin medida, la forma de comer molesta a las personas que conviven con ellos. "Mi hijo (a) come como chanchito", "tengo que tener bajo llave la olla con la comida porque si no es capaz de comérselo, y dejar sin comida a todos".

Por un lado, el olvido de las conductas adecuadas para la alimentación, y por otro lado, la falta de conciencia e importancia del funcionamiento del aparato digestivo por parte de los pacientes, esta sesión se divide en dos partes:

1° Explicar de la manera más sencilla la importancia del aparato digestivo, para que sirva, y las consecuencias por los malos hábitos. Hacer que tomen conciencia del porqué del buen funcionamiento, cuidado y sobre todo para

prevenir enfermedades a futuro. Información dada en forma oral, videos, figuras y sobre todo trabajar con cada uno sus modales mostradas en la mesa.

2° se brinda las normas de conductas para la alimentación básicas o etiqueta de mesa.

L PARTE:

Definición de conceptos

¿Dónde empieza el aparato digestivo? (2)

La **boca**: en donde encontramos la lengua y los dientes (explicar en la forma más sencilla cada parte de la cavidad bucal y su importancia).

La **digestión** empieza antes de dar el primer bocado, solo al sentir el olor de un alimento sabroso, al verlo, o solo pensar en él.

Se empieza a formar **saliva** en la boca. Cuando comemos, la saliva inicia el proceso de descomposición de las sustancias químicas que contienen los alimentos y **ayuda a ablandarlos** para que resulte más fácil tragarlos.



<https://sistemadigestivo.milaulas.co>

La **lengua** ayuda empujando los alimentos por la boca mientras lo masticamos con los dientes.

Cuando estás preparado para tragar, la lengua empuja el bolo alimenticio hacia la parte posterior de la garganta, para que entre por la abertura del **esófago**, la segunda parte del tubo digestivo.



<https://periodicoescolardelpablosorozabal>

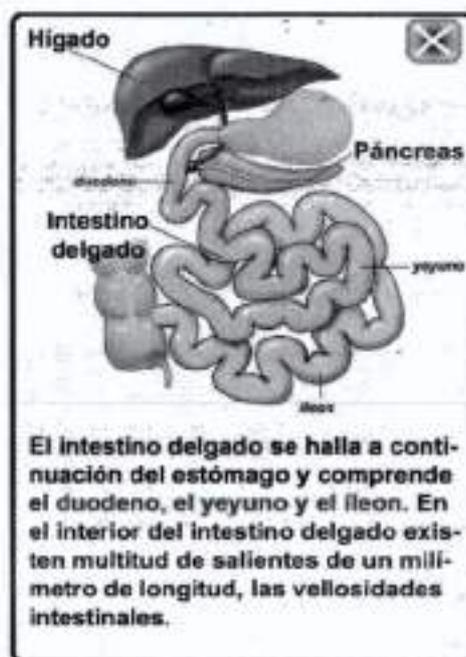
El **esófago** es un tubo elástico que mide unos 25 centímetros de largo. Conduce la comida desde la parte posterior de la garganta hasta el estómago. Y en la parte posterior de la garganta también se encuentra la **tráquea**, que permite que el aire entre y salga de tu cuerpo.

El **estómago** está unido al extremo inferior del esófago. Se trata de un "saco" elástico que tiene la forma de la letra "J". Desempeña tres funciones importantes:

- Almacenar la comida.
- Descomponer los alimentos en una mezcla líquida
- Vaciar lentamente ese líquido al intestino delgado.

El **estómago** actúa como una batidora, mezclando y triturando todas las bolitas de alimento procedentes del esófago en fragmentos cada vez más pequeños. Además de descomponer la comida, los jugos gástricos también ayudan a destruir los gérmenes y bacterias que pueden contener los alimentos que ingieres.

El **intestino delgado** es un tubo largo, tiene un diámetro entre 3,5 y 5 centímetros, si extendieras completamente tu intestino delgado, mediría aproximadamente 6,7 metros de largo, en él se descompone la mezcla de alimentos procedente del estómago, para absorber todos los nutrientes que contiene: vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono, y grasas.



<https://sistemadigestivo.milaulas.co>

Los dientes: Son piezas duras que nos permiten masticar los alimentos, y son de cuatro: tipos: incisivos, caninos, premolares y molares.

La lengua: Formada por la raíz, el cuerpo y la punta, es importante como órgano del gusto.

Presenta unas formaciones verrugosas (papilas) que permiten la detección de los sabores dulce, ácido, salado y amargo.

La saliva: que fluye de las glándulas salivales, contiene una sustancia activa: la amilasa, que disuelve los alimentos que contienen hidratos de carbono.



<http://www.infoalimentacion.com/noticias/2011/1/4362-comer-lento-comer-rapido.asp>

Hábitos de vida irregulares:

Conductas referidas por los familiares y observados al inicio de las terapias, como son:

- Comer rápidamente: pasar la comida casi sin masticar. Algunos llegan a referir que en el estómago se procesará. (creencia)
- Comer demasiado: algunos llegan a comerse toda la comida, sin respetar a los demás.
- Abuso de alimentos y bebidas demasiados fríos o calientes.
- Consumo excesivo de condimentos y ají.
- Consumo de tabaco.
- Ansiedad por comer, llegando hasta el descontrol.

En el proceso de la digestión (3)

El afán de comer o la costumbre hacen que muchas personas traguen la comida sin masticarla correctamente, y como consecuencia, pueden sufrir algunos problemas de salud digestivos y, de hecho, esto puede influir en el aumento de peso.

¿Por qué es tan importante masticar bien los alimentos?

- Porque el cuerpo tendrá que trabajar el doble para poder eliminar todo aquello que no necesita.
- Así mismo, cuando no masticamos bien y dificultamos la descomposición de los alimentos, el organismo no es capaz de separar bien los nutrientes beneficiosos de las toxinas, provocando así problemas de desnutrición.
- **Aumento de peso:** No masticar bien los alimentos provoca que comamos más de lo debido, ya que no experimentamos esa sensación de saciedad que deberían aportar los alimentos.

Explicar a través de un esquema, dónde empieza el aparato digestivo, la boca, los dientes, la lengua, la saliva, por dónde pasa el bolo alimenticio, de la boca a la faringe, al esófago, estómago, luego a los intestinos y finalmente al recto.

¿Cuáles son los beneficios de masticar bien? (3)

- **Sensación de saciedad:** tomarse el tiempo adecuado para masticar correctamente es clave para estimular las papilas gustativas y el cerebro.
- **Placer:** masticar bien nos produce más placer y satisfacción al consumir los alimentos. Aunque no lo podamos percibir directamente, los alimentos y sus sabores estimulan ciertos órganos de nuestro cuerpo y sus emociones correspondientes.

- **Masticar para estar contento:** cuando masticamos abundantemente, oxigenamos el organismo produciendo una placentera sensación de bienestar y reduciendo los niveles de estrés.
- **Masticar para adelgazar:** un estudio japonés de la Universidad de Osaka, publicado por el British Medical Journal, sobre los hábitos alimenticios de 3.000 japoneses, demostró que las personas que comen rápido y mastican poco, tienen el triple de probabilidades de sufrir obesidad (3)

Beneficios de tomar agua en ayunas y antes de comer (4)

- Numerosos estudios lo confirman: si estás a dieta, tomar mucha agua al día es muy importante para adelgazar más rápido y fácilmente.
- Tomar agua durante las comidas produce sensación de llenura, conveniente si deseamos bajar de peso, pero no recomendado para los niños que deben terminar su porción de alimento.

II. PARTE:

Generalidades sobre etiqueta de mesa (5)

La mesa:

Es el lugar donde vamos a compartir los alimentos, pasar momentos agradables, conversar temas amenos con la familia, amigos o personas que no conocemos si estamos en un restaurant u otro lugar.



- Así también, es uno de los lugares donde revela el grado de educación y cultura de una persona, mostrando compostura y buenos modales.
- La mayor parte de excesos y desaciertos en que se incurre en reuniones de mesa, tiene su origen en el grave error de pensar que en la mesa privada o de familia, puede usarse amplias e ilimitadas libertad.
- Las costumbres domésticas a veces equivocadas, llevan a adquirirlas y les crea una segunda voluntad que lo somete a movimientos maquinales; y así, al contraerse malos hábitos de comportamiento en nuestra propia mesa, es seguro que nos desluciremos en una mesa extraña (5).

<https://gourmetdemexico.com.mx/comida->



<https://universidaddepadres.es/blogup/com>

Postura en la mesa (sentado), además de saber utilizar los cubiertos adecuadamente, debemos conversar amablemente con las demás personas, pedir alguna cosa con cortesía, y sentarnos de forma adecuada (6).

1. La silla debe estar colocada cerca de la mesa, sin que nuestro cuerpo toque la mesa, pero tampoco debemos estar muy lejos de la mesa (a unos 10 centímetros de ella, aproximadamente).
2. Los antebrazos se pueden apoyar en el borde de la mesa, incluso comienza a permitirse apoyar los codos, pero siempre que no se tengan los cubiertos en la mano. Solo se permite en las pausas, mientras se charla, pero no se deben poner los codos mientras comemos.
3. Las dos manos sobre la mesa. No es correcto, salvo en algunos países, esconder una o las dos manos debajo de la mesa, o apoyarlas en el regazo. Las manos, mejor, a la vista sobre la mesa.
4. No se deben de cruzar las piernas ni aun cuando estamos sentados a la mesa, ni los hombres ni las mujeres, los pies se colocan juntos delante de la silla.
5. En el momento de tomar cualquier alimento, debemos tratar de mantener una postura recta o ligeramente inclinada, pero no debemos encorvar en exceso nuestro cuerpo para tomar los alimentos, hay que recordar que la comida va a la boca, no la boca a la comida (6)

Reglas básicas. (5)

- Lavarse las manos antes de ir a la mesa.
- Coloquémonos a una distancia conveniente de la mesa, ni muy próximo, ni muy separados para conservar libertad y naturalidad en el movimiento.
- Sentarse adecuadamente, sin apoyarse en el asiento del vecino.
- Pedir por favor cuando desee que le alcance algo y agradecer.
- Pongamos a un lado, dentro del plato, las partículas de carne, huesos o espinas.
- Ante la necesidad de toser, estornudar o eructar, procuremos hacerlo sin llamar la atención.



<https://www.google.com/search?rlz=1C1MSI>

- No comamos aceleradamente, porque puede significar glotonería, ni muy despacio porque se puede aparentar sentir mal gusto por la comida.
- En la mesa debe sostenerse una conversación ligera y agradable.
- Halagar a la cocinera ocasionalmente.
- Agradecer antes de retirarse.
- De ser posible comer juntos todos los miembros de la familia.
- El pan se debe cortar con la mano, nunca con el cuchillo.
- Si desea compartir la comida, utilice un plato nuevo, no el suyo.

Lo que no se debe hacer (5)

- Abrir y hacer ruido con la boca al masticar.
- Absorber ruidosamente la sopa y líquidos calientes.
- Tomar grandes bocados que impidan hablar.
- Hablar con la boca llena.
- Beber cuando tengamos la boca con comida.
- Llevarse el cuchillo a la boca.
- Oler las comidas o soplarlas si están muy calientes.
- Usar mondadientes o palillos en la mesa.
- Recoger la comida con el pan.
- Arrojar al suelo residuos de comida.

- Usar los dedos para recoger la comida o empujarla, así como tampoco con el cuchillo, éste solo sirve para cortar la carne.
- Frotar la servilleta sobre los labios, dese golpecitos suaves.
- Nunca se maquille o se peine en la mesa.
- No empiece a comer hasta que su anfitrión lo haga o hasta que se lo pidan.
- No fume durante una comida.
- No trate de enfriar una sopa bebida caliente soplando encima de ella.
- En caso de una servilleta, este se debe colocar sobre las rodillas, para evitar que se ensucie la ropa al caer la comida sobre ella.



Uso de utensilios (5)

- La cuchara de sopa estará siempre a la derecha del plato de sitio. Este es un plato tendido que estará de base para recibir todos los demás platos, salvo el postre
- El cuchillo se coloca a la derecha del plato, con el filo hacia adentro, la cuchara se coloca a la derecha del cuchillo con la concavidad hacia arriba.
- El tenedor se coloca a la izquierda del plato, con las puntas hacia arriba.
- Los cubiertos se colocan a 3 o 4 cm. de distancia a cada lado del plato.
- Los cubiertos de postre se colocan en la parte superior del plato, y en otras ocasiones solo se ponen en el momento de servir los postres.
- El vaso o taza se coloca a lado derecho, al costado de la cucharita de postre.
- El plato del postre o para el pan se coloca en el lado izquierdo, al costado de la cucharita de postre.



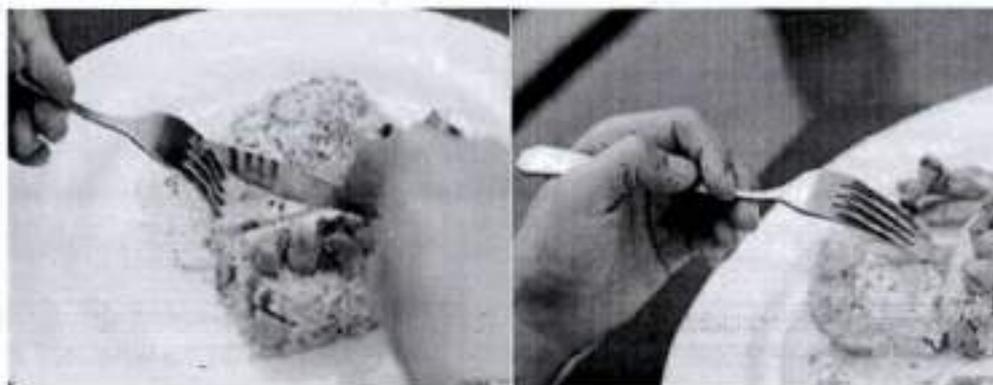
Toma el tenedor con la mano izquierda

Como se cogen los cubiertos (7)

- En el caso de una persona zurda, se deben invertir las posiciones de los cubiertos.
- El cuchillo y tenedor (al pinchar) se toman empujando el mango con los tres últimos dedos, adhiriendo a éste el pulgar por el lado interior y el índice por encima.
- Al terminar de comer, los cubiertos deben quedar sobre el plato, bien colocados, en paralelo (marcando las 4 de la tarde si imaginamos que el plato es un reloj), la concavidad del tenedor hacia arriba, el filo del cuchillo hacia dentro del plato y nunca sobre alimentos.



- El tenedor sirve para pinchar o recoger los alimentos, así como soporte de ayuda con el cuchillo para cortar alimentos. También sirve para trocear verduras, huevos en tortilla, etc.



<https://es.wikihow.com/usar-los-cubiertos-correctamente>

- El tenedor, si se utiliza solo, se usa con la mano derecha, al igual que la cuchara. Usaremos los dedos índices, pulgares y anulares. Si se utiliza acompañado del cuchillo, se utiliza con la mano izquierda.

Al iniciar la comida:

- Los cubiertos se colocarán siguiendo las normas sociales establecidas.
- Para **cortar la comida**, sostén el cuchillo con la mano derecha. Tu dedo índice debe estar recto cerca de la base de la parte superior del cuchillo, donde no está el filo, y los otros cuatro dedos deben ir alrededor del mango.

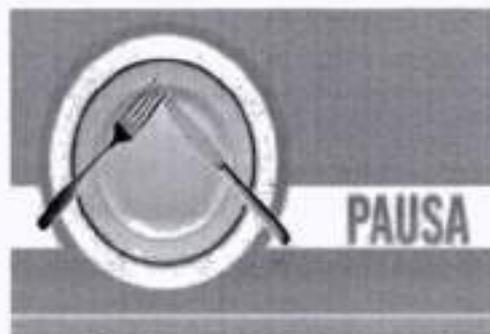


<https://es.wikihow.com/usar-los-cubiertos->

- Sostenlo igual que en el estilo anterior, con el índice sobre el mango y los demás dedos sosteniendo el mismo (7).
- Ahora cambia de manos. Después de cortar un bocado, coloca el cuchillo al borde del plato, con la hoja apuntando a las 12 (según la posición de las manecillas del reloj) y el mango hacia las 3 y lleva el tenedor de tu mano izquierda a la derecha.



Voltéalo de modo que los dientes apunten hacia arriba y llévate el bocado a la boca.



<https://es.wikihow.com/usar-los-cubiertos-correctamente>

EN UNA PAUSA

(7)

Cuando descanses entre cada bocado, coloca los cubiertos recostados sobre el plato

Al finalizar la velada, cuando nos retiremos de la mesa, la servilleta (mantel) se deja del lado derecho, sin volverla a doblar.

Nota: observar a los usuarios sus conductas emitidas durante una actividad de comida, para mejorar algunos comportamientos inadecuados en la misma práctica mediante el diálogo y la redemonstración.

La **cuchara** se utiliza con la mano derecha.

Se emplea para sopas, consomés y alimentos líquidos, y se coge con los dedos índice, anular y pulgar.

Sopa: No se debe inclinar el plato para tomar la última gota ni se sopla o se revuelve.



La sopa se toma de adelante hacia atrás para que el líquido no se derrame y se toma de punta o con el borde de la cuchara.

No trate de enfriar una sopa o bebida caliente soplando encima de ella.

- Si desea compartir comida, utilice un plato nuevo no el suyo.
- Nunca use palillos de dientes o mondadientes en la mesa, las uñas o servilletas para desalojar comida.

La falta de interés en el dialogo, se ve reflejado en esta imagen, la que se repiten en muchas ocasiones según refieren los familiares ocasionando dificultades en las relaciones familiares.

Por lo tanto:

Se debe evitar el uso de celulares en la mesa, llegar a acuerdos y por respeto, solo debe ser usado en caso de emergencia o de llamadas.



<https://sites.google.com/site/tecnologiayga>

Práctica

El terapeuta y coterapeutas harán la demostración, motivando que los participantes a mejorar las conductas inadecuadas.

- Cada participante hará la demostración de cómo poner una mesa.
- Observar a los participantes los buenos modales para la alimentación en las sesiones de preparación de comidas.



TAREA

Los participantes enseñaran en casa a los familiares, las habilidades desarrolladas y/o aprendidas durante la actividad.

SESIÓN N° 3-4-5-6-7-8

HABILIDADES PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

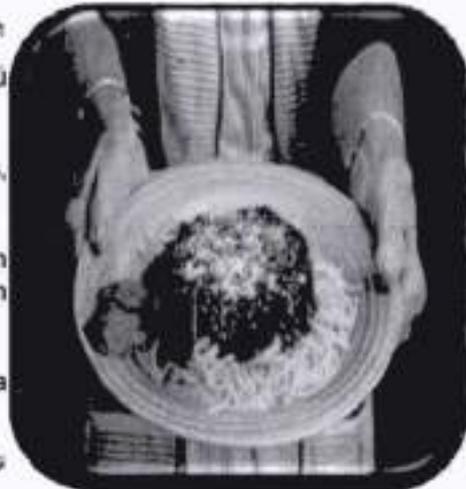
I. OBJETIVOS

Organizar el presupuesto de un menú básico.

Realizar compras en un mercado, tiendas, panadería, solo y/o acompañado.

Preparar con ayuda o independiente un desayuno, una entrada, un segundo y un postre.

Mantener el orden y la limpieza de la cocina al término de la preparación.



<https://www.elconfidencial.com/alma->

II. MATERIALES

- Un Set de Cocina
- Licuadora
- Horno microonda
- Platos y cubiertos

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN

A. PLANEACIÓN

El terapeuta indica la actividad a realizar, explicando los objetivos y la forma de llevar esta actividad.

El grupo debe elegir las comidas a preparar, todos deben participar, el terapeuta preguntará de algún ingrediente como por ejemplo papa a la huancaína, al usuario que aun no participa, sin exigirle, mas bien invitándole a participar. Las comidas a preparar deben ser fáciles y sencillas, el terapeuta guiará y hará respetar la decisión del grupo en el plato elegido.



Se anotará la fecha de preparación, presupuesto, costos de los productos, y se les dá la tarea de averiguar el costo de los productos en el mercado o tienda cercana de su casa.

B. COMPRAS:

Se formara comisiones para las compras, de preferencia hacerlo un día antes de la preparación.

El terapeuta guiara hacia el lugar de compras, preguntara a los usuarios sobre direcciones, calles, etc., les orientara.

En el lugar de compras, se debe observar si saludan, escogen los productos, comparan precio y calidad, verifican el vuelto a recibir, y si sacan la cuenta de las compras, agradecer.



<https://www.google.com/search?biw=11>

Nota: El terapeuta observará el desempeño de los integrantes durante compras y les ayudará en caso de observar dificultades

Preparación: se debe tener todos insumos a la mano, y los grupos de trabajo para lavar, cortar, pelar, picar, cocinar, etc.

El menú constará de: - Desayuno, sopa, entrada, segundo, postre.

Nota: Al dirigirse a los lugares de compras, el terapeuta preguntara a los usuarios sobre el nombre de las calles, avenidas, la dirección del instituto y les orientará en caso de desconocimiento de los mismos, y de diferentes lugares de compras, así como diferenciar calidad de los productos, precio y peso exacto y manejo del dinero durante las compras.



<https://www.emprendedores.es/fran>

Al comprar carne:

La carne de res es poco usado en el menú por el costo alto y la cantidad de grasas, teniendo en cuenta que asisten usuarios con problemas de obesidad, se sugiere la compra de pollo por ser mas economico o pescados.



https://www.google.com/search?rlz=1C2MSIM_enPE660PE660&

Las vísceras del pollo se emplean para las sopas y es económico (higado, molleja, higado, patas, etc.).

- Orientar a los usuarios en el cuidado de adquirir productos frescos, observando el color, el olor, calidad y precios.
- Realizar las compras en puestos conocidos (caserito) quien a su vez pueden orientarlos y colaborar en las mismas compras.

Al comprar verduras y frutas:

- Escoger las frescas, maduras y sanas.
- Comprar de tamaños medianos (papas, camotes, etc.) para una mejor cocción.
- En caso de frutas, comprar de temporada por ser las más económicas



<https://www.tlcbest.com/salud/viven-mas->

C. PREPARACIÓN

De ser posible, contar con los ingredientes, un día antes de comenzar con la preparación de comidas.

En la mesa de trabajo, contar con: tabla de picar, cuchillos, cucharones, espumaderas, licuadora, secadores, platos, etc.

Antes de iniciar la actividad se piden a todos lavarse las manos y con las uñas recortadas.

Esta **actividad** se realizará una vez por semana, que constará de un desayuno, sopa, entrada, segundo y postre.

El terapeuta conduce estas sesiones con apoyo de un personal técnico en rehabilitación, quien debe tener conocimientos básicos de cocina y experiencia en salud mental:

- Encendido de cocina (puede ser a gas, leña, primus, etc.).
- Orden de los materiales e ingredientes. Cada uno debe de tener su lugar correspondiente.
- Se demostrará el uso de los materiales, por ejemplo, como cortar, pelar, desgranar, lavar, etc. y; explicará paso a paso la preparación de la comida programada. Posteriormente los participantes demostrarán lo aprendido.



<https://www.google.com/search?biw>

- Al término de la actividad, todos los materiales empleados deben de quedar limpios, secos y guardados en su respectivo lugar. -
- Finalmente, se hará un análisis de la actividad, resaltando la participación de cada integrante, gratificándoles y motivándoles a desarrollarlos en casa.
- Cada participante comentarán como se han sentido durante la actividad, de qué manera les está ayudando en el proceso de rehabilitación y en su vida diaria.
- El terapeuta evaluará el desempeño de cada participante observando sus dificultades, temores, creencias, prejuicios, síntomas, etc., los que se trabajaran en las diferentes sesiones en forma grupal o se les citará individualmente e incluso con familiares.

IV. Ejemplos de un menú

Desayuno:

1. Atún con papa amarilla y jugo de frutas (8)



Es un desayuno muy peruano, agradable y nutritivo, pues el atún aporta buena cantidad de proteínas de gran biodisponibilidad como el Omega 3, necesario para el desarrollo cerebral. Puede ser atun de caballa, bonito o jurel.



<https://rpp.pe/vital/expertos/desayunos-saludables-cinco-opciones-para-toda-la-familia-noticia-1221821>

Preparados con cebolla picada, limon, sal al gusto, y acompañada con papa amarilla o blanca, carbohidratos complejos que da mayor saciedad y sustituye el pan.

Y para que este desayuno se debe combinar con un jugo de frutas de temporada que aportará extra de vitaminas minerales y fibra.

2. Torrejas de atún y jugo de naranja (8)



Como ya lo hemos mencionado, el atún es una muy buena fuente de proteínas y grasas saludables, además de ser muy práctico.

Por otro lado, la naranja es una fruta muy rica en vitamina C, la cual ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y evita las enfermedades virales recurrentes en invierno.

La naranja además, ayuda a absorber mejor el hierro que también aporta el atún.

Ingredientes:

03 huevos, 01 cebolla picada, harina o avena (3 cucharadas), aceite, sal al gusto, pimienta y se puede agregar si desean con ajos y kion molido $\frac{1}{4}$ de cucharita.

Procedimiento:

1. Batir los huevos con sal y pimienta
2. Picar la cebolla en cuadraditos como para guiso.
3. Mezclar el atún, la cebolla y los huevos y remover, luego agregar harina o avena y seguir mezclando.

4. Calentar el aceite en la sartén, cuando este caliente se coloca la mezcla con una cuchara y se va friendo las torrijas cuidando que no se quemen volteandolo cuando se observa que ya esta frito.
5. Servir con pan y jugo de papaya.



<https://saboreando.tips/pan-salado/>



<https://cookpad.com/mx/recetas/4858809-croquetas-de-atun-con-cubitos-de-verdura>



<https://saboreando.tips/jugo-de-papaya/>

3. Pan con huevos fritos y jugo de plátanos (9).

- En una sartén pequeña pero honda, se pone poco aceite, dejando calentar hasta que empieza a humear.
- Partiendo los huevos colocarlos en la sartén, cuidando que no se pegue a la sartén o palpique el aceite.
- Los huevos constituyen un alimento comple rico en albúmina, fósforo, calcio, grasas, azúcar, etc.



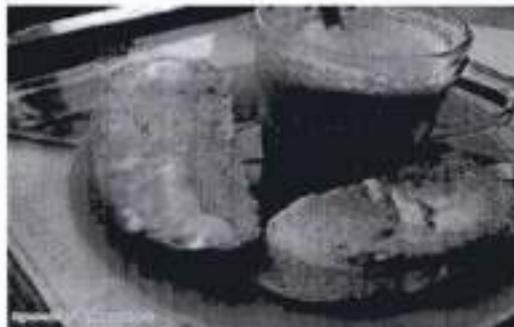
- Contienen unas 80 calorías, 62 de las cuales corresponden a la yema. Los huevos deben consumirse siempre muy frescos



<https://comida.uncomo.com/receta/como-hacer-huevos-fritos-facilmente-5408.html>

- Picar 02 platanos, agragar 1 taza de agua hervida, azucar al gusto, licuar y servir.

TOSTADAS



https://www.google.com/search?rlz=1C2MSIM_enPE660PE660&biw

Se puede comprar tostadas y acompañar mantequilla vegetal o, preparar con pan que sobró del día anterior, se parte en dos, se unta con mantequilla, se le dora en la sartén y a servir.

ALMUERZO: ENTRADAS Y SOPAS

Papa a la Huancaína (10)

Generalmente, la papa a la huancaína se sirve como una entrada o acompañado arroz con pollo y/o tallarines, por lo que es considerado un plato muy popular de nuestra gastronomía.

Ingredientes:

- 1/4 de taza de aceite.
- 1 lata de leche evaporada.
- 1/4 de una cebolla.



- 1 diente de ajo.
- 1 kilo (2 libras) de papas.
- 4 huevos.
- Aceitunas negras.
- Hojas de lechuga.
- 1 paquete chico de galletas de soda o algunas rodajas de pan francés.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 a 3 ajíes amarillos sin semillas.
- 1/4 kilo de queso fresco.



<http://perudelicias.com/papa-a-la-huancaína->

Preparación: (10)

1. Lavar las papas y cocinarla con agua y sal, incorpora las papas con cáscara y los huevos para que se cocinen. Las papas estarán listas cuando insertes un cuchillo en ellas y entre fácilmente.
2. Pelar las papas y los huevos, córtarlos en rodajas. Resérvalos en una fuente.
3. En una sartén con un poco de aceite caliente, sofríe los ajíes sin semillas, la cebolla picada y el diente de ajo entero. Déjalos enfriar.

5. Prepara la salsa

En una licuadora incorpora el sofrito de ajíes, cebolla y ajos, la leche, el queso, el aceite, las galletas, sal y pimienta. Licúa por unos minutos hasta que consigas una mezcla homogénea. El espesor de la salsa dependerá de la cantidad de galletas que incorpores, - mientras más galletas, más espesa resultará la salsa. Debe quedar una salsa espesa, nunca parecerse a una pasta.

6. En el plato coloca las hojas de lechuga (bien lavadas). Sobre ellas coloca las papas y cúbreelas con la salsa (16).



<https://www.platos-tipicos-de-peru.info/papa-a-la-huancaína/>

Decora el plato.

Sobre la crema de la huancaína, colocar los huevos partidos y las aceitunas pequeñas negras. También puedes añadir unas hojitas de perejil y ajíes cortados de largo.

SOPA DE POLLO CON KIÓN (11)

El caldo de pollo y kión es una infusión de vitaminas y otras propiedades que protegen contra los resfriados y es una opción saludable para el almuerzo o cena.

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo deshuesada, en cubos.
- Kión en trozos pequeños
- 1 cda. Aceite.
- 2 dientes de ajo molidos.
- 1 zanahoria en cubos.
- 1 cda. Orégano.
- 6 tzs. Caldo de pollo hirviendo.
- 3 papas amarillas en cubos.
- 100 gramos fideos cabello de ángel.
- Sal.



<https://www.lasrecetasfacilesdemaria.com/2014/11/sopa-de-pollo-con-verduras-receta-casera.html/>



<https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photo-ginger-root-white-background-image35281665>

Preparación:

- Sazone el pollo y reserve.
- Caliente el aceite en una olla y saltee el pollo y los ajos. Revuelva constantemente.
- Agregue la zanahoria y el orégano y fría durante un minuto.
- Vierta el caldo y, cuando rompa el hervor, incorpore las papas y el kión..
- Cocine durante cinco minutos, rectifique la sazón y agregue los fideos.



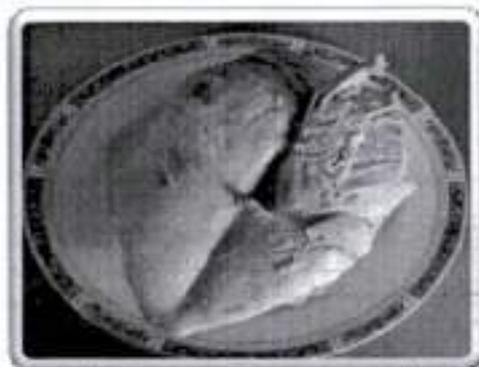
<https://www.youtube.com/watch?v=txobX>

- Deje cocinar hasta que los fideos estén al dente, y las papas, tiernas.
- Sirva caliente

AJÍ DE GALLINA (12) 4 personas.

Ingredientes:

- 1 pechuga de gallina.
- 1 hoja laurel.
- 3 tzs. Caldo de gallina.
- 3 cucharaditas de aceite vegetal.
- 1 1/2 taza de cebolla picada.
- 4 dientes ajos picados.
- 1 taza crema de aji amarillo.
- 2 cucharaditas de aji mirasol molido.
- 1/2 cda. Palillo (opcional).
- 3 panes franceses remojados en caldo.
- 1/2 tz. Pecanas picadas.
- 1 tz. Crema de leche.
- Queso parmesano.
- Sal y pimienta.



<https://www.asobrosusonor.com/todo-sobre-el-aji-de-gallina-1190594>

Preparación:

1. Cocinar la pechuga de gallina o de pollo en agua con una pizca de sal y laurel. Retirar la pechuga cuando esté cocida, dejar enfriar un rato.



2. Proceder a deshilar el pollo (dividir la pechuga en hebras).



3. Moler el aji amarillo, previamente quitarle las semillas y venas, y cortarlo en tiras. Trocear el pan francés.



4. Preparar la crema base: poner en la licuadora: la leche, el aji amarillo (molido o en tiras), los trozos de pan o las galletas en polvo, y licuar por 1 o 2 minutos.



5. Preparar el aderezo: en una sartén calentar un poco de aceite vegetal y freír la cebolla picada y los ajos picados por 1 minuto. Agregar una pizca de sal, pimienta al gusto, comino y palillo. Mezclar y dejar que el aderezo se siga friendo un minuto más.



6. Mientras se fríe el aderezo verter encima la crema base. Mezclar y cocinar por cinco minutos a fuego medio revolviendo de rato en rato para evitar que el preparado se pegue.



7. Finalmente incorporar la pechuga deshilachada, mezclar y dejar que el preparado se siga cocinando a fuego medio por 10 minutos más. Ahora que ya se tiene el aji de gallina listo, se debe cortar en rodajas las papas



<https://ojo.pe/la-receta-del-dia/conoce-los-7-pasos-para-preparar-un-sabroso-aji-de-gallina-258361-noticia/>

sancochadas y partir en mitades los huevos cocidos.

LOMO SALTADO (13)

(4 personas)

Ingredientes:

- 600 gr. de lomo.
- 1 diente de ajo molido.
- 2 cebollas rojas.
- 2 ajies amarillos.
- 1 oz. Pisco (opcional).
- 2 oz. Sillao (salsa de soja), aceite.
- Sal, pimienta.
- 2 tomates y culantro picado.



La cebolla: córtala por la mitad, haciendo un corte que cruce por la raíz.

Luego con la mano retira el corazón (que es la parte central de la mitad de la cebolla). Corta cada capa del grosor de un dedo pulgar, apoyando el lado curvo de la cebolla sobre la tabla.

El tomate: los cortes deben ser de un grosor ligeramente más delgado que el de la cebolla. Corta un tomate en dos a lo largo y vuelve a cortar esa mitad en dos. Si quieres reducir el amargor del tomate, retírale las semillas.

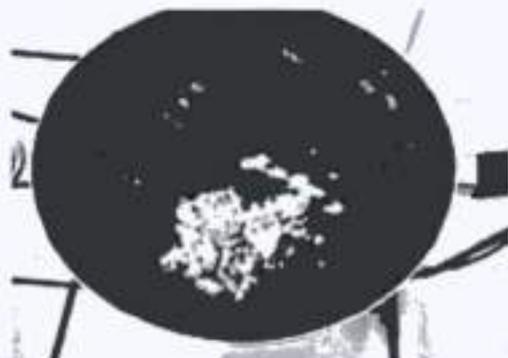
Aji amarillo: retírale las semillas y la placenta (la parte blanca que sujeta las semillas) y córtalo a lo largo en tiras finas.

Preparación:

Separa la carne frita en una vajilla, aunque veas que aún le falta para estar cocido. Agrega más aceite a la sartén y coloca el ajo, la cebolla y el aji. Remuévelos con ayuda de una cuchara de palo por 30 segundos y saltéalos. Regresa el lomo a la sartén y saltea.

Agregar un poquito de vinagre (o gotas de pisco) y saltea. Agrega el sillao y remueve. Como el sillao tiene sal, prueba para asegurarte que del punto exacto que deseas. Al final agrega los tomates, para evitar que se deshagan, y el culantro picado. Remueves por un minuto más y ya está tu lomo saltado listo.

PASOS PARA PREPARAR LOMO SALTADO:



En una sartén con un poco de aceite bien caliente doramos ligeramente los dos dientes de ajos molidos o picados.



Añadimos los trozos de carne de res y freímos removiendo constantemente hasta que estén dorado.





Agregamos un chorro de vinagre tinto y revolvemos y después añadimos dos cucharaditas de sillao y revolvemos nuevamente.

Añadimos las tiras de tomate, revolvemos y dejamos cocinar todo durante unos minutos. El tomate no debe deshacerse, y a servir con arroz y papas fritas.

<https://www.goya.com/es/recipes/lomo-saltado>

POSTRES (14)

MANZANA A LA OLLA (10 Personas)

Ingredientes:

- 2 kg. de manzana medianas y maduras.
- ¼ kilo de azúcar rubia.
- Canela molida, clavo de olor.



<https://articulo.mercadolibre.com.pe/MPE->

Preparación:

Esta es una preparación sencilla y rápida, en donde he obviado pasos e ingredientes que van a encontrar en otras recetas similares.

Pasos:

- Lavar las manzanas, cortarlas en dos mitades, luego sacar la parte superior, inferior y el corazón y agregarles azúcar rubia, añadir de uno a dos o clavos de olor, un poco de canela molida y luego se les junta. Hacer lo mismo con las otras manzanas.
- Se les colocará en una olla, agregando poca agua y azúcar rubia, se llevará a fuego lento por espacio de más o menos 30 minutos.



<http://corazoncontentoconley.com/manzanas-en-almibar/>

- Para ver si está en su punto puedes hincar con un tenedor o con un palito de tejer, si se introduce fácilmente como en la papa sancochada, nos indica que ya está en su punto.
- Se servirá en platos de postre, en cantidades a gusto de cada participante y con un poco de miel servido de la misma olla.

ARROZ CON LECHE 4 personas (15)

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 100 gramos de azúcar rubia
- 1 tarro chico de leche condensada
- 1 tarro de leche evaporada
- Canela entera
- 4 clavos de olor., 1/2 taza de pasas negras., coco rallado al gusto.
- Canela en polvo al gusto.



Preparación:

- Escoger y lavar el arroz, hervir el agua agregando canela entera y clavo de olor, agregar el arroz, y esperar hasta que esté cocido. Luego una vez que el arroz esté casi listo, si desea retira la canela y el clavo de olor, bajar a fuego lento la preparación, añadimos azúcar al gusto, esperar que hierva unos cinco minutos ya que esto le da un mejor sabor y le agregamos la leche evaporada y una cucharada de esencia de vainilla, seguimos revolviendo por lapso de 2 o 3 minutos, retiramos del fuego.
- Servimos en dulceras y espolvoreamos un poco de canela en polvo, le agregamos leche condensada, coco rallado, las pasas y a degustar.

TAREAS

- Cada integrante preparará un desayuno o entrada o segundo o postre con apoyo del familiar para compartir con su familia.
- En caso de no necesitar ayuda, los familiares facilitarán los ingredientes felicitarán e informarán al terapeuta.

SESIÓN N° 9

HABILIDADES PARA REALIZAR UN PRESUPUESTO

I. OBJETIVOS:

- **Elaborar por sí mismo un presupuesto básico, diario y semanal.**
- **Reconocer la importancia de distribuir el dinero en gastos principales.**
- **Ahorrar de sus propinas o trabajos eventuales.**



II. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

Presupuesto es el cálculo anticipado del costo de algo, cantidad de dinero que una persona o familia necesita para adquirir algo o para satisfacer sus necesidades económicas.

Ahorro es la cantidad de dinero que una persona puede guardar para gastos o compras ocasionales.

Es parte del dinero que le queda a una persona luego de haber realizado todos sus pagos, cuentas o deudas respectivos.

Presupuesto familiar, es un documento en donde proyectamos futuros ingresos de dinero (por ejemplo, ingresos que obtendremos a través de nuestro empleo o negocios) y futuros egresos de dinero, como los gastos para cubrir necesidades familiares o el pago de deudas contraídas (16).



<https://comparabien.com.mx/blog-consejos/5-beneficios-llevar-buena-relacion-dinero>

El principal objetivo de elaborar un presupuesto familiar es tener un mayor control de nuestros egresos, procurando siempre que la diferencia entre los

ingresos y egresos sea lo menor posible por tanto, el presupuesto familiar realiza una persona o familia para ver la cantidad de dinero que necesita para satisfacer sus necesidades básicas, adquirir o comprar algo de acuerdo al dinero disponible.

Veamos a continuación cuáles son los objetivos o razones de elaborar un presupuesto familiar:

- Conocer hasta que cantidad de dinero podemos gastar de acuerdo a nuestro nivel de ingreso.
- Conocer nuestros gastos principales, los que de todas maneras se deben incluir en el presupuesto familiar.
- Reconocer la importancia del ahorro
- Emplear el ahorro en gastos programados o de emergencia.



III. EJEMPLOS PRÁCTICOS:

Ejemplo 1:

Si deseo comprarme una ropa (polo u otra ropa) con las propinas que recibo, ¿Cuántos días tendría que ahorrar para poder comprarlo?

Costo del polo: s/. 32.00

Recibo s/. 2.00 de propina por día.

Tendría que ahorrar 16 días, más el costo del pasaje.

Los usuarios realizaran operaciones simples para obtener la respuesta, en caso de no poder resolverlo, el terapeuta explicara paso a paso y repitiendo las veces que sea necesario para que los usuarios puedan entenderlos.



Ejemplo 2:

- Si planificamos ir al cine, debemos saber:
- El precio de la entrada, lugar y películas de estreno.
- Días de promoción.
- Pasajes (movilidad a tomar).
- Gastos extras (gaseosa, dulces, etc.).
- En caso de ir acompañado (a), llegar a acuerdos sobre el pago, si es compartido, o el que invita paga.



<http://www.infomarketing.pe/marketing/noticias/>

Preguntar a los participantes de sus experiencias vivenciales cuando han asistido a un cine, y el por qué algunos no lo realizan en la actualidad.

Práctica N° 1:

Supongamos que se encuentre solo en casa (por un día) y solo cuenta con S/.15.00 (quince nuevos soles) para los alimentos del día (desayuno, almuerzo y cena). ¿Qué es lo más conveniente?, ¿Comer en la calle o preparar sus alimentos?



<https://mx.depositphotos.com/176924352/stock->

Es posible que algunos usuarios comenten quedarse en casa, porque es más cómodo y la mayor probabilidad de comprar alimentos preparados, comer y ver TV y descansar.

Otros, se negarán a quedarse solos en casa sin una persona que les atienda, por lo debemos explicarle que no tengan miedo, que solo es un ensayo pero que no está lejos de la realidad.

Nota: Teniendo en casa lo básico: condimentos, fósforos, gas, etc.

Haciendo un presupuesto:

Costo de comer en la calle (mercado): los costos varían según el lugar y el tiempo:

| | |
|----------------|--------|
| DESAYUNO:..... | S/3.00 |
| ALMUERZO:..... | S/7.00 |
| CENA:..... | S/7.00 |

Costo al preparar los alimentos en casa:

| Alimentos | Ingredientes | Precio S/. | subtotal |
|------------------------------|------------------|------------|----------------|
| Desayuno | Pan (2 unid.) | 0.40 | |
| | Huevos (2 unid.) | 0.70 | |
| | Azúcar (1/4 k.) | 0.60 | |
| | Aceite (1/8 l.) | 0.50 | |
| | Té (1 unid.) | 0.10 | S/ 2.30 |
| Segundo : Arroz Chaufa | Arroz (1/2 k.) | 1.50 | |
| | Huevos (1/4 k.) | 1.20 | |
| | Pollo | 2.00 | |
| | Aceite | 0.50 | |
| | Sillao | 0.20 | |
| | Kiso | 0.20 | |
| | Cebolla china | 0.20 | S/ 6.80 |
| Refresco | Limón (2 unid.) | 0.30 | |
| | Azúcar | | S/ 0.30 |
| TOTAL | | | S/ 8.40 |

Este es un menú económico, preparado por uno mismo, permite preparar comida para el almuerzo y la cena del día, con un ahorro de S/6.60.

Resaltar en los usuarios la importancia de poder ahorrar y de los beneficios para el futuro.

Práctica Nº 2:

¿Cuánto gana un trabajador?. EL Sueldo mínimo: S/950.00.

Supongamos que usted es contratado para trabajar en provincia con un sueldo mínimo. ¿Les gustaría ir a trabajar a provincia solo?

Si es así: ¿Cómo distribuiría sus gastos? Hacer un presupuesto mensual, resaltando los gastos básicos o principales con los gastos secundarios. (Vive solo y cuenta con un set de cocina básico).

Se hace 2 ejemplos de presupuesto:

El presupuesto 1 considera la alimentación fuera de casa y el presupuesto 2 considera la alimentación preparado en casa.

X: Se considera los gastos de la medicina dentro del presupuesto familiar.

X1: Se considera dentro del presupuesto si el dinero es empleado como parte de su tiempo libre.

| Disponible | Presupuesto 1 | Presupuesto 2 |
|----------------|---------------|---------------------------|
| Ingreso | S/. 750.00 | S/. 750.00 |
| Egreso | S/. 858.00 | S/. 668.00 |
| Déficit/ahorro | S/. 108.00 | S/. 82.00 |
| | SALDO | S/. 82.00 (ahorro) |

| GASTOS | PRESUPUESTO 1 : Con Alimentación fuera de casa | PRESUPUESTO 2 : Alimentación Preparado en casa |
|------------------|---|---|
| Alquiler de casa | 200.00 | 200.00 |
| Luz | 20.00 | 20.00 |
| Agua | 15.00 | 15.00 |
| Alimentos | 450.00 | 300.00 |
| Vestido | 25.00 | 25.00 |
| Emergencia | 20.00 | 20.00 |
| Pasajes | 48.00 | 48.00 |
| Útiles de aseo | 20.00 | 20.00 |
| Teléfono | 10.00 | 10.00 |
| Medicina | X | X |
| Diversiones | 50.00 | X ¹ |
| TOTAL | S/. 858.00 | S/. 668.00 |

Nota: En el presupuesto 1: Hay un déficit de S/. 108.00.

2: Hay un saldo de S/. 82.00.

Lo que nos permite un ahorro de s/. 82.00

El saldo de S/. 82.00, puede ser destinado para una emergencia, otros gastos que crea conveniente o para ahorrar.

En caso de ser un padre de familia, tendrá que buscar otros ingresos para cubrir los gastos de los hijos, de medicina o de una emergencia.

POR LO TANTO:

- Se sugiere o motiva hacer lo que mas conviene económicamente.
- Resaltar lo positivo de comer en casa (alimentos frescos, limpios y sanos.
- El almuerzo preparado en casa alcanza para la noche.
- Por lo tanto, es mejor la segunda opción por todo lo anterior y sobretodo a un costo menor.

Practica N° 3:

Cada usuario debe realizar un presupuesto del costo del proceso de la rehabilitación, para que tome conciencia al conocer el costo de las consultas médicas, de las terapias, grupales, intervenciones individuales con el usuario y con la familia, en caso de no contar con el SIS.

Al tratar este tema, muchos usuarios desconocen el costo de su medicación, por lo que no lo valoran, por lo que el trabajo terapeutico ayudaria a ser mas responsable y a valorar el esfuerzo de los padres en el cumplimiento de su tratamiento.



Esto varía en cada participante por el tipo y dosis indicados por su medico tratante.

- Resaltar el esfuerzo de los padres (presupuesto familiar) para solventar los gastos.
- Motivar la participación activa y el desarrollo de sus habilidades.

Los usuarios deben conocer los nombres de la medicación indicada y sus costos en genéricos y en los medicamentos de última generación, para que tomen conciencia del gasto dentro del presupuesto familiar que realizan los padres para lograr su recuperación y estabilidad clínica.

Esto les ayudaría a asumir con mayor responsabilidad el rol de hijo, que muchas veces esta perdido por que los padres no pueden asumir su rol por temor a su hijo (a).



<https://www.abc.es/familia-ahorro/20121130/abci-consumo-ahorro->

TAREA

Cada integrante irá a los diferentes mercados, tiendas, súper Marquet, etc., cercanos a su casa para conocer los precios de productos de pan de llevar.

Esta actividad lo pueden hacer acompañados en un primer momento, y después lo harán solos (as)

Los familiares designarán tareas de compras en las tiendas cercanas a su casa.

SESIÓN N° 10

HABILIDADES PARA EL MANEJO DEL DINERO 2

I. OBJETIVO

- Reconocer los billetes y monedas verdaderas y/o falsas.
- Manejar en forma asertiva el dinero al realizar transacciones económicas básicas.



II. CONCEPTOS

Técnica para detectar las monedas. (17)

Según El Banco Central de Reserva del Perú (BCRP), la forma más efectiva de verificar la originalidad de esta moneda es revisando los detalles, los cuales se encuentran ubicados de determinada manera por motivos de seguridad.

En el reverso: observar el escudo nacional:

- Por **debajo de la vicuña** encontrará unas líneas horizontales, paralelas, continuas definidas, y rectas.
- En el **fondo de la cornucopia** resaltarán unas líneas verticales y continuas, por otra parte observará que de la cornucopia salen una a dos monedas juntas bien definidas y que le siguen están sobrepuestas una sobre otra.



de
las

En el anverso: observar que se encuentren las ocho líneas en forma de zigzag en sentido vertical, ubicadas al lado del número de la moneda.

También, al lado del "Ave Fragata" se debe buscar la palabra "Perú" en micro texto, la cual se repite ocho veces.

Finalmente, se debe hallar la palabra "SOLES" y debajo de ella, el logotipo de la Casa Nacional de la moneda, y otro detalle es el desgaste de moneda, dado que las monedas originales no deben tener óxido.



<https://www.google.com/paisearch?q=como+reconocer+las+monedas>

¿Cómo identificar una moneda falsa?



Primer paso
Revisar en el interior del Escudo Nacional, al reverso de cualquier moneda, las líneas horizontales detrás de la vicuña. Si las líneas son rectas, entonces la moneda es verdadera.

Segundo paso
Otro detalle son las líneas paralelas en la cornucopia. Los falsificadores no ponen atención a este aspecto y, por ello, las líneas salen torcidas.

Tercer paso
Las nuevas monedas de S/ 2 y S/ 5 cuentan con un borde de rayas delgadas y finas, las mismas que se pueden sentir al pasar las yemas de los dedos.

Moneda de S/ 5,00

Siempre verifica la nitidez de los diseños de tu moneda.

Actualmente existen 4,319 millones de monedas en el país y el BCR acuñará otros 305 millones de monedas en 2019 este año.

<https://larepublica.pe/economia/1390792-conozca-pesos-identificar-monedas-falsas-forma-sencilla/>

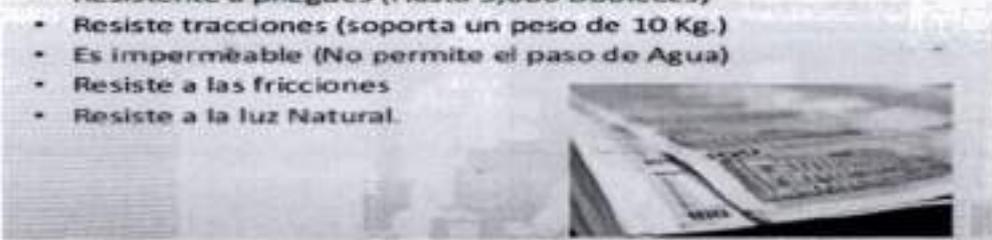
Características de los billetes de papel (18)

Tiene impresiones en alto relieve que se sienten al pasar la yema de los dedos.

EL PAPEL

Características:

- **Materia Prima :** 100% Algodón de alta calidad.
- **Resistente a pliegues** (Hasta 5,000 Dobleces)
- **Resiste tracciones** (soporta un peso de 10 Kg.)
- **Es impermeable** (No permite el paso de Agua)
- **Resiste a las fricciones**
- **Resiste a la luz Natural.**

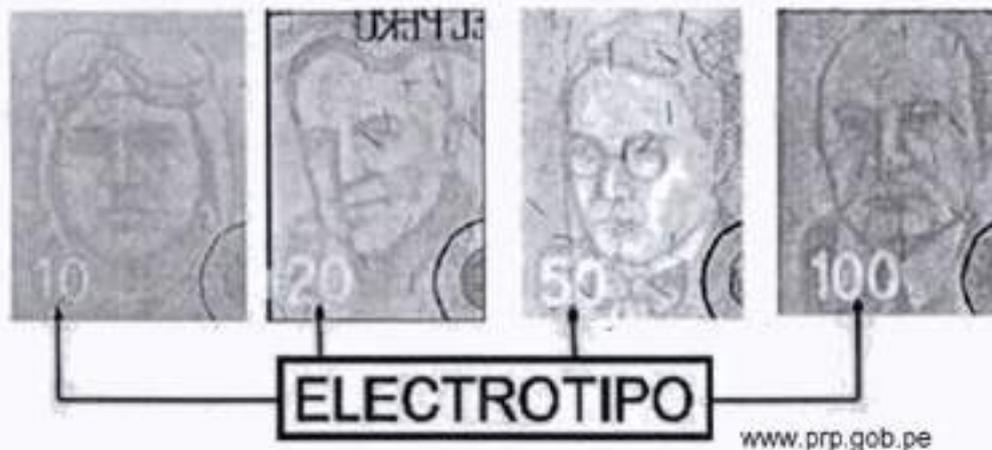


Marca de agua con Electrotipo (18)

El Banco Central de Reserva del Perú informa que se encuentran en circulación billetes de la denominación de S/.10, S/. 20, S/. 50, y S/. 100 que incorpora en la marca de agua un nuevo elemento de seguridad denominado electrotipo.

Electrotipo.

Los billetes nuevos con electrotipo, así como los antiguos sin electrotipo, son de aceptación forzosa para el pago de toda obligación (18).



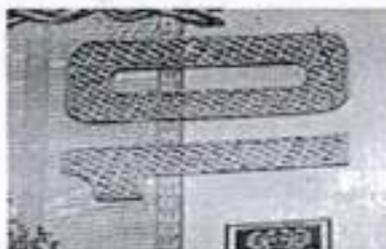
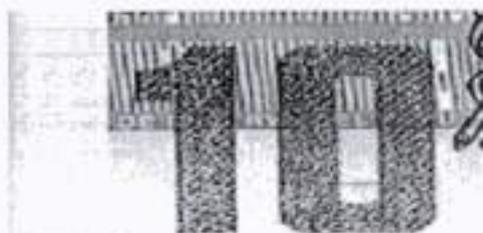
Al exponer el billete a una fuente de luz se observa en forma clara su denominación en la parte inferior de la marca de agua (18).

Hilo de seguridad



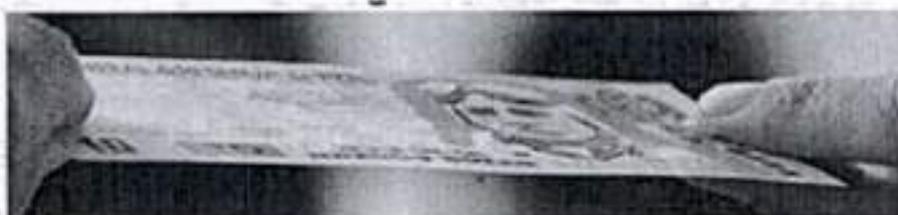
Es una tira plástica incorporada en el papel. Sólo se observa al exponer el billete al trasluz y se lee el texto PERU y la denominación en números del billete.

Tinta que cambia de color (24)



Es una impresión con tinta que cambia de color según el ángulo en que se observe el billete. En los billetes de S/. 10,00, S/. 20,00, S/. 50,00 S/. 100,00 cambia de fucsia a dorado verdoso, mientras que en los de S/. 200,00 cambia de azul a verde.

Número oculto



Es la denominación en números la cual está oculta y se hace visible al colocar el billete en forma horizontal hacia una fuente de luz.

Reconocimiento de los Nuevos Billetes (18)

En 2011, el Banco Central de Reserva del Perú (BCRP) emitió billetes con nuevos diseños y elementos de seguridad de última generación de fácil reconocimiento por parte del público.

El BCRP llevó a cabo la campaña denominada Toque, Mire y Gire.

Primero: TOQUE el billete:

- Con el fin de sentir las impresiones en alto relieve, así como su textura y resistencia características, ya que está hecho 100 por ciento de algodón.
- En el caso de los billetes falsificados se trata usualmente de papel bond, el cual no es resistente y se cuartea rápidamente en la circulación.
- Asimismo, al pasar la yema de los dedos por determinadas zonas como el nombre del Banco Central, el personaje y el Escudo Nacional, entre otras, se percibe el relieve característico de la impresión.



[/www.bcrp.gob.pe](http://www.bcrp.gob.pe)

Segundo: MIRE el billete.

- En este paso, hay que colocar el billete al trasluz y aparecerá de manera nítida la marca de agua, la cual tiene múltiples tonalidades que van de claro a oscuro.
- En la marca de agua se observa el personaje principal, el valor en números y una silueta personalizada para cada denominación.
- Mientras estamos mirando la marca de agua, al lado superior izquierdo del anverso apreciamos el valor en números perfectamente encajado.
- Este valor en números está desdoblado. Parte se encuentra en el anverso y parte en el reverso. Al colocar el billete al trasluz encajan.



Tercero: GIRE el billete.

Coloque el billete de forma frontal a la altura de sus ojos y verá al centro del anverso del billete el valor en números, el cual está impreso con una tinta especial que cambia de color, de manera frontal apreciará en valor en números de color fucsia.

- Al girar levemente el billete observará que el color del número cambia a verde (18).

Tocar el billete con la yema de los dedos para sentir los relieves.

Colocar el billete a trasluz para observar la imagen del personaje que aparecerá en la parte izquierda del billete, tiene que aparecer nitida



En los billetes de 20 soles:





En los billetes de 50 soles (19):-





billetes de 100 soles:



En los nuevos billetes, al movimiento (19)

Nuevos billetes de S/.100 con nuevos elementos de seguridad como son: cambio de color al momento que se gire el billete, pues así se verá como la denominación de S/.100 cambia progresivamente de color, de verde a azul (25).



Al mismo tiempo, cuando gire el billete podrá observar que un haz de luz recorre la denominación de S/.100.

Observar el haz de luz:



Sepa cómo reconocer un billete falsificado:





Los billetes rotos o deteriorados los puedes cambiar en el banco de la Nación, en la ventanilla respectiva.



Practica N° 1:

- Se dará a cada participante, billetes de diferente denominación para discriminar su valor y legitimidad:
- Cada participante deberá identificar si el dinero verdadero o falso y no podrá decirlo hasta que todos lo hayan identificado.
- En grupo de 3, cada uno detallarán las diferentes características para identificar el billete verdadero o falso, luego se pide a cada usuario que explique lo aprendido.
- En caso de observar dificultades, el terapeuta reforzará el tema con más practicas.
- Se darán reforzadores sociales a los participantes que logren buen desempeño y se motivará a los demás hasta que logren el objetivo.
- Se debe de contar con monedas y billetes falsos y verdaderos para que cada participante pueda discriminar y reconocer su autenticidad.

Practica N° 2:

- Ejemplos de compras: se preguntará quienes realizan compras en casa, que dificultades presentan, si lo realizan solo o acompañados, si tienen temor al salir a la calle o a las personas. En caso de temor al ir de compras, el terapeuta ocupacional trabajará con psicoterapia.
- Se hará uno o más ensayos de compras de productos, cada uno con sus precios actuales y con dinero real, observando no solo reconocimiento de dinero, sino su valor al recibir y el vuelto correspondiente.

En caso de error en el vuelto, el usuario debe de reclamar en forma asertiva.

Practica N° 3:

Ejemplo:

Se darán otros ejemplos sencillos o complejos de acuerdo a la capacidad funcional de los pacientes.

| Con s/. 50.00 comprar: | Precio / kilo S/ | Precio de compra S/ | Diferencia (vuelto) |
|---------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|
| 2 k. De arroz | 3.20 | 6.40 | ▼ |
| 2 k. De cebolla | 2.80 | 5.60 | |
| 1 ½ k. De pollo | 6.60 | 9.90 | |
| ¼ k. De tomate | 3.20 | 0.80 | |
| Total: 50.00 | | 22.70 | S/ 27.30 |



TAREA

- ❖ Los usuarios comentarán a sus familiares lo aprendido durante la terapia, enseñarán a ellos las diferentes técnicas desarrolladas.
- ❖ Realizarán pequeñas compras observando el dinero, la cantidad, el vuelto y verificar si es verdadero.

SESIÓN N° 11

HABILIDADES PARA ORGANIZAR EL TIEMPO

I. OBJETIVOS

1. Organizar su tiempo en actividades productivas: autocuidado, tareas del hogar y tiempo libre o recreación.
2. Elaborar y ejecutar en forma progresiva sus actividades según el horario programado.
3. Mejorar las relaciones familiares a través de su participación en actividades del hogar.



II. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

- **Identidad ocupacional (20).** (Explicar en terminos sencillos el significado de identidad ocupacional).
- A través de lo que hacemos diariamente ("hacer"), adquirimos nuestra identidad o nos identificamos en:
- **Que somos:** el auto concepto de lo que hacemos (inferencias que hacemos acerca de nosotros mismos),
- **Como nos ven los demás:** distinguimos de los demás (yo soy, yo hago), lo que nos lleva a diferentes grados de satisfacción y agrado.
- Además se crea una identidad reconocida por otros: familia, amistades, compañeros de trabajo y, en fin, la sociedad en general.
- **Identidad es,** por lo tanto, quien soy yo en el engranaje de la sociedad donde me desempeño; **identidad social** es como me ven los demás integrantes de mi grupo social (20).
- Así, la identidad ocupacional de una persona se adquiere de acuerdo a su desempeño diario en las diferentes actividades que realiza como trabajador formal, informal, profesional, etc., así por ejemplo tenemos el panadero, el carnicero, el jardinero, el canillita, el personal de limpieza, el médico, el tecnólogo médico, etc.

De acuerdo a la labor que uno desempeña en su vida diaria, va a ser reconocido, aceptado y valorado por la sociedad.



<https://www.tes.com/lessons/XzApVwHGtdfrQ/las-profesiones>

¿Por qué es importante el tiempo?

¡El tiempo es oro!

¡El tiempo que se pierde ya no se recupera!

Explicar sobre la importancia del tiempo, el significado para cada uno y de sus metas personales.

No deje para mañana lo que puedes hacer hoy, porque el trabajo se hará mas pesado.



<http://elsiglo.com.pa/panama/estres-depresion-trastornos-podrian-llevar-t>

Por qué una persona pierde su identidad ocupacional?

Las personas no pueden desarrollarse plenamente como seres humanos cuando están privados de la ocupación.

La ocupación es parte de la condición humana.

Cuando una persona pierde la capacidad para asumir un rol productivo, se convierte en una carga para la familia, es origen de sufrimiento, disminuye la calidad de vida, y llegando a perder su sentido de competencia.



Pérdida de Hábitos: Como consecuencia de la enfermedad se produce una pérdida de hábitos, en donde la persona va abandonando poco a poco el desempeño de tareas que ante realizaba (21). <https://sp.depositphotos.com/stock-photos/n>

Ejemplos: Dormir más de 12 horas por día, bañarse una vez a la semana o cada 15 días, comer en forma exagerada alimentos con alto contenido de grasas, carbohidratos o glucosa.

Así mismo, no hacer nada en casa o molestarse si le mandan hacer algo, no cambiarse de ropa, poco o nada comunicativo, ver TV durante la mayor parte del día o jugar con el celular, ir a internet la mayor parte del día, etc.

Los seres humanos continuamente debemos hacer ajustes en nuestra forma de actuar en la vida diaria con objeto de organizar en forma más satisfactoria y exitosa nuestras rutinas, o sea, hay una continua adaptación. Si la adaptación es adecuada es posible obtener un equilibrio (22).

Explicar en términos sencillos que, el cambio de un estilo de vida improductivo a una vida productiva es un proceso a largo plazo, requiere de una adaptación del usuario y su familia.

Roles:

- De hijo: Tratar con respeto a los padre, obedecer en los que les manden.
- De hermano: Tratar con respeto a los hermanos, guardando la jerarquía.
- De padre: Brindar afecto, seguridad, alimentación a los hijos.

Esposo, estudiante, trabajador, sexuales, y familiares. (Kielhofner). Explicar brevemente cada uno de los roles, resaltar las dificultades para asumir sus roles como consecuencia del trastorno mental grave, y motivar a asumirlos como parte de su recuperación: "el asumir mis roles con responsabilidad es un signo de mi mejoría"

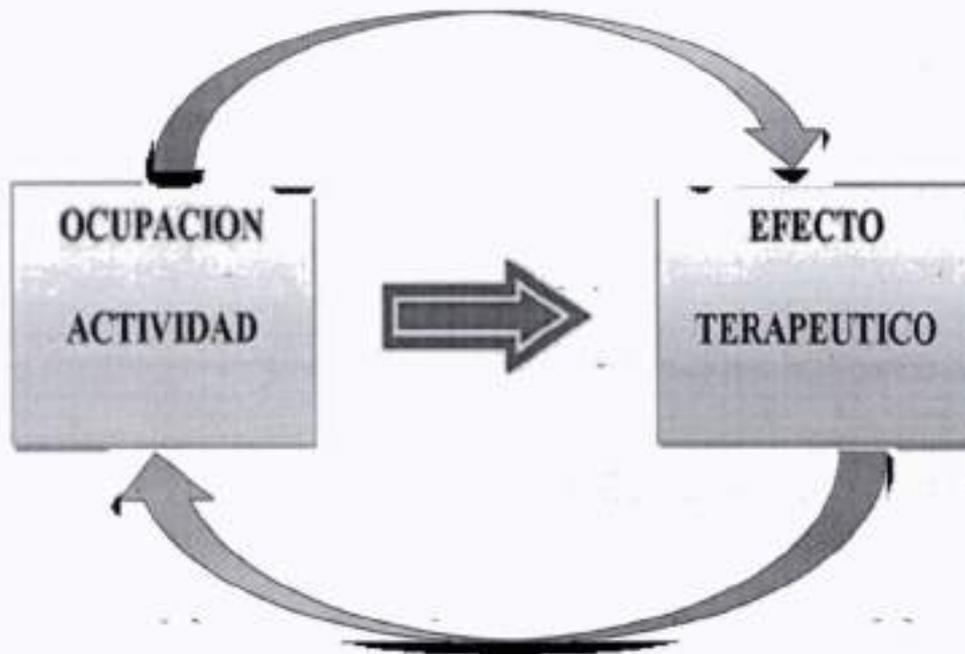
Al involucrarse en una actividad significativa el usuario va a lograr:

1. Disminuir y/o cambiar pensamientos obsesivos, fantasías e ideas irracionales.
2. Mejorar o aumentar el estado físico (tono muscular).
3. Mejorar las relaciones interpersonales.
4. Mejorar su autoestima personal.

Términos despectivos:

Muchas veces empleados por los familiares: ocioso, zángano, holgazán, dormilón, flojo, cochino, etc. por lo que es necesario hacerles comprender que, lo que ellos presentan, es una discapacidad, o sea una disminución o limitación de la capacidad para el trabajo, el cuidado personal, las tareas del hogar, para el uso del tiempo libre, etc., como consecuencia del trastorno mental y que puede ser revertido si ellos asumen un rol diferente.

- Resaltar la diferencia de lo que significa tener una incapacidad versus discapacidad.
- Hacer énfasis de las capacidades y habilidades que puedan desarrollar para poder alcanzar una vida productiva al término del proceso de rehabilitación.
- Se les pregunta: ¿Hasta cuándo desean tener esa discapacidad?
- Motivar hacia el cambio a través de la realización de actividades productivas.
- Dentro del hogar existe múltiples ocupaciones y tareas que son importantes, por lo que debemos reconocerlas y asumirlas como actividades propias y necesarias para el logro de los objetivos.
- Comprometerlos para realizar diferentes actividades del hogar, reconociendo su efecto terapéutico y su ayuda en su recuperación.



El tiempo hay que saber distribuirlo.

Es importante que en casa cada actividad se haga a una hora determinada: para levantarse, para las comidas, para el aseo personal etc.



- Motivar a organizar el tiempo en proporción a la importancia de cada ocupación.
- Antes de desarrollarse el [trastorno mental grave](https://www.peru-retail.com/precios-consumidor/), los usuarios tenían múltiples ocupaciones, realizaban actividades productivas como estudiar, trabajar, tareas del hogar, deportes, tener amigos, divertirse, bailar, etc.
- Preguntar a los suario sobre las ocupaciones, trabajo o estudios que antes realizaban y cuáles son sus metas a futuro en lo productivo.
- Explicar que, como consecuencias de los síntomas negativos de la enfermedad (apatía, cansancio, desganó, falta de interés, etc.), o de los efectos colaterales de los psicofármacos, así como el desconocimiento de la enfermedad y la incomprensión de los familiares, la pérdida de hábitos adecuados o deterioro de los mismos, hacen de ellos, a través del tiempo, personas sin una meta, con pérdida de su rol y un estilo de vida improductivo, con desesperanza, resentimiento, y sobre todo aprenden a "NO HACER NADA".

- Motivarlos a realizar cambios en su vida personal, familiar y ocupacional, alcanzar un estilo de vida productivo y saludable, aprendiendo a definir su rol y tener la capacidad de trazarse metas reales y poder realizarlas.



<https://www.cbs.edu.com/es/blog-project-management/planificacion-de-las-actividades-y-tiempo>

ESTILO DE VIDA

Para elaborar un horario de actividades en un día, es necesario conocer el tiempo aproximado que se emplea para realizar las diferentes actividades, por lo que el siguiente cuadro es una guía y ayuda para entender nuestra responsabilidad en el hogar de acuerdo al rol y las tareas a realizar día a día en nuestro hogar.

- **Autocuidado:** capacidad de cuidarse uno mismo.

Es la capacidad de las personas de asumir en forma voluntaria, el cuidado y el mantenimiento de su salud, así como prevenir enfermedades mediante el conocimiento y prácticas que les permitan vivir activos y saludables (22).

La Autonomía Personal: *"capacidad de controlar, afrontar y tomar por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria"* (23).

Autovalimiento: *La habilidad para desempeñar actividades de la vida diaria* (23)

La autonomía o independencia personal es la condición por la cual, la persona no depende de nadie en su desenvolvimiento cotidiano, es decir, es capaz de gobernarse por sí mismo" (23).

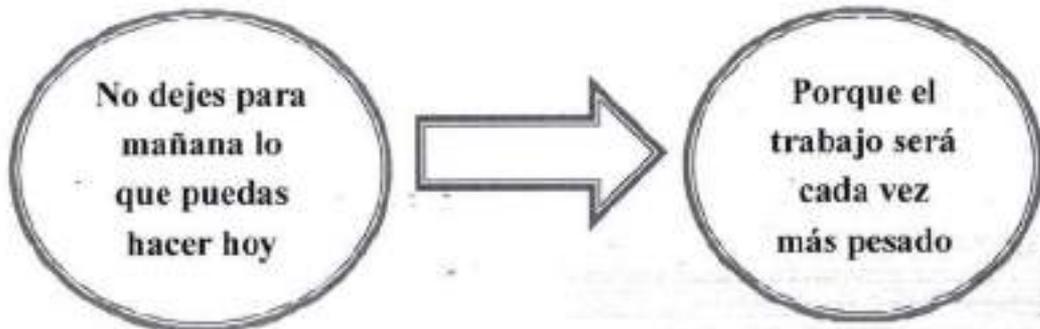
Productividad: tiene relación con lo que una persona realiza en su vida diaria, se toma en cuenta las posibilidades de estudio, trabajo o tareas del hogar.

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

X-----24 Horas-----X

| ACTIVIDADES DE AUTO CUIDADO O AUTO VALIMIENTO | PRODUCTIVIDAD: Trabajo o estudio. Tareas del hogar : | TIEMPO LIBRE O ESPARCIMIENTO |
|---|---|---|
| <p>Cuidado personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aseo personal (baño) • Arreglo del vestido. <p>Alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuada y balanceada <p>Sueño</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 horas <p>Transporte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con independencia | <p>Limpieza: dormitorio, cocina, etc. (barrer, trapear, lustrar, encerar, etc.)</p> <p>Preparación de comidas: desayuno, entrada o sopa, segundo y postre</p> <p>Lavado de: ropa, platos, ollas</p> <p>Planchado de ropa.</p> <p>Cuidado de jardín o animales menores.</p> <p>Ayudante: en tiendas, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización del tiempo | <ul style="list-style-type: none"> • Música. • TV. • Lectura • Deportes. • Escritura. • Juegos de mesa • Fiesta. • Paseos. • Visitas. • Video juegos. • Fotografía. • Cerámica. |
| 10 – 12 horas | 8 horas | 4 horas |

- **Trabajo:** como meta al término de la rehabilitación, el usuario deberá asumir un rol productivo, entender que el trabajo es todo lo que una persona realiza para satisfacer sus necesidades básicas personales y familiares.
- El usuario puede realizar diferentes formas de trabajar, desde un trabajo independiente, dependiente y/o trabajo con ayuda, dependiendo de sus capacidades e intereses.
- **Tareas del hogar:** actividades propias de cada persona que son ejecutados según el rol asignado.
- **El tiempo libre** o de recreación, es aquel que no utilizamos para trabajar, comer o dormir, nos permite jugar o divertirnos.



PRÁCTICA

- Modelo de horario de actividades para los participantes (1 día), el cual debe ser flexible y ser ejecutado en forma progresiva:

| Hora | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------------------|--|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 6:00 am | Levantarse Tendido de cama Aseo y Vestido | | | | | | |
| 6:30 am | Aseo corporal | | | | | | |
| 7:00 am | Comprar pan, prepara y toma el desayuno Tomar medicación., transporte | | | | | | |
| 8:00 am 1:00 pm | Rehabilitación | | | | | | |
| 2:00 pm | Almuerzo y lavar platos. reposo | | | | | | |
| 3:00 pm | Lavar ropa, limpieza, deportes | | | | | | |
| 5:00 pm | Aseo | | | | | | |
| 6:00 pm | Tareas | | | | | | |
| 7:00 pm | Cenar y lavar platos | | | | | | |
| 8:00 pm | T. V | | | | | | |
| 9:00 m. | Lectura, u otras actividades. | | | | | | |
| 10:pm | Dormir(tomar medicación) | | | | | | |

Nota: el horario de actividades elaborado por cada usuario, se entregará al familiar y al terapeuta, y en las reuniones con la familia, ellos informaran si cumplen sus actividades en casa.



<https://www.pinterest.com/pin/545287467355140034/?ip=true>

TAREA

- Elaborar un horario de actividades productivas para que las realice en el hogar, en la comunidad, etc.
- El horario será realizado con el familiar responsable quien informará sobre el desempeño y el cumplimiento del mismo.

SESIÓN N° 12

HABILIDADES PARA ALCANZAR UNA VIDA PRODUCTIVA

I. OBJETIVO

- Conocer diferentes opciones de estudios y de trabajos.
- Planificar metas de estudio y/o trabajo centrados en sus intereses y capacidades.



II. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

El deseo de los padres es:

- Que estudien una carrera en una universidad, sean buenos profesionales y puedan tener un trabajo bien remunerado.
- Cuando se truncan estos deseos por cualquier motivo, puede darse respuestas como: dolor y no aceptación de los padres.
- Exigencias de los padres hacia sus hijos a seguir estudios superiores por tradición familiar.
- Frustración de los usuarios al no poder estudiar una carrera superior.
- Baja autoestima y sentimientos de tristeza por no tener metas concretas y un futuro incierto.
- Aislamiento de la familia y del entorno social.



En relación al trabajo, preguntar:

¿Qué necesitan ustedes para poder trabajar?

Algunas respuestas de los usuarios:

- Que, para tener un trabajo independiente es necesario contar con algún dinero o tener un capital.
- Haber terminado una carrera universitaria o tener una profesión.
- Como tengo una enfermedad mental ya no puedo trabajar ni estudiar (asumir el rol de persona enferma o rol de paciente).



Parafraseando:

- Entonces: ¿Lo que me quieres decir es que una persona sin capital o sin una carrera universitaria no puede trabajar?
- ¿Por tener una enfermedad mental estas imposibilitado de tener una vida productiva?



Nuestra labor como terapeuta, implica el manejo de pensamientos negativos, fantasías, etc.; por lo tanto, debemos centrarlos, que reconozcan sus capacidades, e invitarlos a asumir roles con proyectos acordes a sus realidades en relación a su contexto familiar, funcional, cultural y económica.

En relación al estudio: existen diferentes oportunidades, desde aprender un oficio, una carrera técnica o universitaria, en las que mencionaremos así:



ESTUDIOS SUPERIORES:

https://es.123rf.com/photo_56370694_osa

Universidades:

- Nacionales o estatales: (UNMSM, UNFV, UNI, UTC, etc.).
- Particulares o privadas, (Alas Peruanas, San Martín de Porres, Cayetano Heredia, Ricardo Palma, Cesar Vallejo, etc.).

En donde las carreras tienen una carga académica muy exigente en relación a rendimiento, asistencia, permanencia, responsabilidad, etc., que muchas veces generan estrés, ansiedad y con la posibilidad de sufrir una recaída.

Por lo tanto, se debe evaluar y conocer las posibilidades de estudiar una carrera superior.

- Son 5 años de estudios.
- Esto implica: (explicar la complejidad de cada paso)
- Preparación en Academias preuniversitarias, todo un reto.
- Mantenerse por un periodo mínimo de 6 meses en la academia.
- Postular al examen de admisión (previa inscripción).
- Examen de admisión.
- Si ingresa, entender que, en algunos, lo más difícil es mantenerse en la universidad, con el transcurso de los días se percatara si los estudios le producen estrés llegando a alterar su comportamiento.
- Los familiares deben estar atentos y ser de apoyo en caso de observar alguna conducta que podría indicar una recaída, en este caso debería ser atendido por emergencia.



Si ingresa, comprender que son años de estudios con suma exigencia, y lo difícil que puede resultar mantener el ritmo de exigencia.

<https://www.usil.edu.pe/sites/universidad-san-ignacio-loyola-campus-lima-norte>

- **Egresar:** Realizar un trabajo de investigación y sustentación de una tesis.
- **Graduarse o titularse** (Trámites burocráticos y tediosos).
- **Buscar trabajo.**

Sabemos que la carga académica de los estudios universitarios son muy exigentes con demanda de grandes responsabilidades, llegando a producir estrés en muchas personas así como en los usuarios, y muchas veces llegan a ser causa de recaídas, por eso es importante realizar una evaluación y orientación vocacional para evitar frustraciones.

En caso de poder seguir estudios superiores, trabajar con la familia como soporte, apoyo y motivación y con el usuario para observar el desempeño y rendimiento académico en los cursos que pudiera llevar.

No se trata de decirles que no pueden estudiar, lo que se busca es transmitirles la importancia del estudio siguiendo un objetivo y metas de acuerdo a su capacidad y motivación, pero evitando el estrés que puede ser perjudicial para su salud.



<http://nestorcomas.blogspot.com/2012/05/stp-carlos-cueto-fernandini-1974-hoy.html>

INSTITUTO TECNICO SUPERIOR

Son de tres años de estudios, egresados de los Institutos Superior Tecnológicos Nacionales o Particulares, si bien son exigentes, pero es en menor grado en relación a las universidades.

- Preparación, Inscripción, examen, estudiar, mantenerse y graduarse.
- Búsqueda de trabajo.

ESTUDIOS PARA AUXILIARES: CETPRO

- Pueden ser de 1 año de duración y graduarse como auxiliares.
- También existen carreras cortas de 4 meses o 6 meses de duración, según grado de complejidad y aprendizaje. Se dan en CETPROs, ONG, Institutos, OMAPED, y en universidades como cursos de extensión, etc.



<http://www.opinion.com.bo/opinion/articulos/2016/0829/noticias.php?id=198574>

Así tenemos:

- Computación, cosmetología, Joyería, repostería, Corte y confección, Ensamblaje, Alta costura, Electrónica, Carpintería., Auxiliar de enfermería, Carpintería metálica, Electricidad y refrigeración.

¿Porqué una persona deja de estudiar?

- Por factores económicos.
- Por su entorno social.
- Por presentar déficit cognitivo.
- Por presentar un trastorno mental grave.

Bienestar: Sentirse bien con lo que hacemos, con lo que tenemos, en lo material, personal y espiritual. Aprender a vivir con confianza, con respeto; aceptando nuestras capacidades y limitaciones, todo esto nos hace mejores personas, vivir con tranquilidad, buena salud mental y alcanzar una mejor calidad de vida.

¿Qué nos impide alcanzar el bienestar o la felicidad? Nuestras creencias (24).

Todos tenemos creencias que, de alguna forma no nos permiten aceptar las cosas como son, y desear o alcanzar a toda costa bienes materiales y/o personales que otros poseen y al no alcanzarlos nos sentimos infelices y lo peor

es que esta infelicidad lo llevamos en todas nuestras acciones y en todas nuestras relaciones.



Ejemplos de falsas creencias (24)

<http://naturholistic72.blogspot.com/2015/04/as-personas-felices-tienen-una-serie.html>

"La felicidad es cosa del futuro"



No es cierto:

Tú eres feliz aquí y ahora; pero no lo sabes, porque tus falsas creencias y tú manera deformada de percibir las cosas te han llenado de miedos, de preocupaciones, de ataduras, de conflictos, de culpabilidades y de una serie de "juegos" que has sido "programado" para jugar. Si lograras ver a través de toda esa maraña, comprobarías que eres feliz y no lo sabes (24).

<https://autismodiario.org/2011/11/01/un-nuevo-metodo-para-facilitar-el-lenguaje-en-ninos-no->

"Si se realizan todos tus deseos, serás feliz"

También esto es absolutamente falso. De hecho, son precisamente esos deseos los que te hacen vivir tenso, frustrado, nervioso, inseguro y lleno de miedos. Haz una lista de todos tus apegos y deseos, y a cada uno de ellos dile estas palabras: "En el fondo de mi corazón, sé que, aunque te obtenga, no alcanzaré la felicidad". Reflexiona sobre la verdad que encierran estas palabras. Lo más que puede proporcionarte el cumplimiento de un deseo es un instante de placer y de emoción. Y no hay que confundir eso con la felicidad (24).

"No puedes ser feliz sin las cosas a las que estás apegado y que tantas estimas" (24).

Falso: No hay un solo momento en tu vida en el que no tengas cuanto necesitas para ser feliz. Piensa en ello durante un minuto. La razón por la que eres infeliz es porque no dejas de pensar en lo que no tienes, en lugar de pensar más bien en lo que tienes en este momento.

Para alcanzar la felicidad **no debe** (25)

Compararse con los demás.

Olvidate de lo que otros están haciendo. Deja de fijarte a dónde van y qué es lo que tienen. Intenta hacer las cosas lo mejor que puedas. A veces, nuestra inseguridad es producto de la comparación de nuestra vida con la de los demás. Nos fijamos en los demás en vez de fijarnos en nosotros mismos. No te compares con los demás y céntrate en lo que haces.

Pensar que la felicidad depende de los demás o de acontecimientos externos.

La infelicidad surge cuando deseamos cosas que no necesitamos en vez de valorar lo que ya tenemos. Tampoco necesitamos el permiso de nadie para ser felices. Tu vida es magnífica no porque alguien diga que así lo sea o porque has adquirido algo nuevo. No dejes que tu felicidad sea rehén de nada ni de nadie.

Estar resentida/o.

Empieza ahora mismo a dejar los fantasmas de tu pasado. Lo que sucedió en el pasado es solo un capítulo más en tu historia. No cierres el libro, simplemente pasa de página.

Todos hemos cometido errores en nuestra vida. El dolor por estas experiencias es normal y a veces persiste durante mucho tiempo. El resentimiento nos invita a revivir el dolor una y otra vez. Hay que dejarlo marchar.

El perdón es el remedio. Te permite centrarte en el presente sin luchar con el pasado. Las heridas no se pueden curar sin el perdón.

En la vida diaria observamos: falta o escases de trabajo, trabajos mal remunerados, profesionales dedicándose a un trabajo diferente a lo que ha estudiado.

Así también, observamos personas con negocios prósperos, donde muchas veces han comenzado desde abajo, los cuales poco a poco, con mucho esfuerzo y responsabilidad han trabajado duro, ahorrado, y capacitado para un mejor manejo de su empresa hasta llegar a una situación bastante cómoda.

En la actualidad una persona puede trabajar con poco capital, sino observemos en un mercado u otros lugares a personas con múltiples oficios, cuyos ingresos sean poco o bastante, les permiten solventar los gastos de su hogar.

Ejemplo 1

Presupuesto, venta de Caramelos: (los costos son relativos, pues varían de acuerdo a la calidad del producto y alza del costo de vida a través del tiempo),

también puede ser productos diversos.

| Capital | Precio | Caramelo | Venta | Ganancia | Venta | Venta | Venta |
|---------|---------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|
| Precio | de | por | total | por | 4 bolsas | semanal | mensual |
| por | ventas | bolsa | | bolsa | por día | | |
| bolsa | por | | | | | | |
| | unidad | | | | | | |
| S/ 3.50 | S/ 0.10 | S/100 | S/ 10.00 | S/ 6.50 | S/ 26.00 | S/ 182 | S/ 728 |

Ejemplo 2

Presupuesto en ventas de pan con lomito y café (50 porciones por día): varía de acuerdo al costo de vida.

Ingredientes:

| Pan con Lomito (50 panes): | | Café (50 vasos): | |
|----------------------------|-------|----------------------|-------|
| • Carne de res 1k | 22.00 | • Café ½ Tarro | 7.00 |
| • Tomate 1k. | 3.00 | • Azúcar 1k. | 3.00 |
| • Cebolla 1k. | 1.50 | • Servilletas | 0.50 |
| • Panes (50) | 10.00 | • Vasos descartables | 2.50 |
| • Aji (2) | 0.40 | • Total | 13.00 |
| • Gas | 1.00 | | |
| • Sillao, sal | 0.50 | | |
| • Servilletas | 0.50 | | |
| • Bolsas | 0.60 | | |
| • Aceite | 0.40 | | |
| • Total | 40.00 | | |




Nota: los costos van a variar de acuerdo al tiempo y al alza de costo de vida.

La ganancia por día: se obtiene restando la venta total del día menos el costo de todos los insumos para la preparación.

| Precio Unidad | Precio unidad | Cantidad | Venta Total | Ganancia Por día | Ganancia Semanal | Ganancia Mensual | Ganancia Total |
|----------------|---------------|----------|-------------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| Pan con lomito | S/. 1.50 | 50 | 75.00 | $75-40=35$ | 245.00 | 735.00 | S/. 1533.30 |
| Café | S/. 1.00 | 50 | 50.00 | $50-13=38$ | 266.00 | 798.00 | |
| | | | | | | | |



En este caso, solo estamos sacando la ganancia de un solo producto, si iniciamos un negocio en este rubro, podemos ofrecer diferentes productos, lo que incrementaría mucho más nuestras ganancias, lo que implicaría mayor responsabilidad desde las compras de productos (de primera calidad), una preparación siguiendo las reglas de higiene y respeto al cliente al realizar las ventas.

http://aeronoticias.com.pe/noticiero/index.php?option=com_content&view=article&id=31554:cebiche-

Requisitos:

- Buena presentación (higiene personal: cuerpo y vestido) .
- Manos limpias, uñas recortadas y limpias, etc.
- Manipular con guantes y limpieza exigida.
- Ser amable y tolerante, no discutir con el cliente.
- Responsabilidad y cumplimiento.

- Al realizar el presupuesto, se debe tener en cuenta el capital a invertir y las ganancias a obtener en la distribución de los gastos (costo-beneficio).

TAREA

Cada participante hará un listado de actividades como metas futuras (estudio y/o trabajo) de acuerdo a su capacidad, interés y motivación, dicha lista se hará con los familiares en coordinación con los terapeutas responsables.

SESIÓN N° 13

HABILIDADES PARA USO DE LOS RECURSOS DE LA COMUNIDAD

La comunidad nos ofrece diversos recursos para hacer uso y disfrutar de ellas, desde hospitales, centros recreativos, cines, supermercados, bancos, colegios, institutos, universidades, parques, etc., y según nuestro rol, realizar las gestiones para cumplir con la sociedad. Algunas personas con TMG, no salen de casa por diversos motivos: o solo lo hacen acompañados, por lo que esta sesión brinda la información, ayuda y el compromiso para salir solos o acompañados por familiares o amigos, con deseos de aprender a disfrutar de los recursos de la comunidad.

I. OBJETIVOS:

- Manejar el internet en forma apropiada.
- Realizar llamadas por teléfonos fijos y móviles.
- Hacer uso de restaurant, mercados, tiendas, bancos, de acuerdo a sus intereses.



<https://www.pqs.pe/tu-negocio/consejos-para-actualizar-una-cabina-de-internet>

II. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

USO DEL INTERNET

1. ¿Qué es el internet?

Es una gran red mundial de computadoras, que se comunican entre sí porque están unidos a través de conexiones telefónicas o de otros tipos de conexiones y porque utilizan un lenguaje común (26).

Es uno de los aparatos mas usado en la actualidad, por lo que debemos orientar al uso empleando un tiempo adecuado y que le permita realizar sus actividades de la vida diaria.



<https://concepto.de/internet/>

Ventajas:

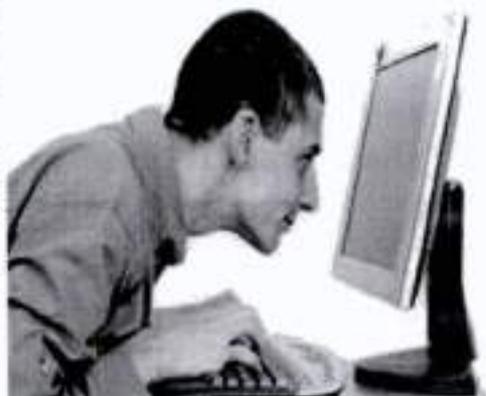
- Hace la comunicación más sencilla.
- Es posible conocer e interactuar con muchas personas de todas partes del mundo, sobre todo con tus seres queridos.
- Es posible encontrar muchos puntos de vista diferentes sobre alguna noticia.
- El seguimiento de la información a tiempo real es posible a través del Internet.
- Es posible comprar fácilmente.
- Es posible compartir muchas cosas personales o conocimientos que a otros les pueden servir, y de esa manera, se vuelve bien provechoso.



<https://sp.depositphotos.com/4>

Desventajas:

- Es posible encontrar información mala, desagradable (pornografía, violencia explícita, terrorismo).
- Te puede generar una gran dependencia o vicio del internet, descuidándote de muchas cosas personales o laborales.
- Hace que los estudiantes se esfuercen menos en hacer sus tareas.
- Si hay un corte de energía en la casa, adiós internet (26).



<http://tecnoedumiguez2.blogspot.com/201>

Como buscar información en internet

- Elegir el buscador que necesitamos.
- En la barra en blanco colocar el tema a buscar.

USO DEL TELÉFONO PÚBLICO

Es un teléfono que funciona introduciendo monedas, (anteriormente eran con tarjetas telefónicas o tarjetas de crédito). Normalmente el precio de la llamada es más caro que el fijo de casa, pero más barato del teléfono móvil. Normalmente se encuentran ubicados en lugares públicos como intercambiadores de transporte, plazas o centros comerciales (27).



a) Cabina telefónica

- Una cabina telefónica es una pequeña estructura que en su interior contiene un teléfono público.
- El diseño más conocido de las cabinas telefónicas son las rojas usadas en varias ciudades mundo.
- Están hechas para que el usuario de estas no se moje cuando hay lluvia y también para respetar la privacidad de quien las usa (27).

<http://www.todo-coleccion.net/antiguedades-tecnicas/cabina-telefono-monedas-tele->



Teléfono público

Actualmente son escasos en la capital, en provincia su uso es mas frecuente, esta siendo remplazado por los telefonos movil.



Pasos para llamar por telefono:

- Levantar el auricular del teléfono. Insertar la moneda en la ranura.
- Esperar el sonido para marcar el número deseado.
- Esperar a que timbre el teléfono.
- Conversar.
- Al finalizar la llamada colocar el auricular en su lugar.
- Revisar la ranura de devolución del dinero (27).



<https://www.todo-coleccion.net/antiguedades-tecnicas/cabina-telefono-monedas-tele->

TELÉFONO MÓVIL (28)

Los teléfonos móviles o celulares, de la era de los 2000 ofrecen una variedad de otros servicios, tales como mensajes de texto, MMS, correo electrónico, acceso a Internet, comunicaciones inalámbricas de corto alcance (infrarrojos, Bluetooth), aplicaciones de negocios, juegos de azar, y la fotografía digital. Los teléfonos móviles que ofrecen estos y más capacidades de computación se los conoce como teléfonos inteligentes.

Actualmente existen diferentes modelos y marcas de celulares móviles, los que irán cambiando en el tiempo, por lo que al orientar a los usuarios sobre este tema, se debe enfocar de acuerdo a los celulares que estén en el mercado (28).



https://es.123rf.com/photo_64262345_de-cerca-

USO DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS

RESTAURANTES

1. Definición

Un restaurante es un establecimiento comercial, en el mayor de los casos, público donde se paga por la comida y bebida, para ser consumidas en el mismo local o para llevar.

Hoy en día existe una gran variedad de modalidades de servicio y tipos de cocina (29).



<https://mx.depositphotos.com/116778774/stock->

Motivar a los usuarios a salir a comer en mercados, restaurant, chifa, etc., a hacerlo solo, sin compañía de familiares, trabajando el temor o fobia de hacerlo solo o por diversas causas.

2. Pasos para hacer la elección de un menú

- Ingresar al restaurante y pedir al mesero la carta del menú o revisar los carteles del menú del día.

- Elegido el menú, solicitarlo al mesero, en caso de pedir platos a la carta, esto implica un tiempo de demora por que deben prepararlo al momento, por lo tanto debe tener paciencia y saber esperar.
- Comer con moderación, tomando en cuenta los modales aprendidos en etiqueta de mesa.

3.- Pedir la cuenta al mesero y cancelar su pedido (29).

NOTA:

- Si estas en grupo y alguien los invita, no pedir comidas caras, el anfitrión puede sugerir.
- Si hay damas esperar que ellas pidan primero.
- No comer en lugares de dudosa reputación.
- Obsevar si la persona que los atiende se muestre limpio y sobre todo amable.

CENTRO DE SALUD

1. Definición

Los centros de salud son lugares que brindan cuidados para la salud. Incluyen hospitales, clínicas, centros de cuidados ambulatorios y centros de cuidados especializados, tales como las maternidades y los centros psiquiátricos.

Para elegir un centro de salud, debe considerar la cercanía desde su domicilio (30).



<https://barriolezkalru.com/tag/>

2. Pasos para el uso del establecimiento de salud:

Si el usuario no cuenta con el Seguro Integral de Salud (SIS), debe hacer los trámites en la posta más cercana a su casa, solicitar su hoja de referencia, acercarse a las oficinas respectivas para su verificación y puedan hacer uso de la atención de salud en los diferentes servicios donde serán atendidos sin costo alguno (31).

- Acercarse al módulo de atención en admisión y/o informes. Iniciar con el saludo respectivo y luego solicitar el informe del servicio que necesita realizar.

- Acercarse a caja (en caso de no contar con el SIS) a pagar la consulta médica de acuerdo al servicio solicitado. Saludar, preguntar el costo por la atención, realizar el pago verificando la cantidad de dinero y vuelto si es que hay.
- Acudir a la cita en la fecha y hora programada.



<http://www.essalud.gob.pe/empresarial/salud/boltecono25.pdf>

Pago de servicios: (32)

Es un servicio que te permite realizar pago de servicios de luz, agua, teléfono, cable, otros servicios y recibos de instituciones. Así mismo, se puede pagar por internet en los diferentes bancos siguiendo los pasos indicados por el banco, y en los servicios agentes.

1. Utilidad: Son los lugares donde podemos realizar los pagos de servicios (luz, agua, teléfono fijo y teléfono móvil, internet, cable).
2. Pasos para realizar un pago de servicio:

- Conocer los lugares donde se va a realizar el pago, los lugares de pago a veces aparecen al reverso del recibo. En todo caso dirigirse a informes y preguntar.
- Dirigirse al lugar de pago con el recibo y el dinero.
- Sacar el ticket y esperar su turno.
- Dirigirse a la ventanilla indicada y realizar el pago respectivo.
- Revisar el comprobante de pago con su respectivo sello de cancelado.
- Se puede pagar en agentes bancarios, en unos pagando una comisión por cada transacción.

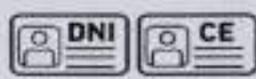
También se puede realizar pagos de servicios por internet, pero para ello debes primero afiliarte a una entidad bancaria, obtener una tarjeta de crédito o débito para por intermedio de ello realizar las transacciones con la clave que la entidad bancaria te proporciona.

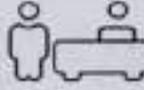


En caso de sobreprotección, la familia que no les permiten salir solos por temor a que les pase algo, prefieren que no salgan de casa o acompañados. Es importante tener esta información para trabajar con la familia para que se den cuenta la importancia de lograr la independencia de sus hijos y de su capacidad de poder hacerlo.

SIS GRATUITO PASOS PARA LA AFILIACIÓN

- 1** Acude al establecimiento de salud u oficina del SIS más cercana a tu domicilio con tu DNI o carné de extranjería.


- 2** En ese momento se verificará si cuentas con la calificación de pobre o pobre extremo otorgada en el PGH^(*).

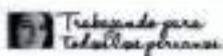


Si no figuras en el PGH o quieres solicitar reevaluación, dirígete a la Unidad Local de Engadramiento (ULE) de tu Municipalidad y solicita tu empadronamiento.

O también, de tener la calificación de No Pobre, puedes acceder al Seguro Independiente del SIS.
- 3** A continuación se revisará que no cuentes con otro seguro de salud. Si cumples con los requisitos, **serás afiliado de inmediato.**



(*) PGH: Padrón General de Hogares, del Ministerio de Desarrollo Inclusión Social (MDIS).




TAREA

Cada usuario se compromete a realizar pagos de servicio ya sea solo o acompañado.

El participante visitara un centro de salud más cercano a su domicilio para indagar el costo de atención.

El usuario visitará un restaurant solo o acompañado un fin de semana.

De ser necesario cada usuario visitara una peluquería en coordinación con su familia.

SESIÓN N° 14

HABILIDADES PARA LA RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

Antes de iniciar el proceso de rehabilitación, algunos usuarios se han habituado a pasar la mayor parte del día a dormir, ver televisión, internet por muchas horas, no haciendo uso del tiempo en una recreación adecuada que les ayudaría en su recuperación.

Ocurre fuera de la hora de trabajo, cuando la persona se encuentra libre para escoger su actividad deseada, por consiguiente, la recreación se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias).

I. OBJETIVOS

- Fomentar hábitos de vida saludables.
- Realizar paseos con amigos de rehabilitación.
- Pasar momentos de esparcimiento en familia
- Mencionar actividades que promuevan la integración social.



II. DEFINICIONES



Vienen a ser aquellas actividades que tiene como objetivo la diversión, así como la relajación y el entretenimiento.

La persona que lo practica lo disfruta y siente satisfacción o placer de las mismas, permite la autoexpresión, ayuda a renovar el espíritu y provee un cambio en el ritmo de la vida cotidiana (33).

<https://www.blogdelfotografo.com/familia/>

Tiempo libre o recreación:

Knok H. (1998) refiere que, "el esparcimiento sucede fuera de las obligaciones del propio trabajo, y proporciona la oportunidad para el deleite, relajación, recreación, crecimiento personal y logro de una meta, es conducido por la motivación interna, implica libertad de opción, y generalmente no es limitado" (33).

El ocio y el tiempo libre tienen una relación directa con la emotividad y consecuentemente, con la felicidad (34).

Es aquel tiempo que la gente se dedica a aquellas actividades que no corresponden a su a su trabajo formal, ni a tareas domésticas esenciales (35).

Televisión y música:

- Se sugiere ver televisión en la sala, programas educativos, que no tenga contenido de violencia y aptos para su edad. En lo posible, evitar tener televisor dentro de la habitación.
- Se recomienda escuchar música agradable, a volumen bajo, y no provoque alteración.
- Escoger el momento y hora adecuado para llevar a cabo estas actividades, de tal modo que no interfiera con las actividades de los demás habitantes de la casa.

<https://www.elsensel.net/2010/12/17/pa%C2%B4que->



Visitar amistades:

- Salir con autorización y/o conocimiento de los padres.
- Se recomienda que sea un horario prudente no hasta altas horas de la noche.
- Compartir momentos sanos sin alcohol, drogas, cigarrillos y sin conductas inadecuadas.
- Visitar a familiares acompañado en un primer momento y después solo, así como los amigos del barrio.

Bailar

- Se sugiere no bailar música de contenido sexual y violento.
- Bailar respetando a su pareja de baile.
- Recuerda que el consumo de alcohol y cigarro disminuye el efecto de los medicamentos que consumes.



<http://paraserhombre.blogspot.com>

Deportes

- Utilizar ropa cómoda para el deporte y zapatillas adecuadas.
- Respetar a todos los participantes.
- Conocer y respetar las reglas de cada juego. No agredir física ni verbalmente a los demás jugadores.
- Al término de la actividad es obligatorio tomarse una ducha.
- Si no tienes el hábito deportivo, debes iniciar con caminatas de treinta minutos o salir a trotar a ritmo lento, despacio e ir incrementando poco a poco en velocidad.



Lugares para visitar: (36)

Muchas veces es el usuario que no desea salir de la casa, se muestra renuente con su familia, es por ello que el terapeuta ocupacional debe hacer un trabajo de motivación previo conocimiento de lo que significa para el usuario el paseo y a partir de ahí se dará tareas para que en el transcurso de las terapias pueda salir con su familia o amigos.

De la misma manera se trabaja con la familia para que pueda integrarlo a las actividades propias de la familia, desde comer juntos, salir de compras, etc., así como organizar paseos familiares de acuerdo a sus posibilidades económicas.

Parque de las leyendas

Dirección: Av. Las Leyendas
580 | 582 | 586

Horario: para el Público
visitante: Lunes a Domingo de
09:00 am a 05:00 pm, y
feriados. **Venta de entradas:**
Lunes a Domingo de 09:00 am
a 04:30 pm

Trámites: Lunes a viernes de
9.00 am a 1.00 pm y de 2.00
pm a 4.30 pm.



<https://peru.info/es-pe/turismo/noticias/3/18/conoce-el->

| TARIFAS REGULARES | | REQUISITOS |
|---------------------------|----------|---|
| Entrada General | s/ 14.00 | De 13 años a más |
| Niños | s/ 8.00 | A partir de 3 a 12 años |
| Niños | Gratuito | Menores de 3 años |
| Adulto Mayores | Gratuito | A partir de 60 años. De lunes a domingos y feriados. |
| Personas con Discapacidad | Gratuito | Presentar carnet del CONADIS, con el que ingresara el usuario mas un acompañante con derecho. |

Parque zonal Lloque Yupanqui

Teléfono: (01) 200-5515 - Anexo 7012- Lunes a domingo: 08:00 a. m. a 6:00 p.m., Dirección: Esquina Av. Universitaria y Av. Naranjal.



<https://www.serpar.gob.pe/clubes->

Parque zonal Sinchi Roca

Entrada general

Lunes - viernes

Adultos 3.00

Niños de 6 a 17 años 1.00

Menores de 5 años y mayores de 60 gratis

Sab, dom y feriados

Adultos 4.00

Niños de 6 a 17 años..... 1.00

Menores de 5 años y mayores de 60 gratis

Ubicado en Comas, en la cuadra 32 de la Av. Universitaria, encontramos el Parque Zonal Sinchi Roca, con sus 40 mil árboles es considerado uno de los últimos pulmones ecológicos de Lima.



<https://www.serpar.gob.pe/clubes>

Parque zonal Huayna Capac



<https://www.deporu.com/esparcimiento/centros-recreacionales/parque-zonal-huayna-capac-club-san-juan-de-miraflores-2553>

Este bosque ecológico está ubicado a la altura del kilómetro 16 de la Panamericana Sur, en una zona de alto tránsito vehicular, lo cual lo convierte en importante pulmón para la ciudad de Lima.

Dirección:

Esquina Av. Pedro Miota y Av. Mateo Pumacahua, San Juan de Miraflores (Km 16 de la Carretera Panamericana Sur) Lima - Perú Teléfono: (01) 200-5505 Anexo: 7008.

Tarifa:

Entrada General

(13 a 59 años), de lunes a sábados:.....S/ 3.00

Domingos y feriados:

S/4.00, y niños de 5 a 12 años S/1.0 (lunes a domingo)

Ingreso gratis:

Niños de 0 a 4 años, y adulto mayores de 60 años y personas con habilidades diferentes.

El Circuito Mágico del Agua



<https://www.google.com/search?q=El+Cir>

Es una de las atracciones, especialmente nocturna, ubicado dentro del Parque de la Reserva, el **Circuito Mágico del Agua** es un punto de encuentro obligatorio.

Precios: La entrada general: 4 soles, niños menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años pueden acceder gratuitamente.

Horarios: de martes a domingo y feriados de las 15hrs hasta las 22h30.

Sin embargo, los espectáculos de agua comienzan a las 19h15, 20h15 y 21h30.

Ubicación: Puerta N° 3 (ingreso principal). Esquina Avenida Petit Thouars cuadra 5 con Jirón Madre de Dios. Cercado de Lima.

MUSEOS

Museo de Arte

Paseo Colón 125, Pque. de la Exposición.

Horarios:

Martes a Domingo

de 10:00 am a 8:00 p.m.

Sábado: de 10:00 am a 5:00 p.m.



<https://viajandoalima.com/museo-de-arte->



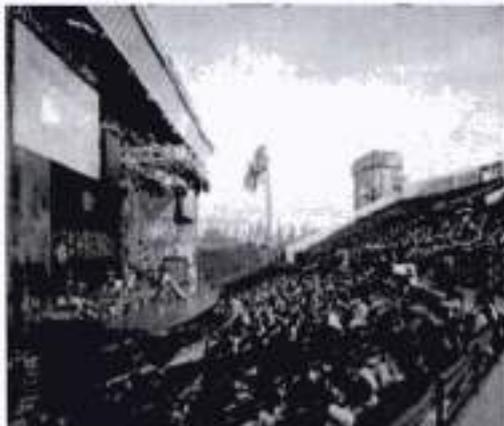
Fortaleza Real Felipe

Inicio de la Av. Sáenz Peña – Callao



Museo de la Nación Javier Prado

Este N° 2465- San Borja



Gran Parque de la Exposición

Por su infraestructura que combina arte y ecología. Sus instalaciones son acondicionadas para espectáculos de talla nacional e internacional.

Dirección: Esquina de Av. 28 de Julio y Av. Garcilaso de la Vega. Cercado de Lima, atención de lunes a domingo, el ingreso es libre.

<http://www.munlima.gob.pe/noticias/item/3533>

TAREA

Los familiares organizarán paseos a lugares públicos o privados, con el objetivo de disfrutar y pasar momentos agradables en compañía del usuario y otras personas.

SESIÓN N° 15

HABILIDADES PARA EL USO DE TRANSPORTE

Tomar en cuenta que las diferentes actividades de la vida diaria deben ser reforzada en mas de una oportunidad en las terapias, por lo que algunas actividades basicas se vuelven a repetir con un sentido mas complejo buscando la individuacion de los participantes, asi como el apoyo de los familiares para que se organicen y puedan realizar las AIVD como apoyo o como una forma de ganar reconocimiento.

I. OBJETIVOS

- Usar los medios de transporte en forma independiente.
- Usar los puentes peatonales.
- Cruzar las pistas haciendo uso de los semáforos en forma apropiada



<https://www.google.com/search?biw=1280>

[&bih=630&oeq=+semáforos;">&bih=630&oeq=+semáforos;](#)

I. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

Uso del semáforo (37)

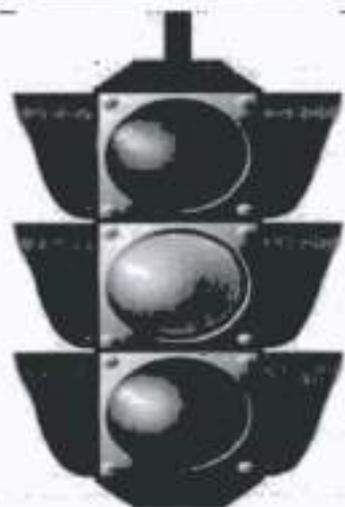
Es un dispositivo eléctrico o mecánico que regula el tráfico de vehículos y peatones en las intersecciones de caminos.

Actualmente los semáforos nos ayudan y orientan para cruzar las calles con la confianza y seguridad de no sufrir un accidente de tránsito, por lo que es importante conocer su reglamento o normas a tomar en cuenta.

Por ejemplo en el caso de que el semáforo esta hacia nosotros, se considera:

VERDE: para avanzar, puesto que no hay obstáculos.

ROJO: para detenerse inmediatamente.



AMARILLO O AMBAR: como paso intermedio del verde a rojo, o precaución si está intermitente. Nos avisa que el color esta por cambiar.

El amarillo tiene un significado distinto si está intermitente (pasar con precaución) o si está fijo (detenerse, si la velocidad que llevemos nos lo permite con seguridad).

USO DE TRANSPORTE PÚBLICO (38)

1. Concepto:

El transporte público es el término aplicado al transporte colectivo para pasajeros.

<https://es.slideshare.net/OmisVillalbaBeltran/semaforo-55625298>

Incluye diversos medios de transporte como: autobuses, trenes, combi, moto taxi, metropolitano, tren eléctrico. En el transporte interregional también coexiste el transporte aéreo y el tren de alta velocidad.

2. Utilidad

Trasladarse de un lugar a otro ahorrando tiempo.

3. Transporte público más utilizados:



<https://peru21.pe/lima/transporte-publico-iver>

Metropolitano



Como adquirir la tarjeta inteligente:

- Acercarse a cualquier estación del metropolitano.
 - Acercarse a la máquina expendedora y depositar s/ 5.00 .
 - Recibir la tarjeta con una recarga de s/0.50
 - Mantener la tarjeta siempre con saldo
- Los pasajes están a s/2.50.

Como usar la tarjeta (39)

- Coloca tu tarjeta frente al lector electrónico.
- El lector electrónico te mostrará tu saldo disponible.
- Avanzar, empujando la barra de metal al instante de haber pasado la tarjeta.
- Realizar el mismo procedimiento en los buses alimentadores.



<http://noticias.universia.edu.pe/en->

- En caso de no contar con la tarjeta, se puede solicitar por favor, y pagar el precio de un pasaje a cualquier pasajero con tarjeta y así poder ingresar para viajar.
- Si está lleno de pasajeros se puede esperar que venga otro vehículo para evitar problemas al subir con dificultad o por tocamientos con otros pasajeros.

Como usar los servicios (39)

- Acudir a los paraderos permitidos y debidamente señalizados.
- Detener el transporte mediante una señal que indique que el carro se detenga.
- Subir y pagar el pasaje con sencillito al cobrador o chofer cobrador.
- En caso de no conocer el lugar al cual se está dirigiendo, se puede buscar la dirección por internet, preguntar a un familiar, un amigo o un policía, quienes les pueden indicar que líneas pueden tomar.

De preferencia abstenerse de preguntar a personas desconocidas por el riesgo de sufrir un percance en estos momentos, por lo que se sugiere preguntar a un policía.

Si esta en un microbus y no sabe donde bajar preguntar al señor cobrador o al chofer, en caso de no entender pedir por favor que le vuelvan a explicar con mas detalles.

En el caso de tarjetas para viajar en el metropolitano:

Puede ser adquirida por cualquier ciudadano peruano o extranjero, no necesita requisito personal alguno.

SESIÓN N° 16

HABILIDADES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE

Es usual observar a muchos usuarios que asisten a rehabilitación, estén con sobrepeso, más en varones que en mujeres, debido al consumo excesivo de harinas, comidas chatarras, golosinas, frituras e ingesta de gaseosas, así también por la dificultad para masticar los alimentos y la falta de autocontrol por el consumo de toda comida que puedan tener a su alcance.

Los familiares suelen referir dificultades para poder controlar a sus hijos (as) en el manejo de estas conductas, pero muchas veces son ellos mismos los que les proporcionan los alimentos al tenerlos a su alcance

Por esto, esta sesión ayudará a tener conciencia del cuidado de su persona, evitando comidas que puedan incrementar los niveles de colesterol, triglicéridos, glucosa y evitar la obesidad.

I. OBJETIVOS

- Reconocer la importancia de los hábitos de vida saludables.
- Reconocer que las comer comidas con grasas en exceso es perjudicial para su salud.
- Reconocer que el exceso de comidas con carbohidratos es perjudicial para su salud.
- Reconocer que comer en exceso dulces, gaseosas, chocolates, pueden ser un factor de riesgo para diabetes y otras enfermedades.



II. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

La obesidad como consecuencia de un problema de salud mental (40).

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acción anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.
- Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.
- La inactividad física, que es frecuente en personas con trastornos mentales, favorece la aparición y el desarrollo de la obesidad.
- También se cree que el estrés, que es común en la depresión, está unido con desbalances endocrinos y metabólicos que promueven almacenamiento de grasa (41).



OBESIDAD (40)

Se define obesidad como una enfermedad crónica, que se caracteriza por un exceso de grasa, que a su vez se traduce en un aumento de peso. La persona obesa corre el riesgo de padecer muchas condiciones médicas serias, tales como la hipertensión, enfermedades cardíacas y apoplejía, diabetes, enfermedad de la vesícula biliar, fatiga crónica, asma, apnea obstructiva del sueño y algunas formas de cáncer (40).



https://www.eldiario.net/noticias/2014/2014_06/nt140

III. Niveles altos de colesterol en la sangre

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos (41).



<https://www.getthehealthystayhealthy.com/es->

Tipos de colesterol

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos que lo necesitan y lo hace uniéndose a partículas llamadas lipoproteínas. Existen dos tipos de lipoproteínas:

De baja densidad (LDL):

se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo.

De alta densidad (HDL):

Recogen el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis.

Colesterol malo:

Es reconocido con la sigla de *LDL* y el nombre de *Low-Density Lipoprotein*. En caso que circule en exceso la sangre, poco a poco se va a ir adhiriendo a las paredes internas de las arterias con otros elementos que van a formar una placa. Esta placa se va a endurecer y estrechará las paredes de las arterias. Una condición de este tipo puede derivar en un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Colesterol bueno:

El colesterol al unirse con la partícula **HDL** transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.

Se lo identifica como bueno porque si se encuentra en un alto nivel va a proteger el cuerpo de un ataque al corazón.

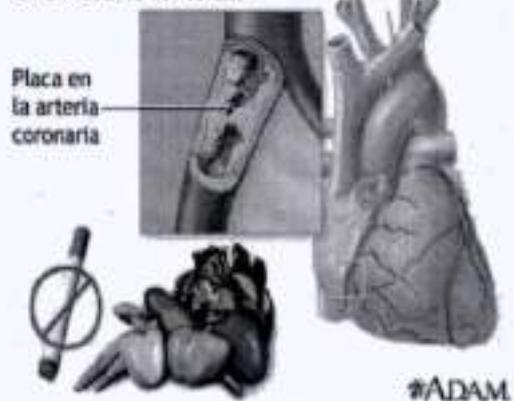
Niveles de colesterol: (41)

Colesterol total: menos de 200 mg/ dL (los números más bajos son mejores)

- 100-150 mg/dL (los números más bajos son mejores)
- Es posible disminuir el colesterol mediante el ejercicio y el consumo de frutas y verduras (42).
- Tal vez sea necesario tomar medicamentos que disminuyan el colesterol (100).
- Los alimentos que aumentan el colesterol, aumentan el riesgo de muerte por enfermedades del corazón:
- Uno de los alimentos más perjudiciales para la salud son las frituras como papas fritas, y snacks, es decir, los que se conocen como comidas rápidas.
- Las hamburguesas con papas fritas o batidos de chocolate aumentan el colesterol enormemente.
- Otros alimentos que elevan el colesterol:
- Los embutidos, el tocino, el jamón, la carne de cerdo, las salchichas, carne de pato, la carne de cordero, la carne roja, la leche, las hamburguesas, la manteca, aceite de coco, queso maduro, crema de leche, pasteles, biscochos, papas fritas, helados, los aros de cebollas fritos, la mayonesa, las tartas.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/art/>

Dejar de fumar, tener una dieta saludable y hacer ejercicio puede reducir el riesgo a sufrir enfermedades del corazón



IV. Triglicéridos (42)

- Los triglicéridos son un tipo de grasa presente en el torrente sanguíneo y en el tejido adiposo.
- Un exceso en este tipo de grasa puede contribuir al endurecimiento y el estrechamiento de las arterias, poniendo en riesgo de tener un **infarto** o un **ataque cerebral** (derrame).



<https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/megarexia-el-mal-de-los-gorditos->

¿Cómo bajar los triglicéridos altos? (42)

Evitar los dulces, los azúcares simples en su descomposición se convierte en triglicéridos?

Por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas y de azúcares para lograr reducir sus valores plasmáticos.

"Un vaso de jugo natural tiene 10 cucharadas de azúcar (fructuosa), al igual que un refresco".



<https://trigliceridosaltos.info/trigliceridos>

La fructosa es el peor de los azúcares, el que más engorda, sube los triglicéridos, ácido úrico y puede causar diabetes.

Las gaseosas: una lata de 12 onzas (355 ml) contiene aproximadamente **10 cucharitas de azúcar y aporta 150 calorías (42).**

Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de diabetes, problemas cardíacos, infarto, cáncer y otras enfermedades y causa problemas sociales y psicológicos.

Cafeína: es considerada una droga estimulante adictiva y está presente en la mayoría de las bebidas cola y en gaseosas con sabores cítricos.

La adicción a la cafeína, sería una de las razones de por qué las bebidas gaseosas más populares la tienen presente entre sus ingredientes (43).

La cafeína causa efectos en el comportamiento ya que aumenta el estado de alerta, causa nerviosismo, irritabilidad, insomnio y taquicardia. Los niños desarrollan dolores de cabeza, cansancio y les cuesta irse a dormir (43).

Comer frutas en su forma natural es la mejor opción. La mayoría de sus nutrientes se encuentran en su cáscara y proporcionan vitaminas y fibra al cuerpo.

RECUERDE:

Los niveles de colesterol alto contribuyen a la formación de placa en los vasos sanguíneos, a este proceso se le denomina "ateroesclerosis". La placa de colesterol dentro de las paredes de los vasos sanguíneos hace que estos se estrechen, provocando la enfermedad arterial coronaria y aumentando el riesgo de un ataque cardíaco y derrame cerebral.

Otros cambios en el estilo de vida

Mantén un peso estable de acuerdo a tu estatura y tu peso.

Hacer ejercicio con regularidad, por ejemplo, salir a caminar 30 minutos de 3 a 4 veces por semana es una buena opción para empezar, y evitar el tabaco.



TAREA

- Cada participante comentará a sus familiares la importancia de una alimentación saludable según lo aprendido.
- Organizarán con sus familiares la preparación de comidas bajos en grasas con verduras y ensaladas, y se comprometerán a su consumo en cantidades moderadas.
- Los familiares informarán al terapeuta de los cambios de su conducta alimentaria.

SESIÓN N° 17

TIPS PARA DORMIR ADECUADAMENTE

Muchos familiares refieren tener dificultad con sus hijos (as) para despertarse o levantarse de sus camas, algunos porque no tienen un horario para dormir, otros han invertido sus horas de sueño, se mantienen despiertos hasta altas horas de noche y duermen la mayor parte del día, otros solo se levantan para comer, o para entrar a internet. Por lo tanto, se debe evaluar por que mantienen esas hábitos conductas inadecuadas, si es por efecto colateral de la medicina, por malos hábitos, porque la familia les permite dormir por sobreprotección o porque son agresivos con ellos y esto es una forma de tranquilidad para ellos.

I. OBJETIVO:

- a. Organizar sus actividades para dormir a una hora programada.
- b. Mencionar la importancia de dormir 8 horas diarias.
- c. Preparar su habitación para poder dormir adecuadamente.



<https://www.elspectador.com/mom>

II. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

Recomendaciones para dormir bien (44)

2.1 El horario.

- Fijar un horario estable para ir a la cama y para despertarse. En caso de trasnochar, no se levante al día siguiente demasiado tarde.

2.2 El dormitorio

- Procure que su dormitorio sea cómodo, manténgalo bien ventilado y a una temperatura agradable.
- Debe estar aislado de ruidos y luz. Utilice un colchón confortable y, en caso de usar almohada, que ésta no sea muy alta.

2.3 Ejercicios:

Manténgase activo. Haga ejercicios moderado con regularidad, ya que favorece el descanso ayudándonos a liberar tensiones.

2.4 Actividades en la cama:

- No utilice la cama para ver la televisión, para escuchar la radio o hacer trabajos de oficina.
- Tampoco lea nada que le obligue a estar muy concentrado.
- Su cama ha de ser primordialmente un lugar para dormir.

2.5 Postura y ropa:

- Adopte una postura física correcta, y duerma con ropa cómoda que no le moleste ni apriete.

III: Hay también algunas cosas que debe evitar.

3.1 La siesta

No duerma durante el día. Puede reposar, o dormir, 15 o 20 minutos después de comer.



https://es.123rf.com/photo_52812185_loven-

3.2 La cena copiosa

- Evite las cenas copiosas y no cene demasiado tarde.
- No tome líquidos en exceso, sobre todo tres horas antes de acostarse.
- No abuse del jamón, queso, bacón o tomate, ya que contienen tiamina, una sustancia que aumenta la liberación de un estimulante cerebral.

3.4 Comer a medianoche

- No coma nada si se despierta a medianoche.

3.5 Obligarse a dormir

- No fuerce el sueño, sobreviene espontáneamente si se dan las condiciones adecuadas.

- Si al cabo de un rato (quince o veinte minutos aproximadamente) de acostarse no logra dormir, no pierda la paciencia dando vueltas; levántese de la cama y realice alguna actividad relajante (leer, escuchar música...) hasta que le entre sueño (44).

3.6 Pastillas para dormir

- No recurra a las pastillas para dormir. Aunque pueden ser efectivas en un primer momento, después de tres o cuatro semanas empezarán a dejar de serlo debido a la adaptación progresiva del cuerpo y, además, pueden crearle dependencia.
- Por otra parte, las pastillas alargan el tiempo de sueño pero puede que no favorezcan la calidad del mismo.
- Sólo estarían indicadas como último recurso en casos definidos de insomnio crónico y siempre bajo la supervisión de un médico especialista (44).

<https://www.telemundo.com/lifestyle/2019/01/28/calcul>



IV. RECOMENDACIONES

4.1 Antes de acostarse

- Establezca una rutina placentera antes de acostarse.
- Un baño tibio le ayudará a relajarse; también leer o escuchar música relajante.
- Es recomendable tomarse un vaso de leche caliente (con miel) o bien una infusión de manzanilla o de valeriana.

4.2 Tranquilidad

- A la hora de dormir, la tranquilidad es fundamental. Suspenda toda discusión, evite revivir los conflictos y no trabaje en la cama.
- Si tiene problemas, hable de ellos durante el día, pero no en la noche.

4.3 Es más importante la calidad que la cantidad

- No se preocupe si no consigue dormir ocho horas, ya que no todos necesitamos dormir lo mismo.

- Seis horas de sueño pueden ser suficientes si éste es reparador (es decir, si no es un sueño interrumpido o alterado por alguna molestia que perturbe el descanso).

4.4 Medicamentos

Si está usted tomando algún medicamento, cumplir al pie de la letra con la receta médica, o también pregunte a su médico si contiene ingredientes que interfieran el sueño, o bien si el problema de salud que padece dificulta el sueño.

OMS: Dormir poco puede afectar a la salud. La OMS recomienda descansar al menos 6 horas diarias. La alimentación y la cantidad de actividad física que se realice en el día son factores que determinan el sueño.

Estrategias que pueden controlar el sueño

- Si es posible, realice actividad física todos los días a la mañana o a primera hora de la tarde.
- Realice actividades placenteras que exijan atención total.
- Intente ir a dormir y despertarse todos los días a la misma hora.
- Salga de la cama y no vuelva a acostarse hasta la hora de irse a dormir.
- Evite ingerir alimentos que le den sueño y comidas pesadas durante el día.



<http://tualladoencasa.com/lo-que-no->

TAREA

Cada participante se comprometerá a dormir 8 horas, desde las 10 pm. y levantarse a las 6 am. Como promedio.

Se prepara para dormir; cepillado de dientes, medicación, despedirse y ponerse su ropa para dormir.

En caso de tener dificultad para dormir, comentara al terapeuta y se trabajara las dificultades.

BIBLIOGRAFIA

1. Floris Robles A. La rehabilitación psicosocial de pacientes con esquizofrenia crónica. *Apuntes de Psicología*, 2006, Vol. 24, número 1-3, págs. 240. disponible en; file:///D:/Descargas/104-207-1-SM.pdf.
2. KidsHealth para Niños. Tu sistema digestivo. Florida 2015 Disponible en: <https://kidshealth.org/es/kids/digest-esp.html>.
3. Vida Naturista.com. Alimentación saludable. La importancia de masticar bien los alimentos. [En línea]. Agos. 2017. [Citado el 22 de agosto del 2017] Disponible desde: <http://www.vidanaturalia.com/la-importancia-de-masticar-bien-los-alimentos>.
4. A Perder peso.com. Cómo adelgazar 5 kilos con agua y sin dieta. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 21 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://www.aperderpeso.com/accelerar-metabolismo/como-adelgazar-5-kilos-con-agua-y-sin-dieta.html>.
5. Protocolo.org. Buenas maneras en la mesa. Etiqueta a la hora de comer [en línea]. Agos. 2014. [Citado el 15 de agosto del 2014]. Disponible desde: http://www.protocolo.org/laboral/protocolo_empresarial/buenas_maneras_en_la_mesa.
6. Protocolo.org. La postura correcta en la mesa. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 22 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://etiquetaysociedad.blogspot.pe/2013/07/normas-para-la-etiqueta-en-la-mesa.html>.
7. Protocolo.org. Copyright © 1995-2019 ¿cómo se utilizan los cubiertos? Disponible desde: <https://www.protocolo.org/social/celebraciones/como-se-utilizan-los-cubiertos-forma-correcta-de-utilizarlos-con-que-mano-se-toman.html>.
8. RPP. Noticias. **Lorena Romero Lazo**. 2019. Desayunos saludables. Disponible desde: <https://rpp.pe/vital/expertos/desayunos-saludables-cinco-opciones-para-toda-la-familia-noticia-1221821>
9. **Uncomo.com**. 2020. **Cómo hacer huevos fritos fácilmente**. 2017. España. Disponible desde: <https://comida.uncomo.com/receta/como-hacer-huevos-fritos-facilmente-5408.html>
10. Wiki how.com. Como preparar papa a la huancaína. [en línea]. Agos. 2014. [Citado el 17 de agosto del 2014] Disponible desde: <http://es.wikihow.com/preparar-papa-a-la-huanca%C3%ADna>.
11. El comercio. Menú Perú. Sopa de de pollo [en línea]. Agos. 2014. [Citado el 15 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://menuperu.elcomercio.pe/recetas/sopa-de-pollo-1246>.
12. La Receta Del Día. Conoce los 7 pasos para preparar un sabroso aji de gallina. <https://ojo.pe/la-receta-del-dia/conoce-los-7-pasos-para-preparar-un-sabroso-aji-de-gallina-258361-noticia/>
13. El Comercio. Menú Perú. Cocina paso a paso: conoce los secretos para preparar un delicioso lomo saltado [en línea]. Set. 2014. [Citado el 15 de

- Setiembre del 2014]. Disponible desde: <http://elcomercio.pe/gastronomia/peruana/cocina-paso-pasoconocesecretos-preparar-delicioso-lomo-saltado-noticia-1327265>.
14. Petitchef.es. Manzanas asadas [en línea]. Nov. 2014. [Citado el 14 de noviembre del 2014]. Disponible desde: <http://www.petitchef.es/recetas/postre/manzanas-asadas-en-olla-programable-fussion-cook-fid-1508592>.
 15. El Comercio. Menú Perú. Arroz con leche. Sobremesa. [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 15 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://elcomercio.pe/blog/sobre-mesa/2013/09/arroz-con-leche-y-felicidad>.
 16. Crece negocios.com. Cómo hacer un presupuesto familiar. [En línea]. Agos. 2016. [Citado el 10 de agosto del 2016]. Disponible desde: <http://www.crecenegocios.com/como-hacer-un-presupuesto-familiar/>.
 17. Banco Central de Reserva del Perú. Módulo de consulta de la serie y numeración de billetes falsificados [en línea]. Agos. 2014. [Citado 10 de agosto del 2016]. Disponible desde: <http://www.bcrp.gob.pe/consulta-de-serie-y-numeracion-de-billetes-falsificados.html>.
 18. Banco Central de reserva del Perú. Nuevos billetes peruanos, seguridad en tus manos [en línea]. Agos. 2014. [Citado el 10 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.bcrp.gob.pe/docs/Billetes-Monedas/Familia-Billetes/nuevo-billete-10.pdf>.
 19. Biznews.pe. Banco central de reserva del Perú. Billetes de 100 soles con nuevos elementos de seguridad. [En línea]. Agos. 2016. [Citado el 11 de agosto del 2016]. Disponible desde: <http://biznews.pe/noticias-empresariales-nacionales/entran-circulacion-billetes-100-nuevos-elementos-seguridad>.
 20. Terapia ocupacional.com. La ocupación y su significado como factor influyente de la identidad personal. [En línea]. Oct. 2015. [Citado el 18 de octubre del 2015]. Disponible desde: <https://www.google.com.pe/webhp?sourceid=chrome->
 21. Fernández Abad A, Rincón Montse. Evaluación del funcionamiento ocupacional. Capítulo 10. [En línea]. Nov. 2015. [Citado el 18 de noviembre del 2015]. Disponible desde: Fearp.org.: <http://www.fearp.org/revista/publicados/6/135148.pdf>.
 22. Gómez Lillo, S. Equilibrio y organización de la rutina diaria. Revista de terapia ocupacional. [En línea]. Jul. 2014. [Citado el 12 de julio del 2015]. Disponible desde: <http://www.revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/111/96>.
 23. ASEM. La terapia ocupacional en enfermedades neuromusculares. Disponible en: <http://toyenm.blogspot.com/2009/06/que-es-la-autonomia-personal-y-su.html>.
 24. Tunuevaalegria. Falsas creencias [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 20 de agosto del 2014]. Disponible desde: http://www.tunuevaalegria.com.ve/Reflexiones/reflex_19.Html.

25. Matural Holistic. Las personas felices tienen una serie de hábitos que marcan la diferencia. <http://naturholistic72.blogspot.com/2018/04/las-personas-felices-tienen-una-serie.html>.
26. Cad.com.mx Computación Aplicada al Desarrollo. ¿Qué es Internet? [En línea]. [Citado el 13 de agosto del 2014]. Disponible desde: http://www.cad.com.mx/que_es_internet.htm.
27. Wikipedia. Org. La enciclopedia pública. Teléfono Público. Internet. [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 17 de agosto del 2014]. Fecha de última modificación: 15/06/2014. Disponible desde: http://es.wikipedia.org/wiki/Tel%C3%A9fono_p%C3%BAblico.
28. Teléfono celular. (2018, febrero 19). EcuRed, . Consultado el 02:38, marzo 21, 2019. En: https://www.ecured.cu/index.php?title=Tel%C3%A9fono_celular&oldid=3072
29. Wikipedia. Restaurante. [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 17 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://es.wikipedia.org/wiki/Restaurante>.
30. Definicionabc.com. Definición de Centro de Salud [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 13 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.definicionabc.com/salud/centro-de-salud.php>.
31. SIS.Gratis. Pasos para la afiliación. Disponible en: <http://www.sis.gob.pe/Portal/productos/sisgratis/sis-gratis-aus/index.html>.
32. BBVA Banco Continental. Pago de servicios. Disponible desde: <https://www.bbvacontinental.pe/personas/medios-de-pago/pago-de-servicios/>.
33. Definicionabc. Com. Definición de Recreación. [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 14 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.definicionabc.com/salud/recreacion.php>.
34. Definicionabc. Definición de Ocio. [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 14 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.definicionabc.com/social/ocio.php>.
35. Viana M., García P., Ávila Á. Terapia Ocupacional.com. Ocupación Alienante vs. Ocupación Significativa. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 22 de setiembre del 2017]. Disponible desde: http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Ocup_Alienante_vs_ocup_signi.shtml.
36. El Peruano. Punto de encuentro. Disponible desde: <https://elperuano.pe/noticia-punto-encuentro-53912.aspx>.
37. Peculiaridades. El semáforo: el significado de sus colores (y de su uso inadecuado). Publicado el 18/08/2011. En línea 24/03/2019. Disponible desde: <https://juanmanuelgiaccone.blogspot.com/2011/08/el-semaforo-el-significado-de-sus.html>.
38. Metropolitano.com. Obtención y Recarga [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 14 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.metropolitano.com.pe/indicadores/como-usar-el-metropolitano/tarjeta/obtencion-y-recarga>.
39. Metropolitano.com Servicio Regular. [En línea]. Agos. 2014. [Citado el 14 de agosto del 2014]. Disponible desde: <http://www.metropolitano.com.pe/servicio-regular>.

- <http://www.metropolitano.com.pe/index.php/como-usar-el-metropolitano/servicios/servicio-regular>.
40. OMS. Obesidad y sobrepeso. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 26 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
 41. Theimportanceofbeinganaliment. Obesidad y problemas de salud mental [En línea]. Oct. 2014. [Citado el 01 de octubre del 2014]. Disponible desde: <http://theimportanceofbeinganaliment.blogspot.com/2012/06/obesidad-y-problemas-de-salud-mental.html>.
 42. Informe21.com. Alimentos para bajar el colesterol y los triglicéridos alto. [En línea]. Set. 2017. [Citado el 01 de setiembre del 2017]. Disponible desde: <http://informe21.com/salud-y-bienestar/alimentos-para-bajar-el-colesterol-y-los-trigliceridos-altos>.
 43. Licata M, Bebidas gaseosas y su impacto en nuestra salud [Internet]. Zonadiet. 2019 [cited 24 June 2019]. Available from: <https://www.zonadiet.com/bebidas/gaseosas-salud.htm>.
 44. Clínica y ansiedad. Sueño y ansiedad: Recomendaciones para dormir bien. [En línea].t. Nov. 2018. [Citado el 12 de noviembre del 2018]. Disponible en: <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/sueno-y-ansiedad-recomendaciones-para-dormir-bien/>.



ANEXOS

ANEXO N° 1

HISTORIA OCUPACIONAL

Fecha: _____

H. C _____

Nombres: _____ Edad: _____

Dirección: _____ Distrito: _____ Teléfono: _____

Médico Tratante: _____ Centro de Referencia: _____ Diagnóstico: _____

Familiar/Responsable: _____ Parentesco: _____

ESTUDIOS PRIMARIOS:

1. ¿Dónde realizó sus estudios primarios? _____
2. ¿Repite año alguno? ¿Cuál? ¿Por qué? _____
3. ¿Cómo fue su rendimiento en forma general? _____
4. ¿Tenía amigo? ¿Se llevaba bien? _____
5. ¿Qué es lo que más le gustaba jugar? _____
6. ¿Qué quería ser de adulto? _____

ESTUDIOS SECUNDARIOS:

1. ¿Dónde realizó sus estudios secundarios? ¿Cuándo? Enumere en orden cronológico y en caso de haberse cambiado a otros colegios por qué.

2. ¿Repite año alguno? ¿Cuál? ¿Por qué? _____
3. ¿Cuáles fueron los cursos que más le desagradaban? ¿notas más bajas? _____
4. ¿Cuáles fueron sus cursos favoritos? ¿sus notas más altas? _____
5. ¿Cómo fue su rendimiento en forma general? _____
6. ¿Qué fue lo que más le gustó del colegio? _____
7. ¿Qué piensa usted de sus profesores? ¿Tiene o tuvo alguno favorito? _____
8. ¿Cuáles son los aspectos que más le desagradan de su colegio? _____
9. ¿Le gustaba jugar con sus amigos en la hora de recreo? ¿A qué? _____
10. ¿Dejo los estudios? ¿Cuál fue el motivo? _____
11. ¿Qué metas tienes o tenías al terminar tus estudios secundarios?

ESTUDIO SUPERIOR:

- 1- ¿Estudio alguna carrera corta? (¿CEO, CETPRO, EIGGER? ¿cuales? ¿Cuándo? ¿Por cuánto tiempo?

-¿Dejo los estudios? ¿Cuál fue el motivo? _____

- 2- ¿Estudio en un Instituto Superior Tecnológico? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Por cuánto tiempo?

- 3- ¿Dejo los estudios? ¿Cuál fue el motivo?

- 4- ¿Se llevaba bien con sus compañeros de estudios? ¿Qué piensas de ellos?

- 5- ¿Se preparó en alguna Academia Pre- universitaria? ¿Cuáles? ¿Cuándo? ¿Por cuánto tiempo?

- 6- ¿Postulo a la universidad? ¿Cuántas veces?

- 7- ¿Estudio una carrera profesional? ¿cuál? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Por cuánto tiempo?

- 8- ¿Dejo los estudios? ¿Cuál fue el motivo?

- 9- ¿Volvió a estudiar? ¿Por cuánto tiempo?

- 10- ¿Qué piensa ahora de sus posibilidades de estudios?

EXPERIENCIA LABORAL:

1. Enumere los trabajos realizados por usted, en orden cronológico. (Institución/actividad/ tiempo)

2. Dejo los trabajos ¿Por qué?

3. ¿En cuál o cuáles de ellos se sintió mejor?

4. ¿Trabaja actualmente? ¿Cómo eligió su actual trabajo?

5. ¿Qué aspecto particular le desagrada de su actual trabajo?

6. ¿Qué aspectos le gusta de su actual trabajo?

7. ¿Trabaja solo(a)? ¿alguien lo supervisa?, ¿Qué tipo de persona es él o ella?

8. ¿Usted decide cuándo y cómo realizar las cosas?

9. ¿Habla o bromea con sus compañeros de trabajo? ¿Le gusta?

10. ¿Qué piensa de sus compañeros de trabajo?

11. ¿Qué metas tienes cuando termines la rehabilitación?

ACTIVIDADES PRODUCTIVAS EN EL HOGAR:

1. Describir sus responsabilidades en su casa:
 - a) ¿A qué hora se levanta? _____
 - b) ¿Qué hace usted en la mañana? _____
 - c) ¿A qué hora almuerza? _____
 - d) ¿Qué hace usted en la tarde? _____
 - e) ¿A qué hora se acuesta? _____
2. ¿A qué dedica su tiempo libre? _____

AMA DE CASA:

1. Describe las actividades en un día promedio
¿A qué hora comienza con su trabajo?

- ¿Cuántos niños tienen? _____ ¿Nombre y edad de sus hijos? _____

2. ¿Qué Actividad de su trabajo le incomoda? ¿Por qué?

3. ¿Qué Actividad de su trabajo disfruta más? _____
4. ¿Su familiar aprecia sus esfuerzos? _____
5. ¿Recibe usted alguna ayuda en su trabajo? _____
6. ¿Cómo aprendió usted su trabajo? ¿Quién le enseñó? ¿Es su mamá una buena ama de casa?

7. ¿Piensa usted que una ama de casa tiene una vida feliz? _____ ¿Por qué?

8. ¿Si usted pudiera elegir entre una ama de casa y hacer otra cosa, que elegiría?

9. ¿Cuáles son sus planes a futuro? ¿Qué va hacer usted cuando sus hijos estén grandes y tenga más tiempo libre?

10. ¿Qué comidas sabe preparar? ¿la prepara usted misma? _____

RELACIONES:

1. ¿Tienes amigos? _____ ¿Qué piensas de ellos? _____ ¿Los visita? _____
2. ¿Cómo se lleva actualmente con los padres? _____ ¿Se siente apoyado?



-
3. ¿Con cuál o cuáles de sus hermanos se lleva mejor? _____ ¿Por qué?

 4. ¿Ha tenido pareja? _____ ¿Le gustaría tener una pareja? _____ ¿Por qué?

 5. ¿Le gustaría llegar a formar una familia? _____ ¿Para qué?

Terapeuta Ocupacional

CTMP:.....

BASADO EN:

- Moohead, Linda. Historia Ocupacional. Instrumento de Investigación. Traducido por Patricia Goldberg. TO y revisado por: Carmen Gloria de las Heras, TO.

ADAPTADO POR:

- Lic. Rolando Urbano Berrocal Giraldez
- Lic. Maritza Antonia Paredes Romero



ANEXO N° 2
CASO CLÍNICO N° 1

H. C. N°: 29268

FECHA: 04/03

ESCALA DE EVALUACIÓN EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (*)

Nombre: I. D. S. A

Diagnóstico: T. Esquizofrenia Paranoide (F 20.0)

E. I. E. F.

| | | | | | |
|------------|---|-----|-----|--|--|
| 1 | HABILIDADES PARA EL CUIDADO PERSONAL | 2,3 | 3,5 | | |
| 1.1 | Habilidades para la higiene y el arreglo personal: | 3 | 3,4 | | |
| 1.1.1 | Lleva el cabello limpio, recortado y peinado. | 2 | 3 | | |
| 1.1.2 | Luce el rostro limpio, rasurado o maquillado. | 3 | 4 | | |
| 1.1.3 | Presenta los dientes limpios, libre de sarro y restos de comida | 3 | 4 | | |
| 1.1.4 | Exhibe el cuello limpio. | 2 | 3 | | |
| 1.1.5 | Mantiene las uñas limpias y recortadas. | 2 | 3 | | |
| 1.2 | Habilidades para la limpieza y arreglo del vestido: | 3 | 4 | | |
| 1.2.1 | Usa camisa o blusa bien abotonado, limpia, planchada o cocida con hilo del mismo color. | 3 | 4 | | |
| 1.2.2 | Usa el pantalón o falda limpia, planchada o cocida con hilo del mismo color. | 3 | 4 | | |
| 1.2.3 | Usa calcetines o medias limpias o zurcidas con hilo del mismo color. | 3 | 4 | | |
| 1.2.4 | Usa zapatos lustrados o zapatillas limpias. | 3 | 4 | | |
| 1.2.5 | Usa ropa de acuerdo a la estación. | 3 | 4 | | |
| 1.3 | Habilidades para el uso de prendas de vestir y accesorios. | 1 | 3,6 | | |
| 1.3.1 | Combina armoniosamente los colores de su ropa. | 2 | 4 | | |
| 1.3.2 | Usa apropiada reloj, aretes, pulseras, collares o joyas | 0 | 2 | | |
| 1.3.3 | Usa apropiadamente correa, billetera, o cartera. | 0 | 3 | | |
| 2 | HABILIDADES PARA LAS TAREAS DEL HOGAR | 1 | 2,7 | | |
| 2.1 | Habilidades para la limpieza: | 0,6 | 2 | | |
| 2.1.1 | Barre y trapea el piso. | 0 | 3 | | |
| 2.1.2 | Encera y lustra el piso. | 0 | 1 | | |
| 2.1.3 | Limpia paredes, puertas y ventanas. | 0 | 0 | | |
| 2.1.4 | Limpia los muebles. | 0 | 3 | | |
| 2.1.5 | Limpia y arregla la sala. | 0 | 2 | | |
| 2.1.6 | Limpia y arregla la mesa. | 3 | 3 | | |
| 2.1.7 | Limpia y arregla el comedor. | 0 | 2 | | |
| 2.1.8 | Tiende su cama. | 3 | 4 | | |



| | | | | | |
|------------|--|------------|------------|---|--|
| 2.1.9 | Limpia y arregla el ropero o cómoda. | 2 | 2 | | |
| 2.1.10 | Limpia y arregla el dormitorio. | 0 | 2 | | |
| 2.1.11 | Limpia, desinfecta y arregla el baño. | 0 | 0 | | |
| 2.1.12 | Limpia la cocina, horno, ollas y vajilla. | 0 | 2 | | |
| 2.1.13 | Limpia, desinfecta y ordena la cocina (ambiente). | 0 | 2 | | |
| 2.1.14 | Limpia y ordena el repostero. | 0 | 2 | | |
| 2.2 | Habilidades en la preparación de alimentos: | 0.3 | 2.7 | | |
| 2.2.1 | Hace listado de compras | 0 | 3 | | |
| 2.2.2 | Hace compras en la panadería, bodega o mercado. | 0 | 4 | | |
| 2.2.3 | Corta y pica alimentos tomando precauciones | 0 | 2 | | |
| 2.2.4 | Enciende la cocina o el horno. | 0 | 3 | | |
| 2.2.5 | Hierve el agua. | 0 | 3 | | |
| 2.2.6 | Prepara té, café o refresco. | 0 | 3 | | |
| 2.2.7 | Usa el abre latas, destapador y sacacorchos. | 0 | 2 | | |
| 2.2.8 | Usa licuadora y batidora. | 0 | 3 | | |
| 2.2.9 | Prepara un sándwich | 4 | 4 | | |
| 2.2.10 | Prepara una ensalada. | 0 | 2 | | |
| 2.2.11 | Prepara una sopa. | 0 | 2 | | |
| 2.2.12 | Prepara arroz. | 0 | 2 | | |
| 2.2.13 | Prepara un guiso. | 0 | 2 | | |
| 2.2.14 | Frie huevos, tortillas, etc. | 0 | 2 | | |
| 2.2.15 | Prepara un postre. | 0 | 2 | | |
| 2.3 | Habilidades para los modales en la alimentación | 3 | 4 | | |
| 2.3.1 | Prepara y recoge la mesa. | 2 | 4 | | |
| 2.3.2 | Se instala apropiadamente en la mesa. | 4 | 4 | | |
| 2.3.3 | Maneja cuchillo, tenedor, cuchara y cucharita | 3 | 4 | | |
| 2.3.4 | Ingiere y mastica bien los alimentos. | 4 | 4 | | |
| 2.3.5 | Participa en el diálogo durante las comidas con los comensales. | 2 | 4 | | |
| 2.4 | Habilidades para la el lavado de la ropa | 0.6 | 2.9 | | |
| 2.4.1 | Ubica la ropa sucia separada de la limpia. | 3 | 4 | | |
| 2.4.2 | Clasifica la ropa por tejidos y colores, tipo de prenda y grado de suciedad. | 0 | 3 | | |
| 2.4.3 | Lava la ropa con jabón o detergente, a mano o con lavadora. | 2 | 2 | - | |
| 2.4.4 | Escurre y tiende la ropa. | 2 | 2 | | |
| 2.4.5 | Descuelga, dobla y guarda la ropa sucia. | 0 | 3 | | |
| 2.4.6 | Usa la lavandería o tintorería. | - | - | | |
| 2.5 | Habilidades para el planchado de la ropa. | 0 | 2.2 | | |
| 2.5.1 | Instala el planchador y la plancha. | 0 | 3 | | |
| 2.5.2 | Humedece la ropa. | 0 | 2 | | |
| 2.5.3 | Plancha la ropa. | 0 | 2 | | |
| 2.5.4 | Dobla y guarda la ropa. | 0 | 2 | | |



| | | | | |
|--|-----|-----|--|--|
| 3. HABILIDADES DE AUTODIRECCIÓN | 1.1 | 3.2 | | |
| 3.1 Habilidades para la distribución del tiempo: | 1.5 | 3 | | |
| 3.1.1 Identifica y planifica las actividades a ejecutar en un día. | 2 | 3 | | |
| 3.1.2 Distribuye su tiempo para el autocuidado, trabajo o estudio, actividades del hogar y tiempo libre. | 2 | 3 | | |
| 3.1.3 Ejecuta las actividades que prioriza y decide. | 2 | 4 | | |
| 3.1.4 Se prepara y duerme rápido y profundamente. | 0 | 2 | | |
| 3.2 Habilidades para el manejo del dinero: | 0.8 | 3.4 | | |
| 3.2.1 Elabora una lista de necesidades según prioridad (alimentación, vestido, salud, vivienda, recreación, ahorro, etc.). | 0 | 3 | | |
| 3.2.2 Elabora un presupuesto. | 0 | 4 | | |
| 3.2.3 Distribuye sus ingresos de acuerdo al presupuesto. | 2 | 4 | | |
| 3.2.4 Ejecuta los gastos en base al presupuesto. | 2 | 4 | | |
| 3.2.5 Lleva registros de gastos y saldos. | 0 | 3 | | |

OBSERVACIONES:

VALORACIÓN DE LA ESCALA EN EL NIVEL DE EJECUCIÓN:

- 0 = AUSENTE
- 1 = MÍNIMO
- 2 = MODERADO
- 3 = ACEPTABLE
- 4 = OPTIMO

VALORACIÓN OPCIONAL: NIVEL DE FRECUENCIA: El primer dígito: Número de veces por semana que ejecuta la conducta. El segundo dígito: Número de veces por semana que se espera ejecute la conducta.

**TERAPEUTA
 OCUPACIONAL**
 N° C.T.M.P.

(*) = Los ítems de Actividades de la Vida Diaria corresponden a la Escala de Habilidades Psicosociales en Salud Mental del Departamento de Rehabilitación - I.E.S.M."H.D. - H.N"

E.I: Evaluación inicial

E.F: Evaluación final

COMENTARIO CASO 1:

Nombre: I. D. S. A.

Edad: 18 años

Diagnóstico: F 20

Tiempo de enfermedad: 3 años.

En relación a las habilidades para el cuidado personal:

Esta área ha sido parcialmente afectada, por lo que su puntaje es regular logrando incrementar al máximo puntaje.

En relación a las habilidades para las tareas del hogar:

Inicia la rehabilitación con un puntaje mínimo, observándose los logros al término del programa, si bien es cierto no alcanza el máximo puntaje, logra avanzar en un 75% gracias al apoyo de su familia y al interés que mostró el participante durante las diferentes sesiones terapéuticas.

En relación a las habilidades de autodirección:

Inicia el programa, con un puntaje mínimo, alcanzando al término del programa un puntaje moderado, es decir que logra avanzar en un 75% gracias al apoyo de su familia y al interés que mostró el participante durante las diferentes sesiones terapéuticas.

Observaciones:

El participante mostró interés, compromiso y deseos de aprender durante las sesiones y al ponerlos en práctica en su domicilio bajo la supervisión de su madre, quien mostró desde el inicio su compromiso para que mejore su hijo, dándole tareas para que él las pueda ejecutar en forma independiente dejando a un lado el papel de sobre protectora y más bien gratificándolo constantemente por sus logros obtenidos.

NOTA:

Es importante considerar los siguientes factores dentro del proceso de rehabilitación sin los cuales no conseguiríamos nuestros objetivos:

La estabilidad clínica.

El soporte familiar.

La motivación de los participantes.

ANEXO N° 2

CASO CLÍNICO N° 2

H.C. N°: 025151

FECHA: 04/03

ESCALA DE EVALUACIÓN EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (*)

Nombre: M. J. C. C.

Diagnóstico: T. Esquizofreniforme (F 20.8)

E.F.

| | | | | | |
|------------|---|-----|-----|--|--|
| 1 | HABILIDADES PARA EL CUIDADO PERSONAL | 2.5 | 3.8 | | |
| 1.1 | Habilidades para la higiene y el arreglo personal: | 2.2 | 3.6 | | |
| 1.1.1 | Lleva el cabello limpio, recortado y peinado. | 4 | 4 | | |
| 1.1.2 | Luce el rostro limpio, rasurado o maquillado. | 0 | 4 | | |
| 1.1.3 | Presenta los dientes limpios, libre de sarro y restos de comida | 2 | 3 | | |
| 1.1.4 | Exhibe el cuello limpio. | 2 | 4 | | |
| 1.1.5 | Mantiene las uñas limpias y recortadas. | 3 | 3 | | |
| 1.2 | Habilidades para la limpieza y arreglo del vestido: | 4 | 4 | | |
| 1.2.1 | Usa camisa o blusa bien abotonado, limpia, planchada o cocida con hilo del mismo color. | 4 | 4 | | |
| 1.2.2 | Usa el pantalón o falda limpia, planchada o cocida con hilo del mismo color. | 4 | 4 | | |
| 1.2.3 | Usa calcetines o medias limpias o zurcidas con hilo del mismo color. | 4 | 4 | | |
| 1.2.4 | Usa zapatos lustrados o zapatillas limpias. | 4 | 4 | | |
| 1.2.5 | Usa ropa de acuerdo a la estación. | 4 | 4 | | |
| 1.3 | Habilidades para el uso de prendas de vestir y accesorios. | 1.3 | 3.7 | | |
| 1.3.1 | Combina armónicamente los colores de su ropa. | 4 | 4 | | |
| 1.3.2 | Usa apropiada reloj, aretes, pulseras, collares o joyas | 0 | 4 | | |
| 1.3.3 | Usa apropiadamente correa, billetera, o cartera | 0 | 3 | | |
| 2 | HABILIDADES PARA LAS TAREAS DEL HOGAR | 1.8 | 3.6 | | |
| 2.1 | Habilidades para la limpieza: | 1.1 | 3 | | |
| 2.1.1 | Barre y trapea el piso. | 0 | 3 | | |
| 2.1.2 | Encera y lustra el piso. | 0 | 3 | | |
| 2.1.3 | Limpia paredes, puertas y ventanas. | 0 | 3 | | |
| 2.1.4 | Limpia los muebles. | 2 | 3 | | |
| 2.1.5 | Limpia y arregla la sala. | 0 | 3 | | |
| 2.1.6 | Limpia y arregla la mesa. | 0 | 2 | | |
| 2.1.7 | Limpia y arregla el comedor. | 4 | 4 | | |
| 2.1.8 | Tiende su cama. | 4 | 4 | | |



| | | | | | |
|------------|--|-----|-----|--|--|
| 2.1.9 | Limpia y arregla el ropero o cómoda. | 2 | 4 | | |
| 2.1.10 | Limpia y arregla el dormitorio. | 0 | 2 | | |
| 2.1.11 | Limpia, desinfecta y arregla el baño. | 2 | 3 | | |
| 2.1.12 | Limpia la cocina, horno, ollas y vajilla. | 1 | 3 | | |
| 2.1.13 | Limpia desinfecta y ordena la cocina(ambiente). | 0 | 3 | | |
| 2.1.14 | Limpia y ordena el repostero | 2 | 4 | | |
| 2.2 | Habilidades en la preparación de alimentos: | 2.1 | 4 | | |
| 2.2.1 | Hace listado de compras. | 0 | 4 | | |
| 2.2.2 | Hace compras en la panadería, bodega o mercado. | 2 | 4 | | |
| 2.2.3 | Corta y pica alimentos tomando precauciones. | 0 | 4 | | |
| 2.2.4 | Enciende la cocina o el horno. | 4 | 4 | | |
| 2.2.5 | Hierve el agua. | 4 | 4 | | |
| 2.2.6 | Prepara refresco, avena, jugos o cocoa. | 4 | 4 | | |
| 2.2.7 | Usa el abre latas, destapador y sacacorchos. | 3 | 4 | | |
| 2.2.8 | Usa licuadora. | 0 | 4 | | |
| 2.2.9 | Prepara un sándwich. | 4 | 4 | | |
| 2.2.10 | Prepara una ensalada. | 3 | 4 | | |
| 2.2.11 | Prepara una sopa. | 0 | 4 | | |
| 2.2.12 | Prepara arroz. | 2 | 4 | | |
| 2.2.13 | Prepara un guiso. | 2 | 4 | | |
| 2.2.14 | Frie huevos, tortillas, etc. | 4 | 4 | | |
| 2.2.15 | Prepara un postre. | 0 | 4 | | |
| 2.3 | Habilidades para los modales en la alimentación | 2.6 | 4 | | |
| 2.3.1 | Prepara y recoge la mesa. | 0 | 4 | | |
| 2.3.2 | Se instala apropiadamente en la mesa. | 4 | 4 | | |
| 2.3.3 | Maneja cuchillo, tenedor, cuchara y cucharita | 2 | 4 | | |
| 2.3.4 | Ingiere y mastica bien los alimentos. | 4 | 4 | | |
| 2.3.5 | Participa en el diálogo durante las comidas con los comensales. | 3 | 4 | | |
| 2.4 | Habilidades para la el lavado de la ropa | 0.3 | 3.2 | | |
| 2.4.1 | Ubica la ropa sucia separada de la limpia. | 2 | 4 | | |
| 2.4.2 | Clasifica la ropa por tejidos y colores, tipo de prenda y grado de suciedad. | 0 | 4 | | |
| 2.4.3 | Lava la ropa con jabón o detergente; a mano o con lavadora. | 0 | 2 | | |
| 2.4.4 | Escurre y tiende la ropa. | 0 | 3 | | |
| 2.4.5 | Descuelga, dobla y guarda la ropa sucia. | 0 | 3 | | |
| 2.4.6 | Usa la lavandería o tintorería. | - | - | | |
| 2.5 | Habilidades para el planchado de la ropa. | 3 | 4 | | |
| 2.5.1 | Instala el planchador y la plancha. | 4 | 4 | | |
| 2.5.2 | Humedece la ropa. | 0 | 4 | | |
| 2.5.3 | Plancha la ropa. | 4 | 4 | | |
| 2.5.4 | Dobla y guarda la ropa. | 4 | 4 | | |



| | | | | |
|---|-----|-----|--|--|
| 3. HABILIDADES DE AUTODIRECCIÓN | 1 1 | 2 9 | | |
| 3.1 Habilidades para la distribución del tiempo: | 1 | 2 5 | | |
| 3.1.1 Identifica y planifica las actividades a ejecutar en un día. | 0 | 2 | | |
| 3.1.2 Distribuye su tiempo para el autocuidado, trabajo o estudio, actividades del hogar y tiempo libre. | 2 | 3 | | |
| 3.1.3 Ejecuta las actividades que prioriza y decide. | 2 | 3 | | |
| 3.1.4 Se prepara y duerme rápido y profundamente. | 0 | 2 | | |
| 3.2 Habilidades para el manejo del dinero: | 1 2 | 3 4 | | |
| 3.2.1 Elabora una lista de necesidades según prioridad (alimentación, vestido, salud, vivienda, recreación, ahorro, etc.) | 0 | 3 | | |
| 3.2.2 Elabora un presupuesto. | 2 | 3 | | |
| 3.2.3 Distribuye sus ingresos de acuerdo al presupuesto. | 0 | 4 | | |
| 3.2.4 Ejecuta los gastos en base al presupuesto. | 4 | 4 | | |
| 3.2.5 Lleva registros de gastos y saldos. | 0 | 3 | | |

OBSERVACIONES:

VALORACIÓN DE LA ESCALA EN EL NIVEL DE EJECUCIÓN:

0 = AUSENTE
1 = MÍNIMO
2 = MODERADO
3 = ACEPTABLE
4 = OPTIMO

VALORACIÓN OPCIONAL: NIVEL DE FRECUENCIA: El primer dígito: Número de veces por semana que ejecuta la conducta. El segundo dígito: Número de veces por semana que se espera ejecute la conducta.

**TERAPEUTA
OCUPACIONAL**
Nº C.T.M.P.

CASO N° 2:

Nombre: M. C.

Edad: 17 años

Diagnóstico: F 20

Tiempo de enfermedad: 4 años

En relación a las habilidades para el cuidado personal:

El participante inicia las sesiones con un puntaje de mínimo a moderado, logrando alcanzar al término del programa, un puntaje óptimo, asimismo, disminuye sus conductas obsesivas compulsivos referente al uso del jabón en el baño y el lavado de manos acortando el tiempo en la ejecución de estos.

En relación a las tareas del hogar:

Ingreso con un puntaje mínimo en el desarrollo de la habilidad logrando alcanzar para la ejecución una valoración de aceptable a óptimo, siendo su participación desde el inicio del programa mostrando sumo interés, motivación y compromiso para aprender y poner en práctica lo desarrollado en las diferentes sesiones.

En relación a las habilidades de Autodirección

Inicia con un puntaje mínimo en relación a la organización del tiempo y manejo del dinero, al término de las sesiones logra alcanzar un nivel de ejecución de aceptable a óptimo, aumentando así en un 50% sus habilidades en relación a su nivel de ingreso.

Observaciones:

El participante inicia el programa con mucho interés y motivación pese a tener una sintomatología activa.

La participación de la familia, en especial de la hermana menor actúa como soporte y agente motivador para el logro de las actividades en el hogar.