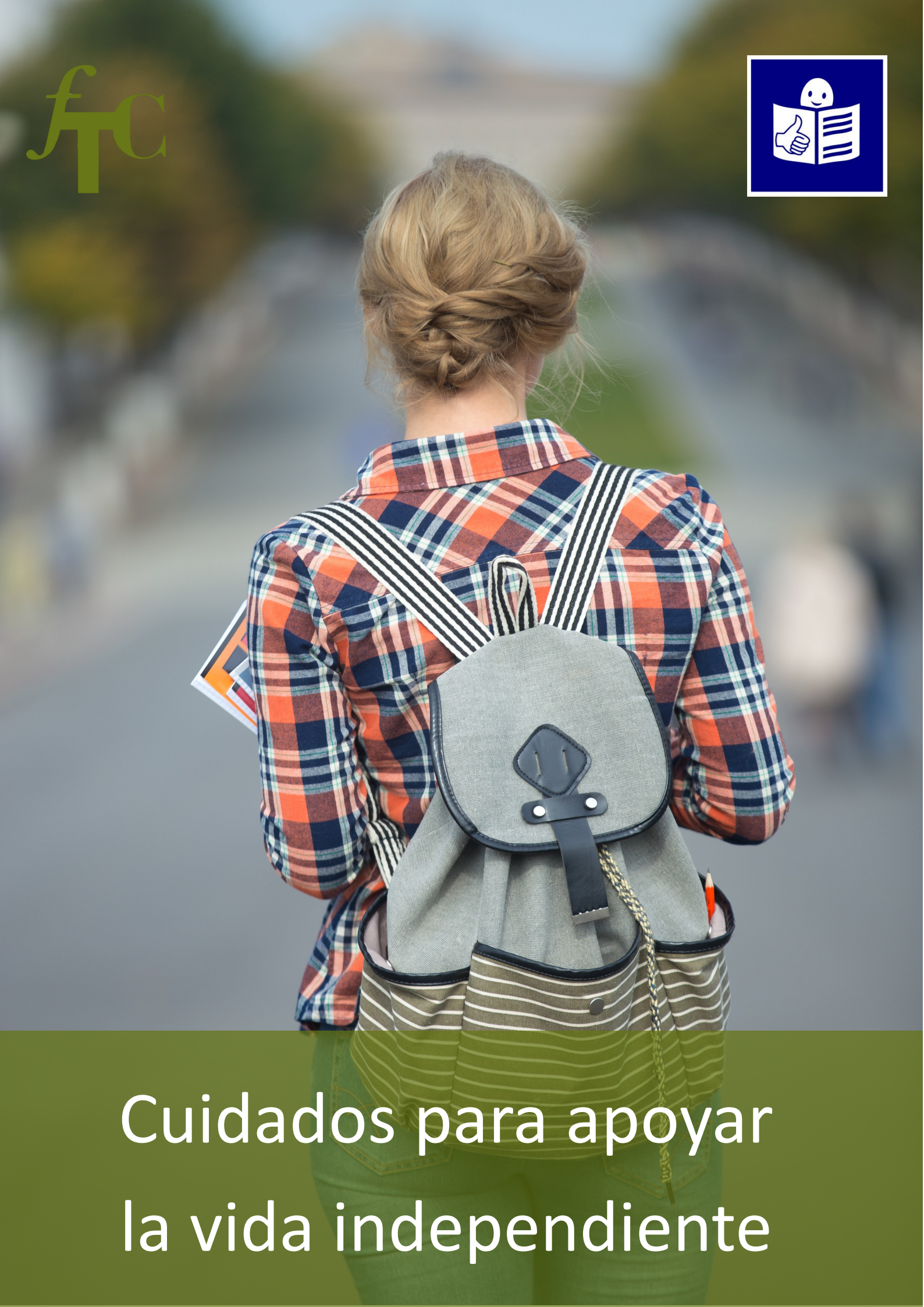


Cuidados para apoyar la vida independiente

Edita: Fundación Tutelar Cantabria.
Santander. 2021.
Calle Ruiz de Alda 13 bajo.
Código postal 39009. Santander.
info@ftcantabria.org
www.ftcantabria.org

Adaptado y validado a Lectura fácil
por Plena inclusión Cantabria.

Fundación "la Caixa" Edición financiada por Fundación ``La Caixa´´.

© European Easyto-Read Logo: Inclusion Europe. More information at https://www.inclusioneurope.eu/easy-to-read/

Índice

1. ¿Qué vamos a ver en esta guía?.....página 4

2. La vida independiente……...página 5

3. La higiene y el aseo personal…….página 6

4. La alimentación……...página 7

5. La higiene del sueño…….página 9

Este documento es un documento digital.

Esto quiere decir que se puede ver en dispositivos electrónicos.

Por ejemplo, móviles, ordenadores o tabletas.

Para que sea más fácil leer el documento

pulsa en la parte del índice que te interese leer.

Así puedes ir de manera directa

a esa parte del documento.

1. ¿Qué vamos a ver en esta guía?

La guía “Cuidados para apoyar la vida independiente”

explica las **pautas** que tienes que seguir

para tener una vida más independiente.

Esta guía explica:

1. El significado de vida independiente.
2. La higiene personal y el aseo.
3. La alimentación.
4. **La higiene del sueño.**
5. Limpieza del hogar.

Pautas

Norma que sirve de guía para hacer algo.

Higiene del sueño

Conjunto de tareas que te ayudan a dormir bien.

2. Vida independiente

Vida independiente significa

que las personas con discapacidad tomen decisiones

sobre su vida y su participación en la sociedad.

Para tener una vida independiente es importante

realizar las actividades básicas de la vida diaria

La abreviatura de actividades de la vida diaria es AVD .

Las actividades básicas de la vida diaria

sirven para cuidar tu cuerpo y tu salud.

Las actividades básicas de la vida diaria son:

- Comer
- Ducharse
- Vestirse
- Dormir

Gracias a esas actividades cuidamos de nuestra salud física y mental.

3. La higiene y el aseo personal

La **higiene personal** es el conjunto de cuidados

que necesitamos para limpiar y mantener sano el cuerpo.

Tenemos que cuidar nuestro aseo todos los días.

Ducharnos a diario

Hay que ducharse todos los días.

En la ducha tienes que lavar bien

las axilas, los genitales, las manos y los pies.

También el cabello si lo tienes sucio.

Usa gel para lavar el cuerpo

y champú para lavar el cabello.

Lavado de manos

Lávate las manos después de ir al servicio,

antes y después de comer o cuando toques algo sucio.

Limpieza de boca

Mantener la boca limpia previene infecciones

y problemas en los dientes.

Hay que lavarse los dientes después de cada comida.

La limpieza se hace con un cepillo

y una pasta especial para los dientes.

Para una mayor limpieza utiliza hilo dental.

Pasos que tienes que seguir para un cepillado correcto:

1. Echa pasta de dientes en el cepillo.

2. Cepilla los dientes de arriba y de abajo.

3. Cepilla tanto el exterior como el interior.

4. Cepilla la lengua para eliminar bacterias.

4. La alimentación

La alimentación es importante para tener buena salud.

En la alimentación influyen la calidad de los alimentos,

la cantidad y los **hábitos alimenticios.**

Es necesario para nuestra salud

elegir alimentos variados

y tener buenos hábitos alimenticios

Hábitos alimenticios
Tipo de alimentos
y comportamientos
que elegimos para comer.
Por ejemplo, desayunar
todos los días.

- **Dieta equilibrada**

  Una alimentación adecuada nos aporta los nutrientes

  que el cuerpo necesita para funcionar.

  Es necesario mantener una dieta equilibrada

  que contenga todo tipo de alimentos.

5. La higiene del sueño

La **higiene del sueño** se refiere

a todo lo que puede afectar al sueño y descanso

de las personas en su vida diaria.

Para poder dormir y estar descansado

sigue estas recomendaciones

y evitarás problemas para dormir.

- **Recomendaciones para una buena higiene del sueño**

  ⇒ Acuéstate todos los días a la misma hora.

  ⇒ Levántate todos los días a la misma hora.

  ⇒ Las siestas deben ser cortas.

  ⇒ Evita cenar mucho.

  ⇒ Evita sustancias con cafeína antes de dormir.

  ⇒ No enciendas la televisión.

6. La limpieza del hogar

Mantener tu hogar limpio y ordenado es importante

para sentirte a gusto, tranquilo y cómodo.

El hogar debe limpiarse al menos 2 veces por semana.

¿Cómo limpiar la cocina?

Desinfecta las encimeras.

Limpia la vitrocerámica o fogón de la cocina todos los días.

Comprueba que tus alimentos están en buen estado.

Tira la basura cuando esté llena o huela mal.

Lava los platos, vasos y vajilla que utilices.

Barre y friega el suelo.

Airea la cocina durante 30 minutos.

¿Cómo limpiar el salón?

Quita el polvo a los muebles.

Ordena los cojines.

Barre y friega el suelo.

Airea el salón durante 30 minutos.

¿Cómo limpiar el dormitorio?

Haz la cama todos los días .

Cambia la ropa de cama todas las semanas.

Ordena los armarios.

Airea el dormitorio durante 30 minutos.

Barre y friega el suelo.

¿Cómo limpiar el baño?

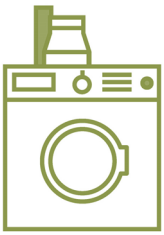
Desinfecta el lavabo, váter y ducha.

Ordena los cajones.

Airea el baño durante 30 minutos.

Barre y friega el suelo.

Cambia las toallas todas las semanas.



¿Cómo hacer la colada?

Cada semana tenemos que lavar

nuestra ropa, toallas y ropa de cama sucia

en la lavadora.

fTC