Plantilla de habilidades para la vida: Habilidades de cuidado personal y vida en el hogar

1. Indicador: Desarrolla destrezas para la autoalimentación
   1. Rasgo: Comprueba si la comida o bebida está demasiado caliente o fría antes de ingerirla.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Distingue si un alimento o bebida está frío o caliente.
    2. Intermedio: Verifica si la comida o bebida está caliente o fría antes de llevarla a la boca.
    3. Avanzado: Evita la ingesta de alimentoso bebidas muy calientes o muy fríos.
  1. Rasgo: Utiliza sus manos para alimentarse.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Sostiene el alimento con sus manos.
    2. Intermedio: Lleva el alimento a la boca con sus manos.
    3. Avanzado: Ingiere alimentos que sostiene con las manos sin derramar.
  1. Rasgo: Utiliza diferentes utensilios para alimentarse.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica los diferentes utensilios empleados para alimentarse.
    2. Intermedio: Sujeta con apoyos o adaptaciones diferentes utensilios para alimentarse.
    3. Avanzado: Utiliza correctamente los diferentes utensilios para alimentarse sin derramar el contenido.
  1. Rasgo: Ingiere líquidos de diferentes recipientes.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Utiliza con apoyos o adaptaciones diferentes recipientes para tomar.
    2. Intermedio: Sujeta el recipiente firmemente para no derramar.
    3. Avanzado: Toma el líquido sin derramar de diferentes tipos de recipiente.
  1. Rasgo: Quita el envoltorio o cáscara a los alimentos.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Intenta retirar el envoltorio o cáscara de alimentos.
    2. Intermedio: Retira el envoltorio o cáscara por completo.
    3. Avanzado: Retira diferentes tipos de envoltorio o cáscara sin dañar el alimento.
  1. Rasgo: Llena un vaso con agua del tubo

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Sostiene el vaso con apoyo debajo del tubo.
    2. Intermedio: Sostiene el vaso con apoyo sin que se le caiga mientras lo llena.
    3. Avanzado: Retira el vaso antes de que el agua se desborde.
  1. Rasgo: Utiliza recipientes con diferentes mecanismos de cierre.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Sujeta firmemente el recipiente que desea abrir.
    2. Intermedio: Intenta abrir y cerrar recipientes con diferentes mecanismos de cierre.
    3. Avanzado: Abre y cierre recipientes con diferentes mecanismos de cierre.
  1. Rasgo: Sirve alimentos sólidos de distintas fuentes.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica el utensilio apropiado para servir los alimentos.
    2. Intermedio: Sirve raciones adecuadas de alimentos.
    3. Avanzado: Utiliza diferentes utensilios para servir.
  1. Rasgo: Sirve el contenido líquido.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Sirve el líquido despacio para no salpicar o derramarlo.
    2. Intermedio: Sirve el líquido despacio para no salpicar o derramarlo.
    3. Avanzado: Sirve líquidos en vasos, tazas y otros recipientes de diferentes tamaños.

1. Indicador: Higiene y aseo personal.
   1. Rasgo: Se lava las manos.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Reconoce que debe lavarse las manos en diferentes situaciones.
    2. Intermedio: Se sitúa delante del lavatorio para lavarse las manos.
    3. Avanzado: Realiza el lavado de manos para eliminar toda la suciedad y el jabón.
  1. Rasgo: Seca las manos después del lavado.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Ubica el papel o toalla para secar las manos.
    2. Intermedio: Toma el papel o toalla para secar las manos.
    3. Avanzado: Frota el papel o toalla hasta eliminar completamente la humedad.
  1. Rasgo: Se limpia la nariz con un pañuelo de tela o de papel.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Ubica el papel o pañuelo para limpiar la nariz.
    2. Intermedio: Toma papel o pañuelo para limpiar su nariz.
    3. Avanzado: Se limpia la nariz y la zona de alrededor hasta que quede limpia.
  1. Rasgo: Se cambia la ropa cuando está sucia.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica que su ropa está sucia.
    2. Intermedio: Escoge ropa limpia para cambiarse.
    3. Avanzado: Cambia su ropa cuando está sucia.
  1. Rasgo: Se peina o se cepilla el cabello.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica el peine o cepillo para el cabello.
    2. Intermedio: Se peina o cepilla el cabello y lo desenreda.
    3. Avanzado: Se peina o cepilla el cabello, utilizando diferentes productos si así lo desea (gel, crema de cabello, secado, plancha para pelo, colas, prensas, entre otros).
  1. Rasgo: Se cepilla los dientes periódicamente, por ejemplo, después de las comidas o antes de ir a la cama.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica su cepillo de dientes.
    2. Intermedio: Utiliza únicamente su cepillo de dientes con la cantidad adecuada de pasta dental.
    3. Avanzado: Se cepilla los dientes hasta eliminar todas las partículas de comida.
  1. Rasgo: Se baña de forma independiente.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Enjuaga todas las partes de su cuerpo.
    2. Intermedio: Restriega todas las partes de su cuerpo con jabón y champú.
    3. Avanzado: Seca por completo todas las partes de su cuerpo.

1. Indicador: Adquiere destrezas relacionadas con el control de esfínteres y uso del servicio sanitario.
   1. Rasgo: Solicita apoyo para cambiar su ropa interior o pañal.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica que su ropa interior o pañal están sucias.
    2. Intermedio: Expresa de alguna manera que su ropa interior o pañal están sucias.
    3. Avanzado: Colabora con el cambio de su ropa interior o pañal.
  1. Rasgo: Utiliza el servicio sanitario cuando lo necesita.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica la necesidad de hacer uso del servicio sanitario.
    2. Intermedio: Utiliza con apoyo el servicio sanitario para orinar o defecar.
    3. Avanzado: Utiliza con apoyo el servicio sanitario para orinar o defecar.
  1. Rasgo: Se limpia después de hacer uso del servicio sanitario.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Toma la cantidad adecuada de papel higiénico.
    2. Intermedio: Realiza el movimiento adecuado para limpiarse.
    3. Avanzado: Verifica la correcta limpieza de la zona.

1. Indicador: Cuidado de la ropa.
   1. Rasgo: Selecciona las prendas de vestir acordes al evento o situación.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica su ropa.
    2. Intermedio: Clasifica diferentes tipos de prendas de vestir.
    3. Avanzado: Elige las prendas de vestir acordes al evento o situación.
  1. Rasgo: Pone la ropa sucia en el lugar destinada para este fin.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica la ropa sucia.
    2. Intermedio: Reconoce el lugar destinado para colocar la ropa sucia.
    3. Avanzado: Coloca la ropa sucia en el lugar destinado para tal fin.
  1. Rasgo: Guarda la ropa limpia.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Recoge la ropa limpia.
    2. Intermedio: Cuelga la ropa en el gancho si corresponde.
    3. Avanzado: Dobla y guarda las prendas de vestir.
  1. Rasgo: Tiende la ropa limpia.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Prepara la ropa antes de colocarla en el tendedero (la estira, la vuelve al derecho).
    2. Intermedio: Recoge la ropa del tendero cuando está seca.
    3. Avanzado: Recoge la ropa del tendero cuando está seca.
  1. Rasgo: Lava la ropa sucia.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Prepara la ropa previa a su lavado (saca objetos de los bolsillos, clasifica).
    2. Intermedio: Lava prendas de vestir a mano.
    3. Avanzado: Lava prendas de vestir en lavadora.

1. Indicador: Planificación y Preparación de Comida.
   1. Rasgo: Prepara diferentes tipos de alimentos

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Prepara alimentos sencillos que no requieren de cocimiento.
    2. Intermedio: Prepara recetas simples de 2 a 3 pasos con cocimiento.
    3. Avanzado: Prepara recetas que requiere más de tres pasos.
  1. Rasgo: Utiliza diferentes tipos de utensilios de cocina y electrodomésticos.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica el uso de los diferentes utensilios y electrodomésticos para cocinar.
    2. Intermedio: Utiliza diferentes utensilios y electrodomésticos con apoyo.
    3. Avanzado: Utiliza diferentes utensilios y electrodomésticos con el mínimo apoyo.

1. Limpieza y Organización en el Hogar.
   1. Rasgo: Tiende la cama

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Retira la ropa de cama.
    2. Intermedio: Tiende la cama (extiende o guarda las cobija o sábanas).
    3. Avanzado: Cambia la ropa de cama.
  1. Rasgo: Barre el piso.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Barre la basura que haya caído al suelo.
    2. Intermedio: Recoge la basura con la pala.
    3. Avanzado: Echa el contenido de la pala al basurero sin dejarlo caer.
  1. Rasgo: Pasa el trapo del piso.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Toma el palo de piso y coloca el trapo.
    2. Intermedio: Pasa el trapo del piso por todo el suelo empezando por un extremo y concluyendo al otro.
    3. Avanzado: Reconoce cuando el trapo de piso está sucio y lo voltea, lo lava o lo cambia.
  1. Rasgo: Limpia diferentes superficies y artículos del hogar (muebles, ventanas, espejos, paredes, servicio sanitario, adornos, electrodomésticos entre otros).

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Reconoce cuando una superficie, mueble o artículo debe de limpiarse.
    2. Intermedio: Elige los utensilios de limpieza correctos para tal fin.
    3. Avanzado: Elimina toda la suciedad al limpiar.

Nota: En caso de la población con discapacidad motora se entiende que algunas destrezas las va a realizar con apoyo o guía física parcial o total.