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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **Habilidad** | **Rasgo** | **Indicador** | **Niveles de desempeño** |
| Habilidades de cuidado personal y vida en el hogar | Desarrolla destrezas para la autoalimentación | Comprueba si la comida  o bebida está demasiado  caliente o fría antes de ingerirla. | Distingue si un alimento o bebida está frío o caliente. |
| Verifica si la comida o bebida está caliente o fría antes de llevarla a la boca. |
| Evita la ingesta de alimentoso bebidas muy calientes o muy fríos. |
| Utiliza sus manos para alimentarse. | Sostiene el alimento con sus manos. |
| Lleva el alimento a la boca con sus manos. |
| Ingiere alimentos que sostiene con las manos sin derramar. |
| Utiliza diferentes utensilios para alimentarse. | Identifica los diferentes utensilios empleados para alimentarse. |
| Sujeta con apoyos o adaptaciones diferentes utensilios para alimentarse |
| Utiliza correctamente los diferentes utensilios para alimentarse sin derramar el contenido. |
| Ingiere líquidos de diferentes recipientes | Utiliza con apoyos o adaptaciones diferentes recipientes para tomar. |
| Sujeta el recipiente firmemente para no derramar. |
| Toma el líquido sin derramar de diferentes tipos de recipiente. |
| Quita el envoltorio o la cáscara a los alimentos. | Intenta retirar el envoltorio o cáscara de alimentos. |
| Retira el envoltorio o cáscara por completo. |
| Retira diferentes tipos de envoltorio o cáscara sin dañar el alimento. |
| Llena un vaso con agua del tubo | Sostiene el vaso con apoyo debajo del tubo. |
| Sostiene el vaso con apoyo sin que se le caiga mientras lo llena. |
| Retira el vaso antes de que el agua se desborde. |
| Utiliza recipientes con diferentes mecanismos de cierre | Sujeta firmemente el recipiente que desea abrir. |
| Intenta abrir y cerrar recipientes con diferentes mecanismos de cierre. |
| Abre y cierre recipientes con diferentes mecanismos de cierre. |
| Sirve alimentos sólidos de distintas fuentes | Identifica el utensilio apropiado para servir los alimentos. |
| Sirve raciones adecuadas de alimentos. |
| Utiliza diferentes utensilios para servir. |
| Sirve el contenido líquido | Sirve el líquido despacio para no salpicar o derramarlo. |
| Sirve el líquido sin desbordar el recipiente. |
| Sirve líquidos en vasos, tazas y otros recipientes de diferentes tamaños. |
| Higiene y aseo personal | Se lava las manos. | Reconoce que debe lavarse las manos en diferentes situaciones. |
| Se sitúa delante del lavatorio para lavarse las manos. |
| Realiza el lavado de manos para eliminar toda la suciedad y el jabón. |
| Seca las manos después del lavado | Ubica el papel o toalla para secar las manos. |
| Toma el papel o toalla para secar las manos. |
| Frota el papel o toalla hasta eliminar completamente la humedad. |
| Se limpia la nariz con un pañuelo de tela o de papel | Ubica el papel o pañuelo para limpiar la nariz. |
| Toma papel o pañuelo para limpiar su nariz. |
| Se limpia la nariz y la zona de alrededor hasta que quede limpia. |
| Se cambia la ropa cuando está sucia | Identifica que su ropa está sucia. |
| Escoge ropa limpia para cambiarse. |
| Cambia su ropa cuando está sucia. |
| Se peina o se cepilla el cabello | Identifica el peine o cepillo para el cabello. |
| Se peina o cepilla el cabello y lo desenreda. |
| 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). |
| Se cepilla los dientes periódicamente, por ejemplo, después de las comidas o antes de ir a la cama | Identifica su cepillo de dientes |
| Utiliza únicamente su cepillo de dientes con la cantidad adecuada de pasta dental. |
| Se cepilla los dientes hasta eliminar todas las partículas de comida. |
| Se baña de forma independiente | Enjuaga todas las partes de su cuerpo. |
| Restriega todas las partes de su cuerpo con jabón y champú. |
| Seca por completo todas las partes de su cuerpo. |
| Adquiere destrezas relacionadas con el control de esfínteres y uso del servicio sanitario | Solicita apoyo para cambiar su ropa interior o pañal | Identifica que su ropa interior o pañal están sucias. |
| Expresa de alguna manera que su ropa interior o pañal están sucias. |
| Colabora con el cambio de su ropa interior o pañal. |
|  | Utiliza el servicio sanitario cuando lo necesita | Identifica la necesidad de hacer uso del servicio sanitario. |
| Utiliza con apoyo el servicio sanitario para orinar o defecar. |
| Utiliza el servicio de forma independiente. |
| Se limpia después de hacer uso del servicio sanitario | Toma la cantidad adecuada de papel higiénico. |
| Realiza el movimiento adecuado para limpiarse. |
| Verifica la correcta limpieza de la zona. |
| Cuidado de la ropa | Selecciona las prendas de vestir acordes al evento o situación | Identifica su ropa. |
| Clasifica diferentes tipos de prendas de vestir. |
| Elige las prendas de vestir acordes al evento o situación. |
| Pone la ropa sucia en el lugar destinada para este fin | Identifica la ropa sucia. |
| Reconoce el lugar destinado para colocar la ropa sucia. |
| Coloca la ropa sucia en el lugar destinado para tal fin. |
| Guarda la ropa limpia | Recoge la ropa limpia. |
| Cuelga la ropa en el gancho si corresponde. |
| Dobla y guarda las prendas de vestir. |
| Tiende la ropa limpia | Prepara la ropa antes de colocarla en el tendedero (la estira, la vuelve al derecho). |
| Recoge la ropa del tendero cuando está seca. |
| Coloca la ropa en el tendero utilizando ganchos o prensas. |
| Lava la ropa sucia | Prepara la ropa previa a su lavado (saca objetos de los bolsillos, clasifica). |
| Lava prendas de vestir a mano. |
| Lava prendas de vestir en lavadora. |
| Planificación y Preparación de Comida. | Prepara diferentes tipos de alimentos | Prepara alimentos sencillos que no requieren de cocimiento. |
| Prepara recetas simples de 2 a 3 pasos con cocimiento. |
| Prepara recetas que requiere más de tres pasos. |
| Utiliza diferentes tipos de utensilios de cocina y electrodomésticos. | Identifica el uso de los diferentes utensilios y electrodomésticos para cocinar. |
| Utiliza diferentes utensilios y electrodomésticos con apoyo. |
| Utiliza diferentes utensilios y electrodomésticos con el mínimo apoyo. |
| Limpieza y Organización en el Hogar | Tiende la cama | Retira la ropa de cama. |
| Tiende la cama (extiende o guarda las cobija o sábanas). |
| Cambia la ropa de cama. |
|  | Barre el piso | Barre la basura que haya caído al suelo. |
| Recoge la basura con la pala. |
| Echa el contenido de la pala al basurero sin dejarlo caer. |
| Pasa el trapo del piso | Toma el palo de piso y coloca el trapo. |
| Pasa el trapo del piso por todo el suelo empezando por un extremo y concluyendo al otro. |
| Reconoce cuando el trapo de piso está sucio y lo voltea, lo lava o lo cambia. |
| Limpia diferentes superficies y artículos del hogar (muebles, ventanas, espejos, paredes, servicio sanitario, adornos, electrodomésticos entre otros) | Reconoce cuando una superficie, mueble o artículo debe de limpiarse. |
| Elige los utensilios de limpieza correctos para tal fin. |
| 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.