



L A R E S

herramientas para el empleo doméstico



Andalucía **lcoGe**

Lares,
Herramientas para el Empleo Doméstico

Autora: Alejandra Sánchez Márquez

Coordinación proyecto Equal Concilia-lo: Alicia Fernández Ocón

Colaboraciones: Marta Aguilar Adame

Diseño de Portada: Santiago García Gutiérrez. Vital Creación

Diseño interior y maquetación: Taller del Sur Comunicación
www.tallerdelsur.net

Edita: Andalucía Acoge
www.acoge.org
acoge@acoge.org

Imprime: Aeroprint Producciones, S.L.

ISBN: 84-689-7664-4

Depósito Legal: GR-1174/2006

***A todas las mujeres y hombres
que con su trabajo hacen,
que la vida sea un poco más fácil.***

LARES

Herramientas para el Empleo Doméstico



Andalucía **Acoge**

PRESENTACIÓN

La Federación Andalucía Acoge lleva 15 años comprometida con las migraciones. La organización desempeña su trabajo cubriendo numerosas líneas de intervención, con una especial atención a los programas de empleo, que desarrolla desde una doble perspectiva: la formación como elemento de inserción social y laboral, y la sensibilización, a través de campañas de información, reivindicación y denuncia. Estas últimas están dirigidas a revalorizar aquellos sectores laborales más desprotegidos. Desde las campañas se fomentan mejoras jurídicas, laborales y cambios en aquellos roles de género culturalmente asignados, que generan inequidad de oportunidades.

El desarrollo de una formación en empleo doméstico responde, por un lado, a la demanda explícita e implícita de empleadores/as y trabajadores/as y, por otro, a la necesidad de profesionalizar este sector. Un sector que cuenta con una grave desprotección laboral y social y con una desvalorización sociocultural bastante extendida.

Esta formación se desarrolla conjuntamente con la campaña de sensibilización, desde donde se trabajarán propuestas jurídicas, laborales y socioculturales. El objetivo es conseguir mejoras en el sector, tanto para las personas migradas que lo desempeñan como para las autóctonas.

Es necesario hacer visible lo que el ámbito privado invisibiliza. Y es imprescindible garantizar el acceso a la igualdad de derechos para todas las personas, independientemente de su procedencia, religión o cultura, conociendo que las mejoras obtenidas, serán beneficios para la sociedad en su conjunto.

Abderrahmane Essaadi
Presidente de Andalucía Acoge



Introducción

Introducción

*“Lo mejor que el mundo contiene está
en los muchos mundos que el mundo contiene,
las distintas músicas de la vida, sus dolores y colores:
las mil y una maneras de vivir y decir, creer y crear
comer, trabajar, bailar, jugar, amar, sufrir y celebrar,
que hemos ido descubriendo a lo largo de miles y miles de años”.*

Eduardo Galeano

**Patás Arriba
La escuela del mundo al revés**

‘Lares’ eran los genios romanos que presidían la vida doméstica, social y civil, velaban en las encrucijadas y protegían los hogares.

Lares alude tanto a las relaciones domésticas, como a las relaciones que se establecen en la vida social e incluso a las interrelaciones de ambos espacios.

Actualmente, no son genios ni genias las que presiden los diferentes espacios y tiempos donde se desarrolla la vida de las personas. Actualmente, son mujeres y hombres quienes presiden sus propias vidas y juntos/as, los/as que velan por sus propias y comunitarias encrucijadas en lo social, económico, político y cultural o ideológico. Son quienes actúan por reforzar, todas aquellas potencialidades que ayudan a la evolución de las sociedades y las culturas.

El acceso al empleo es para todas las personas el principal camino para acceder a la inclusión sociocultural y a la participación comunitaria. A la vez, permite cubrir económicamente las necesidades y desarrollar las iniciativas personales.

El mercado laboral regula la oferta y la demanda en relación con las necesidades sentidas y creadas de cada sociedad. De la misma forma, regula los derechos laborales de las personas físicas y jurídicas.

A excepción de que no todos los sectores laborales comparten los mismos beneficios de las regulaciones laborales y no todos los sectores se encuentran valorados culturalmente de la misma manera.

Esto hace que todas las personas, no se encuentren en equidad de oportunidades, ni en el acceso a un empleo, ni en la promoción laboral, ni en la conciliación laboral, familiar y personal. Y por tanto, la función de un empleo como vínculo al acceso a otros recursos y espacios se encuentra también reducida.

Éste es el caso del sector de empleo doméstico, que cuenta con una regulación laboral específica, que deberá adaptarse y evolucionar en la misma dirección que los cambios socioculturales y económicos, la oferta y demanda y las necesidades reales. Este sector en su evolución habrá de estar complementado adecuadamente con otros recursos sociales, relativos a la familia y a las personas.

El empleo doméstico despierta susceptibilidades e ideas contradictorias. Muchas de estas susceptibilidades provienen de los prejuicios e ideas preconcebidas

de cada sociedad. Por un lado, las entidades públicas o privadas con programas de empleo intermedian para que se ocupen las ofertas en empleo doméstico pero, por otro lado, a veces también aparece la creencia de que se está fomentando un trabajo poco valorado, muy desregularizado y que impide en muchos casos el desarrollo de la vida en otros espacios y tiempos. En ocasiones, esta ocupación se considera “poco digna” (lo digno o no digno depende de innumerables factores y de diferentes puntos de vista. Las cosas no son dignas o no dignas por sí mismas, sino por las atribuciones y significados que le asignamos).

Parte de las ideas preconcebidas y prejuicios a cerca de este sector ocupacional proviene de la historia del mercado laboral, la economía de mercado, las relaciones laborales y los sistemas de género.

El empleo doméstico se ha desarrollado en todas las sociedades y culturas desde la época medieval, con la salvedad de que en esta época y en épocas sucesivas se relacionaba con el servilismo (de donde proviene el término sirvienta, que posteriormente se denominó criada) y en algunos casos con la esclavitud. A su vez, a lo largo de la historia, este trabajo se ha caracterizado por estar mal pagado y poco valorado social y culturalmente. Poco valorado, entre otros motivos, porque lo desarrollaban mujeres y hombres con escasos recursos económicos, provenientes de migraciones internas. Lo realizaban para las clases sociales con recursos económicos altos, produciéndose una jerarquía de status.

Un dato curioso es que actualmente se relaciona el empleo doméstico con la mujer, cuando durante siglos lo han desarrollado tanto mujeres como hombres.

Tras el paso de la historia, con la ilustración y el cambio de valores, se priorizó la austeridad, reduciéndose en las familias el número de “criados/as” contratado/as, creándose a su vez el valor de la privacidad del hogar. Con el paso del tiempo, para las familias que económicamente se lo podían permitir, este servicio se valoraba positivamente y situaba a la familia en un estatus elevado, si la mujer se dedicaba al cuidado del hogar y de sus miembros.

Fue a partir de la revolución industrial y el aumento de mano de obra en todos los sectores cuando la mujer se empieza a incorporar en mayor número al “mercado laboral formal”, reduciendo el tiempo que podía dedicar a los cuidados de la casa y de la familia como anteriormente hacía. Este cambio permanece unido a una asignación cultural de roles de género (donde a la mujer se le seguía atribuyendo lo relacionado con los cuidados y mantenimiento emocional del hogar).

Actualmente, a pesar del cambio sociolaboral, donde tanto el hombre como la mujer en su mayoría trabajan fuera de casa, se siguen manteniendo estos roles de género y se continua sin redistribuir equitativamente los trabajos necesarios en casa, como cuidado de personas mayores, menores, limpieza, comida, etc. (y ocurre tanto en las relaciones personales como en la atribución de derechos sociales y laborales asignados, como planes de conciliación, ayudas que cubran el cuidado de personas con dependencias, centros suficientes para el cuidado de menores, etc.).

Esto hace que se vuelva a demandar mano de obra para trabajar en el empleo doméstico, unido a otros factores como el envejecimiento de la población (que presenta un alto número de población, en algunos, con situaciones de dependencias que demandan cuidados). Esto se une a personas de cualquier edad que tienen discapacidades severas, al incremento de familias marentales

o parentales. No obstante, principalmente se debe a que el Estado a través del sistema público de servicios sociales y otros servicios, no cubre adecuadamente estas demandas y no dota de recursos suficientes que puedan cubrir o contribuir a poder satisfacer las demandas de cuidados de las personas y familias.

El hecho de que el Estado no lo cubra específicamente en lo relacionado a los cuidados, los actualmente llamados "servicios de proximidad", se debe entre otros motivos, a que a lo largo de la historia los han cubierto gratuitamente las mujeres. A su vez, el hecho de que lo hayan hecho sin retribución alguna, como un trabajo necesario para sus familias, ha llevado a que no se valore esta acción dentro de un mundo mercantilizado donde se prioriza aquello que ofrece beneficios económicos, "lo que crea dinero". Esto se encuentra ligado a que el Estado y sus prestaciones sociales no siempre van al mismo ritmo que los cambios socioculturales.

Actualmente, el debate que nos ocupa al respecto, es la mayoritaria ocupación en este sector de mujeres migradas (concretamente las personas migradas afiliadas en el régimen especial del servicio doméstico representaban el 69,66% en Andalucía y el 63% a nivel estatal, en relación con el total -a 30 Octubre 2005, fuente MTAS, Observatorio Permanente de la Inmigración-).

Desde **Andalucía Acoge** se aboga por considerar el empleo doméstico como un sector más y, al igual que todos, debe de estar debidamente regularizado y valorado.

Para que esto ocurra, además de intermediar entre la oferta y la demanda, las asociaciones, empleadores/as y trabajadores/as tendrán que trabajar para su adecuada regularización, a través de información, formación, sensibilización y denuncia. Fomento de su valoración e incidencia en los prejuicios que conlleva, de la misma forma que se incide en otros prejuicios culturales.

Otra forma de revalorizarlo consistirá en la realización de formaciones específicas, desde donde se sitúa la elaboración de este manual.

Esta puesta en valor conllevará un cambio de nombre, ya que el término servicio doméstico proviene de servilismo. También se emplea la denominación de trabajo doméstico, pero el término trabajo, conceptualmente no conlleva una retribución económica, por ello se opta por denominarlo *empleo doméstico* o *empleo en el hogar*.

Entre las demandas de regularización del sector, habrá también que incidir en que el Estado asuma su responsabilidad en lo referente a los cuidados, tanto en la importancia que le otorgue, como en los recursos económicos que destine. Así tendrá que hacerlo también en otros recursos relacionados como discapacidad, familia, infancia, tercera edad y conciliación de la vida laboral, familiar y personal.

Desde **Andalucía Acoge** y específicamente en la elaboración de **Lares**, se reconocen las distintas concepciones ideológicas como parte de las diferentes culturas, en lo relativo al uso de los espacios del hogar, las diversas formas de entender los cuidados, de educar a menores, de entender el concepto limpieza..., en definitiva, las diferentes maneras de entender la vida. La organización concibe esta diversidad como parte de la ciudadanía global, sin concebir ninguna

hegemonía de una cultura sobre otra y reconociendo el enriquecimiento que conlleva como valor añadido, la conjunción de diferentes culturas en lo referente a los cuidados.

Y en lo que respecta a las distintas formaciones que se puedan realizar para formar a personas en empleo doméstico, se tendrá en cuenta que se realizarán siempre: porque exista esa demanda de formación por parte de los/as beneficiarios/as, porque ayude a reforzar y revalorizar la ocupación y, además, porque irá dirigido a cualquier persona, que necesite formación para desarrollar este trabajo.

Se entenderá además, que en el caso de la incorporación laboral de personas migradas en empleo doméstico, la formación será un paso más en su itinerario laboral, itinerario que se seguirá desarrollando desde los programas de empleo de Andalucía Acoge. Tendrá el objetivo de reforzar y asesorar el cambio a otro trabajo o sector y/o apoyando e intentando mejorar las condiciones laborales de aquellas personas que por diferentes motivos o por decisión propia, no cambien de profesión en un periodo de tiempo largo. Paralelamente, se atenderán otras necesidades que puedan surgir al trabajar en este sector como son el refuerzo de redes sociales, la participación comunitaria en espacios formales e informales y la asociación y participación activa de las personas que trabajen en el empleo doméstico, para que sean ellas mismas protagonistas de los cambios laborales y socioculturales que demandan.

Dentro del **Programa Sociolaboral de Andalucía Acoge** (donde se desarrollan los itinerarios laborales), se implementa el proyecto **Equal Concilia-lo: experiencias de conciliación en lo local**, donde se ubica la elaboración de este manual y la implementación de las formaciones.

El proyecto **Equal Concilia-lo** propone, un abordaje integral de la conciliación con acciones en todo el territorio andaluz, el desarrollo de estudios e investigaciones a nivel regional, así como abordar grandes actuaciones vinculadas a quienes son protagonistas en el empleo, y a través de todas las entidades, asegurar el beneficio de los hombres y mujeres de Andalucía.

Para ello el programa desarrolla en su vertiente nacional tres líneas de actuación:

1. Actividades de sensibilización y concienciación hacia la corresponsabilidad social e individual en materia de conciliación, reducción de desequilibrios de género y fomento de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
2. Formación específica para la acción en materia de conciliación e igualdad de oportunidades.
3. Proyectos pilotos para ensayar en los territorios modelos y servicios innovadores que contribuyan a la reducción de discriminaciones y desequilibrios por razón de género

El **objetivo general** de este proyecto es sensibilizar y concienciar a la población y a las instituciones públicas y privadas sobre la problemática de la conciliación de la vida familiar, personal y profesional, a través de actividades generales y de experiencias en los territorios que desarrollen nuevas fórmulas y herramientas para avanzar en la corresponsabilidad social en esta materia, reduciendo los desequilibrios de género.

Con este objetivo se creó la agrupación de desarrollo **Localred**. Constituida por las siguientes entidades socias del proyecto en su ámbito nacional:

- **Consejería de Empleo (D. G. de Fomento de empleo).**
- **Famp (Federación Andaluza de municipios y provincias).**
- **Instituto Andaluz de la Mujer**
- **Confederación de Empresarios de Andalucía**
- **CC.OO.- Andalucía**
- **UGT- Andalucía**
- **Federación Andalucía Acoge**

La **Federación Andalucía Acoge** a través de este proyecto tiene como objeto:

Desarrollar formaciones específicas para la diversificación profesional de mujeres migradas y mejorar la inserción laboral de personas migradas a través de la formación y la sensibilización de la profesionalización del sector empleo doméstico.

Dentro de este segundo objetivo se desarrolla **Lares**, que se presenta como un manual de consulta, que formará parte del desarrollo de unas formaciones implementadas en las provincias de Huelva, Cádiz, Málaga, Córdoba, Jaén y Granada (a través de las asociaciones federadas; Algeciras Acoge, APIC-Andalucía Acoge, CE.A.IN-Jerez, Huelva Acoge, Granada Acoge, Jaén Acoge, y Málaga Acoge). Las formaciones desarrolladas constituirán una parte del programa sociolaboral de Andalucía Acoge y se integrarán dentro de los itinerarios laborales de los/as beneficiarios/as.

La elaboración de *Lares* se plantea de manera que, tanto sus objetivos y acciones específicas como las complementarias, podrán ir dirigidas a cualquier persona o grupo que lo demande, independientemente de su procedencia o cultura.

La formación en empleo doméstico será complementada con una campaña de sensibilización para la revalorización de este sector, desde donde se incidirá en lo social, cultural, económico, político y jurídico. Será también una medida de empoderamiento para las/los trabajadoras/es del sector así como para empleadores/as y otros grupos y agentes sociales. Además, servirá como un vehículo de mejora laboral que favorecerá a la población en general.

La plena integración o inclusión sociocultural de las personas en una sociedad va más allá de de la consecución de un empleo y la óptima regulación del mismo, pero es sin duda uno de los primeros pasos, especialmente para la población inmigrante, que permiten acceder a otros recursos y otros espacios.

La ciudadanía global se enriquece con todas las interacciones personales, culturales y laborales, contiene la complementariedad de los servicios y de las relaciones establecidas, y tiene que apostar por contener también, la globalización de todos los derechos.

Estructura, contenidos y metodología

Las áreas o módulos en los que se divide el manual son cuatro:

Geriatría

Cuidado de menores

Limpieza

Cocina.

Cada módulo contiene una introducción, describe el objetivo general que pretende alcanzar y desarrolla diversas unidades teóricas y prácticas, así como una referencia bibliográfica.

A su vez cada área temática está estructurada en distintas unidades didácticas acorde con el módulo. Cada unidad consta de una estructura interna:

- Introducción breve sobre los contenidos a tratar en la unidad.
- Objetivos específicos de la unidad.
- Palabras claves, que hacen referencia a la unidad.
- Desarrollo de los contenidos acompañados de actividades para realizar.
- Cuadros explicativos de temas relacionados al contenido que refuerzan y complementan la formación.

Las unidades de cada módulo han sido seleccionadas y secuenciadas siguiendo unos criterios: la importancia y/o relevancia de los contenidos, la practicidad y la didáctica a la hora del desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje. No obstante la propuesta es flexible, el/la docente podrá diseñar los itinerarios formativos que considere más adecuados según las características del grupo.

Estrategias metodológicas

Como estrategias metodológicas generales, para el desarrollo del contenido del material, se establece como criterio general el carácter participativo. Potenciando el aprendizaje significativo, creativo y recíproco que se establece en el grupo. Como técnicas se recomienda, partir de las ideas previas del alumnado, para pasar a dinámicas o actividades, donde se trabajen los contenidos, así como simulaciones o prácticas que trabajen tanto contenidos, como procedimientos y actitudes.

Se recomienda, que el número máximo de participantes por grupo sea como máximo de 20 personas, pues la metodología empleada y el trabajo en grupo, es preferible realizarlo con grupos no muy numerosos. Aunque se podría solucionar estableciendo grupos reducidos.

Las sesiones, así como su duración y frecuencia se realizarán dependiendo de los contenidos a dar y de las características del grupo, tanto de sus intereses, como de su motivación, su disponibilidad, heterogeneidad del mismo, etc. Se priorizará la elección de horarios que ayuden a conciliar la vida laboral, familiar y personal.

Cada módulo aproximadamente consta de diez horas de trabajo. En cuanto a la frecuencia, sugerimos que las sesiones sean diarias o varias a la semana, pues esto evita que los participantes se desmotiven o pierdan el hilo conductor si las sesiones se espacian excesivamente en el tiempo.

En el desarrollo de las sesiones hay que tener en cuenta aspectos organizativos (aula, material) y aspectos metodológicos de cada sesión.

En cuanto a los aspectos organizativos:

- El aula se recomienda que posea ciertas características para el desarrollo de cada módulo. Un aula amplia, luminosa, sin ruidos, con sillas y mesas movibles que permitan al alumnado agruparse para el desarrollo de trabajo grupal y para el trabajo individual. En definitiva, que permita cambiar la distribución para las distintas actividades y dinámicas grupales.
- El material didáctico, supone un material de apoyo, que permite un proceso de aprendizaje práctico y dinámico, al mismo tiempo que flexible y abierto a cambios y alternativas. Los recursos necesarios para cada sesión dependerán de los módulos específicos. Por ejemplo, para el módulo de cocina se recomienda la realización de las recetas para el aprendizaje y por tanto es preciso la necesidad de unos utensilios propios de cocina y un aula adecuada de una cocina.

Como herramientas metodológicas que ayudarán a la cohesión de grupo así como a la simplificación de contenidos se recomienda:

- Empezar la sesión con alguna dinámica de grupo, de conocimiento, animación, cohesión grupal o cooperación, que permita romper el hielo y fomentar la reflexión y el debate. La elección de la dinámica dependerá de la madurez del grupo y del tiempo disponible. Una alternativa de gestión del conocimiento, es que cada miembro del grupo lleve a cada sesión una dinámica específica para realizar al comienzo. La dinámica se puede sustituir por la lectura de un artículo de prensa, el comentario de algún texto o acontecimiento reciente.
- Resultará de gran utilidad que en todas las sesiones el grupo seleccione a un/a secretario/a, que recoja un resumen de los contenidos, actividades y principales aportaciones de la sesión. Con ello se obtendrá a la finalización del curso un manual complementario realizado por el grupo, con aportaciones y complementos que posiblemente no aparezcan en el presente manual. A su vez, será rico incluir en este trabajo las percepciones del grupo acerca de los temas y del desempeño del empleo domestico así como las principales alternativas que se plantean desde el gran grupo.
- Una actividad que resulta de gran interés y ayuda a la cohesión grupal es dejar una cámara de fotos disponible para el grupo y que cada día sea una persona responsable de realizar una foto al grupo en el momento que elijan y de la forma que decida. Al finalizar el curso estas fotos se expondrán en un panel.
- Y con carácter general se recomienda realizar una evaluación de cada unidad didáctica, así como de cada actividad que se estime necesario, donde se evalúe cómo se encuentra el grupo, qué problemas les surjan así como que se fomente la creación de alternativas grupales de interés.



*...cada día yo aprendía algo nuevo sobre el planeta,
sobre la partida y sobre el viaje.
Esto venía suavemente al azar de las reflexiones.*

Antoine Saint Exupéry
El Principito

MÓDULO GERIATRÍA

Introducción:

La profesionalización del cuidado de personas mayores, necesita de la formación y cualificación de personas en funciones y tareas propias de la profesión.

Conocer el proceso de envejecimiento, los cambios físicos, psicológicos y sensoriales que se producen en el ser humano, es primordial para aquellas personas que desarrollan su trabajo profesional en el cuidado de las personas mayores, así como adquirir los conocimientos básicos de higiene y alimentación para la atención y apoyo, tanto físico como emocional, de las personas mayores y sus familias.

Objetivo General:

Capacitar a cuidadores/as de personas mayores, dotándoles de conocimientos y habilidades básicas acerca de los cuidados, salud e higiene, para comprender el proceso de envejecimiento y puedan con ello mejorar su trabajo.

ESTRUCTURA DEL MÓDULO

Unidad 1: Proceso de envejecimiento

Objetivos específicos:

Conocer el proceso de envejecimiento y los cambios físicos, psicológicos y sensoriales.

Prevenir concepciones estereotipadas o negativas de la vejez.

Comprender el envejecimiento y los efectos sobre el rendimiento humano y el estilo de vida.

Contenidos:

Significado de la vejez

Características generales producidas por el envejecimiento

Visión

Audición

Insomnio

Incontinencia urinaria

Unidad 2: Enfermedades y trastornos psicológicos relacionados

Objetivos específicos:

Adquirir conocimientos básicos sobre las demencias.

Aprender a atender a las personas mayores con demencias.

Empatizar con los enfermos de alzheimer y sus familiares.

Contenidos:

Demencias. Características y tipos.

Demencia Senil

Alzheimer

Unidad 3: Salud e higiene

Objetivos específicos:

Fomentar hábitos saludables.

Adquirir técnicas de movilización de personas mayores.

Prevenir los posibles incidentes domésticos.

Contribuir hacia una mejor calidad de vida en las personas mayores.

Contenidos:

La higiene de las personas mayores

La persona mayor dependiente

Posibles problemas de salud en mayores dependientes

Prevención de accidentes domésticos

Unidad 4: El cuidado de personas mayores

Objetivos específicos:

Conocer los estilos de comunicación.

Desarrollar una comunicación asertiva.

Valorar el rol que desempeña el cuidador/a principal en el cuidado de personas mayores.

Contenidos:

El/la cuidador/a principal

La comunicación entre la persona cuidadora, la persona mayor y la familia

Cuidados del cuidador/a

Unidad didáctica 1: Proceso de envejecimiento

Introducción:

Una de las realidades sociales, que más preocupan actualmente en las sociedades occidentales en relación con su estructura social, es el envejecimiento de la población.

Una realidad que demanda la sensibilización y adaptación de las políticas sociales en este país, ya que la situación reclama la atención a este colectivo y a sus familiares. Pero tal atención dependerá del concepto que tengamos de las personas mayores y por tanto del envejecimiento, y del concepto o tipo de atención y /o ayuda que pretendamos prestar a estas personas.

El estudio del envejecimiento humano resulta muy complejo y comprometedor, responder a la pregunta de por qué envejecemos no ha sido posible hasta la fecha, pero las ciencias sociales tratan de buscar alguna explicación a los desórdenes biológicos, psicológicos, contextuales y educativos que conduzcan a un mejor entendimiento del envejecimiento en el ser humano, así como a mejorar la calidad de vida de los mismos.

La conclusión científica es que los procesos sensoriales asociados a cada uno de los sentidos, vista, oído, olfato, gusto... cambia al aumentar la edad de las personas, pero que el comportamiento y la adaptación de las personas mayores, está en función de los recursos y capacidades para responder a los estímulos externos.

Objetivos específicos:

Conocer el proceso de envejecimiento y los cambios físicos, psicológicos y sensoriales.

Prevenir concepciones estereotipadas o negativas de la vejez.

Comprender el envejecimiento y los efectos sobre el rendimiento humano y el estilo de vida.

Palabras Claves:

Envejecimiento, personas mayores, madurez, capacidad, cambios sensoriales...

1. Significado de la vejez

La vejez hay que entenderla como una etapa más del ciclo vital, son muchos los conceptos que se asocian al envejecimiento, tales como enfermedad, viejos, ancianos, muerte..., todos ellos con ciertas connotaciones negativas que perjudican la comprensión de esta etapa, el entendimiento de las personas mayores y la comprensión de ese proceso de cambio que significa realmente el envejecimiento.

El ser humano envejece con el paso de los años. Esto es una realidad que no se puede evitar. Es de todos sabido que sufrimos alteraciones y declives, pero envejecer no implica necesariamente una alteración de las habilidades intelectuales, sino que todo dependerá de las características de cada persona y de su entorno, a igual que en otras etapas de la vida.

La diversidad está también presente entre las personas mayores, porque hay mayores que gozan de agilidad mental y física y otros carecen de ella.

Con la vejez, es posible que se reduzca la velocidad con que se realizan ciertas actividades, pero no la capacidad para poder realizarlas. Puede seguir desarrollándose y seguir actuando en sus vidas con cierta o total independencia.

Por lo que la edad, no es un factor negativo en sí mismo, sino que dependerá de las actitudes que se tengan acerca de ella. Y, por otro lado, de los recursos con los que disponga o pueda acceder la familia y la persona.

2. Características generales producidas por el envejecimiento

Antes de comenzar a explicar, los posibles cambios que sufre el organismo al llegar a la edad adulta, se debe aclarar ciertos términos que se suelen usar como sinónimos de forma inadecuada. Términos como salud, enfermedad, deficiencia, discapacidad y minusvalía, se usan indistintamente para definir lo mismo, por ello es necesario aclararlos.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud):

Salud: Es el estado de bienestar tanto física como mental del ser humano. Enfermedad es, al contrario, la ausencia de la situación de ese bienestar.

Deficiencia: "es toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica".

Discapacidad: “es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano”.

Minusvalía: “es la situación de desventaja de un individuo determinado a consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que le limita o impide el desempeño de un rol que sería normal en su caso (en función de la edad, sexo y factores sociales y culturales)”. La nueva clasificación realizada por la OMS no usa el término de minusvalía sino “de limitaciones en la actividad y restricciones en la participación”.

La ancianidad es una etapa más de la vida, que no tiene que ir unida a la enfermedad aunque si a unos cambios biológicos, que nos afectaran por igual a todas las personas.

Con la edad se produce en el organismo una disminución de la capacidad visual, auditiva, muscular y otros cambios que se detallan a continuación:

A. Visión:

Una de las características de la edad avanzada es la pérdida o disminución de la visión que puede ser una consecuencia crucial y dramática del envejecimiento, por la falta de autonomía que implica.

Entre los **cambios más significativos** podemos destacar:

- Disminución de la producción lagrimal, lo que provoca sequedad en los ojos.
- El párpado se vuelve más pesado y se debilita.
- Disminución de la resolución fina.
- Alteración de la percepción de profundidad.
- Disminución de la adaptación a los cambios de luz.

Los cambios visuales determinan la calidad de vida de las personas a cualquier edad, las enfermedades oculares más comunes en el envejecimiento son las cataratas y lesiones oculares.

Cuidado y recomendaciones para el cuidado de la visión en personas mayores:

- Visitar anualmente al oftalmólogo/a.
- Mantener las gafas limpias y guardarlas en un lugar seguro para no extraviar o perder.
- Caminar con cuidado en los lugares poco iluminados, eliminando cualquier obstáculo, como cables eléctricos y objetos olvidados en el suelo para prevenir caídas.
- Guiar en caso necesario, a la persona mayor por la casa de la mano, orientándole e indicándole por donde va caminando y cuántos pasos quedan para llegar a la cama o al baño.
- Al comunicarse con una persona mayor ciega, es necesario que se mantenga un contacto físico.



Aplicación de colirios:

- * Lávese las manos.
- * Siente a la persona con la cabeza ligeramente echada hacia atrás.
- * Agite bien el frasco.
- * Con el dedo índice tire del párpado superior y con el dedo meñique apoyado en la mejilla tire de la piel hacia abajo.
- * Eche las gotas prescritas.
- * Lávese las manos otra vez y guarde el colirio cerrado en la nevera.

B. Audición:

La persona con deterioro o disminución de su capacidad auditiva, tiende a aislarse. Esto conlleva a tener problemas de convivencia y de comunicación. Es importante que cuidadores/as y la familia estén atentos/as a los pequeños indicadores del declive de la capacidad auditiva, para un diagnóstico temprano.

Es recomendable visitar los servicios sanitarios en los siguientes casos:

- El volumen de su voz no es el adecuado.
- Acerca el oído a la persona que habla.
- Hay que repetirle las preguntas varias veces.
- No sigue una conversación o no presta atención.



Cómo colocar un audífono:

- * Compruebe que funciona la pila, encendiéndolo y aumentando el volumen. Debe escuchar un pitido continuo, si no es así se sustituirán las pilas.
- * Ponga el volumen al mínimo y coloque la prótesis detrás de la oreja dejando caer el auricular delante de la misma e introduciéndolo en el oído.
- * Conecte el audífono y ajuste el volumen.
- * Para retirarlo apáguelo y retire con suavidad el auricular.

Recomendaciones para el cuidado de la audición de la persona mayor:

- Visitar al especialista, existe la posibilidad que le recomiende un instrumento amplificador, como el audífono.
- No conviene gritar para comunicarse.
- Hablarle con claridad y mirándole directamente a la cara, gesticulando pero sin forzar la situación.
- Otra forma de comunicarse puede ser a través de dibujos, gestos o leyendo los labios.

C. Insomnio:

A medida que avanza la edad se producen cambios en el sueño: una disminución en el tiempo total del sueño, un aumento en los despertares nocturnos y de la somnolencia y fatiga diurna.

Entre las razones por las cuales se duerme mal:

- Puede deberse a factores ambientales, como la temperatura de la habitación, la cama y el entorno desconocido.
- La falta de actividad y cambios de hábitos, puede facilitar que durante el día se den cabezadas.
- Algunos medicamentos que toman la personas mayores afectan al sueño, al tiempo que algunos que se utilizan para combatir el insomnio pierden su eficacia con el tiempo.

Recomendaciones para el cuidado de la persona mayor:

- Controlar el ambiente de la habitación: temperatura, reducción de los ruidos y la luz.
- Tomar un horario como rutina para levantarse y acostarse.
- Realizar alguna actividad física, como andar o pasear durante el día.
- La cena será ligera, eliminando el alcohol y cafeína o cualquier otra sustancia estimulante.
- Consultar con el personal médico, si la medicación interfiere en el sueño.
- Utilizar la cama solo para dormir, evite que la persona dé cabezadas durante el día, converse con ella o proponga alguna actividad que pueda desarrollar.
- Evitar dormir en otros lugares distintos a la cama (sofá, butaca, sillón...).

D. Incontinencia urinaria:

Se trata de la pérdida involuntaria de la orina de forma regular. Es un problema que aumenta la aparición y sensación de rechazo social y problemas psicológicos.

Los efectos del envejecimiento en el aparato urinario influyen en aspectos como: aumento de la frecuencia de micción, del volumen residual, así como la variación de la urgencia para orinar.

Algunas de las causas de la incontinencia urinaria pueden deberse a una infección de las vías urinarias. También la provocan algunos medicamentos, como los sedantes, al tratarse de relajantes musculares, así como otros que aumentan el volumen, la urgencia y la frecuencia.

Recomendaciones para el cuidado de la persona mayor:

- Ir con frecuencia al baño, organizando un horario por ejemplo al levantarse, a media mañana, antes y/o después de cada comida, antes de alguna actividad y antes de acostarse.
- Eliminar cualquier obstáculo que dificulte el acceso al baño.
- Procurar tener al alcance un orinal o cuña, para las personas encamadas y para aquellas a las que le resulte más cómodo.
- Vestimenta fácil de quitar y poner.
- Mantener a la persona siempre limpia y seca, para lo que se pueden utilizar pañales o compresas.
- Fomentar la higiene en las personas mayores.



Técnicas para controlar la incontinencia:

- * Establezca unos hábitos y rutinas durante el día.
- * Para ayudar a la micción pedir a la persona mayor que introduzca su mano en un recipiente con agua o las ponga bajo el grifo.
- * Proporcionar vestimenta fácil de quitar y poner.
- * Controlar la ingesta de líquido, dos horas antes de acostarse.
- * Realizar ejercicios de control de la micción.

Unidad Didáctica 2: Enfermedades y trastornos psicologicos relacionados con la Vejez

Introducción:

Las personas mayores están, en su gran mayoría, psicológica y emocionalmente sanas, aunque en muchos casos en el plano cognoscitivo presentan diversos cambios que se pueden producir en la percepción, la memoria, la atención, la orientación o el aprendizaje.

Las enfermedades psicológicas, se manifiestan de diferente manera lo que dificulta a veces su reconocimiento pues pueden confundirse con problemas físicos o dolencias. También se suma, que en ocasiones son ocultadas por las personas mayores o por sus familiares, ya que consideran estas enfermedades como causantes de rechazo social.

Objetivos específicos:

Adquirir conocimientos básicos sobre las demencias.
Aprender a atender a las personas mayores con demencias.
Empatizar con los enfermos de alzheimer y sus familiares.

Palabras Claves:

Demencia, Alzheimer, Agnosia, Afasia, Apraxia.

1. Demencias. Características y tipos:

La demencia puede ser definida, como un síndrome caracterizado por el deterioro psicológico de la persona, en la función intelectual, trastornos en el lenguaje, de la memoria y trastornos en la personalidad.

Desde su inicio las demencias son progresivas y van avanzando con la edad, afectando en la autonomía personal, en la pérdida o disminución de capacidades y en la convivencia familiar.

En la medida de lo posible, es conveniente que la persona mayor permanezca en el medio físico, social y familiar en el que se ha desarrollado su vida. Esto le permitirá seguir relacionándose con objetos, lugares y personas que le son conocidos ayudando a la conservación de su salud psicológica.

Características principales de las demencias:

- Dificultad para desarrollar tareas cotidianas.
- Alteración del comportamiento.
- Dificultad en el lenguaje, en el razonamiento y en la memoria.
- Insomnio.
- Incontinencia urinaria.
- Agitación, deambulación, alucinaciones.

Entre las demencias podemos destacar, según su origen:

- Demencias vasculares, debidas a infartos cerebrales.
- Demencias causadas por tumores cerebrales.
- Demencias tóxicas, debidas al abuso de sustancias tóxicas.
- Demencias traumáticas, debidas a accidentes.
- Demencias degenerativas, por ejemplo alzheimer y demencia senil.

Las demencias degenerativas, son las más comunes en las personas mayores. Por ello, se realiza una mención más detallada de la Demencia Senil y el Alzheimer.

2. Demencia senil

La demencia senil, se define como una enfermedad degenerativa que se caracteriza por el deterioro de la memoria a corto y largo plazo, afectando al pensamiento abstracto y a la personalidad.

La edad de comienzo de esta enfermedad se sitúa a partir de los 65 años, aunque puede aparecer años antes otro tipo, denominada demencia presenil. El deterioro del estado de la persona puede ser variable, hay personas que mantienen una independencia personal y otras en las que la enfermedad ha progresado y por tanto dependen en su totalidad de un/a cuidador/a.

Entre los síntomas:

- **Cognoscitivos:** la persona sufre dificultad para recordar (amnesia), para

hablar y entender lo que se le dice (afasia), dificultad para realizar actividades (apraxia), todo ello dependerá del grado de la enfermedad y la evolución del paciente.

- **Funcionales:** dificultad para caminar, comer, asearse y realizar actividades cotidianas.
- **Conductuales:** sufre alteraciones de la personalidad, depresión, euforia, apatía.

La demencia senil y el alzheimer, son enfermedades degenerativas que hacen que las personas mayores, se vayan encerrando en un mundo interior alejado de toda realidad. La enfermedad va destruyendo lazos con la familia, lazos de comunicación, afecto y de memoria, pudiendo dejar a la persona aislada y desprotegida en un entorno que puede que no reconozca o no lo recuerde como anteriormente lo hacía.

3. Alzheimer

El alzheimer es la demencia degenerativa más común entre las personas mayores. Afecta en la mayoría de los casos, a partir de los 65 años en los cambios de conducta y en la personalidad con una progresiva pérdida de memoria.

La demencia es la pérdida de habilidad intelectual. El síntoma más común, es pérdida de la memoria corta u olvidarse de lo que sucedió minutos o días antes. Otros síntomas que podrían presentarse son falta de juicio, dificultad con el lenguaje y un cambio en la personalidad. Debido a que la memoria de corta duración es la primera en perderse, mientras que la memoria de larga duración persiste, la persona podría ser repetitiva en hacer preguntas o contar historias y puede aparentar que vive en el pasado.

La enfermedad Alzheimer es por tanto:

- Una causa frecuente de deficiencia cerebral (demencia) irreversible. Es responsable en más del 60 por ciento de todos los casos de demencia.
- De las personas afectadas por la enfermedad el diez por ciento son mayores de 65 años y cuarenta y cinco por ciento, mayores de 85.
- Una enfermedad cuyos síntomas varían de un/a paciente a otro y de un día a otro en el mismo paciente.
- Una enfermedad que progresa lentamente, con un promedio de ocho años desde que se declara la enfermedad hasta la muerte del paciente. El tiempo puede oscilar entre 2 y 20 años, dependiendo de la edad y otros factores de salud y del entorno del individuo.

Una vez diagnosticada la enfermedad de alzheimer por un/a especialista, conviene que la familia y la persona cuidadora se informen de la enfermedad y de su evolución.

La enfermedad de Alzheimer evoluciona en tres fases: fase inicial, fase media, y fase final.

I. Fase inicial:

En esta fase los primeros síntomas de la enfermedad del Alzheimer son:

- Pérdida de la memoria a corto plazo.
- Comienza a perder vocabulario.
- Dificultad para realizar actividades cotidianas.
- Pérdida de la orientación espacio temporal.
- Alteración de aspectos de la personalidad.

La persona muestra menos motivación e iniciativa y su capacidad de reacción y aprendizaje se empieza a reducir. Puede que a la familia le cueste reconocer los síntomas y la persona afectada podría disimular los problemas y aparentar más capacidad de la que realmente tiene.

Recomendaciones para el/la cuidador/a:

- El/la cuidador/a y la familia deben informarse de la enfermedad, así como estar en contacto con el personal médico, para seguir la evolución y comprender los sentimientos de inseguridad que genera en el/la enfermo/a.
- La medicación puede ir en tres direcciones: paliar la depresión, angustia o ansiedad. Retrasar la evolución de la enfermedad potenciando el correcto funcionamiento neuronal y controlar la agitación nocturna y el sueño. La familia y las personas cuidadoras, deben revisar con el equipo médico periódicamente la medicación y vigilar que sus efectos en el/la enfermo/a sean los deseados, ajustándola en cada momento a la evolución de la enfermedad.
- La planificación sobre el modo de convivencia o la vida cotidiana es también esencial en esta primera fase, ya que la rutina va a permitir el fomento de la seguridad.
- Entre las actividades que podemos realizar para que se establezcan como rutina, puede ser realizar durante la mañana o la tarde paseos para que realice ejercicio físico, realizar ejercicios de memoria sencillos como que recuerde su nombre, números de hijos/as y sus nombres. También es conveniente realizar un reconocimiento espacio temporal, colocar relojes y calendarios que le ayuden a recordar el día y hora en la que vive.
- El/la cuidador/a debe evitar situaciones en las que pueda verse extraño/a o angustiado/a, por ello hay que evitar realizar conversaciones largas con preguntas complicadas. Lo mejor es dirigirse con frases cortas y sencillas y siempre utilizando un lenguaje claro y con un tono cordial.

II. Fase media:

En esta segunda fase se agudizan los síntomas de la primera fase:

- Pérdida de memoria a corto plazo, no reconoce a familiares.
- No puede conversar, apenas comprende lo que se le dice y tiene un uso de palabras repetitivas.
- Desorientación espaciotemporal, deambula y puede perderse.
- Su comportamiento se vuelve ocasionalmente violento, pudiendo sufrir alucinaciones.

Las pérdidas continúan a medida que la enfermedad avanza. Los problemas de juicio y comprensión podrían ser notorios y los problemas con el lenguaje podrían hacerse más evidentes. Los/as enfermos/as de Alzheimer experimentan una incapacidad obvia, la persona podría sentirse desorientada, (no saber dónde está, o qué día es, incapaz de reconocer a alguien con quien está familiarizada o sitios conocidos).

Recomendaciones para el/la cuidador/a y la familia:

La familia debe adaptarse a las nuevas situaciones en las que se agrava la situación y por tanto el/la enfermo/a se vuelve más dependiente.

- En la vivienda mantenga todo tal y como el/la enfermo/a la conoce. Trate de realizar la menor reforma, acomodando la casa para que circule sin obstáculos, tenga en cuenta que todo lo que le extraña al enfermo/a le angustiará.
- Tiene que ser el equipo médico quien revise y ajuste la medicación. Tal vez le prescriba algún fármaco para las agitaciones nocturnas y el deambular, que se harán más frecuentes en esta fase.
- La alimentación debe también ser vigilada, ya que hay enfermos/as que no quieren comer. Es necesario que el/la cuidador/a sea paciente, además de facilitarle la realización de una alimentación rica y variada, ayudándole a beber y comer.
- Entre las actividades a desarrollar, es importante reforzar el ejercicio físico por ejemplo dando un paseo o realizar algunos movimientos sencillos en casa. Esto puede ayudar al enfermo a perder la rigidez muscular.
- Es normal que en esta fase el/la enfermo/a, realice actividades repetidas y sin sentido, como por ejemplo ordenar los cojines del sofá, deambular por la casa llevando cosas de un sitio a otro. El/la cuidador/a debe favorecer la actividad física siempre que no haya peligro alguno, el/la enfermo/a quiere sentirse útil por lo que debemos dejarle o, con paciencia, ayudarle a cambiar de actividad.
- Otra actividad importante es ayudarle a recordar a través de las fotografías, historias familiares..., todo ello le permite recordar y ejercitar su mente y sentirse en un entorno familiar y de cariño.

III. Fase final:

Esta fase deriva en la nula actividad del cerebro e inactividad del enfermo/a, ya que suelen estar encamados llevando cada vez más una vida vegetativa.

Síntomas:

- Agnosia extrema, no conoce a nadie ni nada, pero se da cuenta de la persona que le cuida.
- Afasia, no habla ni comprende.
- Apraxia, no realiza ninguna actividad, se dificulta la ingesta de alimentación, no posee control de esfínteres.
- Pérdida de toda referencia espacio-temporal.

El deterioro físico continúa y puede ser necesario que la persona deba permanecer en cama permanentemente y necesite ayuda en todas las actividades de su vida cotidiana. Puede hacerse evidente también que dicha persona tenga dificultad para ingerir y, debido a la inactividad y deterioro físico, es a menudo la causa de muerte.

Recomendaciones para el cuidador /a y la familia:

El Enfermo de alzheimer se encuentra en una fase que le va a llevar poco a poco a perder la vida, el tiempo que dure dependerá de la calidad de la misma. Por ello es preciso que la familia deba organizarse y planificar muy bien el cuidado del enfermo/a, adjudicando tales trabajos a un cuidador/a principal.

- La medicación en esta fase es casi nula.
- Poco a poco la persona deja de caminar, por lo que es preciso encamarle y darle todo los cuidados en la cama. Será preciso habilitar una habitación para tal efecto y buscar todos los recursos necesarios (cama alta y articulada, protectores de colchón, protectores para la piel...)
- Mientras sea posible el/la enfermo/a, se deberá levantar y sentar en un sillón algunas horas del día, para que la inmovilización no sea absoluta y no aparezcan llagas en la piel.
- Entre las actividades en esta fase, es probable que ya no podamos mantener una conversación con el/la enfermo/a e incluso puede ser que ni siquiera nos entienda, pero ello no quiere decir que no sienta, por lo que la compañía es fundamental al igual que las expresiones de cariño que le permitirán sentir seguridad y compañía.
- La alimentación en esta tercera fase es algo complicada, ya que se le suma dificultad a la hora de ingerir los alimentos. Por ello la dieta deberá ser alimentos triturados (purés, caldos o zumos) los cuales serán ricos y variados para que le aporten energía y puedan para mantener las funciones vitales. (Díaz Domínguez 1996).

Unidad Didáctica 3: Salud e higiene

Introducción:

Entre las actividades que manifiestan más dificultades en los/as mayores para ser independientes, suelen estar el aseo y la alimentación. Estas dos actividades suponen una situación complicada para la persona cuidadora ya que la persona mayor, puede negarse a realizarla o manifestar alguna actitud agitada incluso violenta.

El cuidado cotidiano y personalizado dependerá de las capacidades que tenga cada persona, algunos/as necesitan sólo que le den la mano, otros/as que le laven, que le den de comer, que le cepillen los dientes y otros que el aseo sea general. Necesitando que lo acomoden en la cama y que lo volteen cada cierto tiempo, para que no le salgan llagas.

Los cuidados a las personas mayores deben ser de calidad, las formas de ayudarlas a asearlas, darles de comer y otras actividades cotidianas, necesitan de un entrenamiento para poder realizar un trabajo óptimo.

Objetivos específicos:

Fomentar hábitos saludables.

Adquirir técnicas de movilización de personas mayores.

Prevenir los posibles accidentes domésticos.

Contribuir hacia una mejor calidad de vida en las personas mayores.

Palabras claves:

Dependencia, técnicas de movilización, higiene y dietética en las personas mayores.

1. La higiene de las personas mayores

El aseo o baño de una persona, no es una simple tarea mecánica sino que requiere otras destrezas por parte del/la cuidador/a como paciencia, flexibilidad y amabilidad, así como precaución a la hora de los accidentes en el baño.

El baño debe seguir siendo una habitación privada donde la persona mayor se sienta cómoda y tranquila. Para ello el/la cuidador/a debe mantener una temperatura estable cerrando las ventanas y puertas, estableciendo elementos que prevengan las posibles caídas (alfombras antideslizante, barandillas para entrar en el baño, algún banquillo o silla para dentro de la ducha, calefactores para el invierno...).

Aseo diario de la persona mayor:

Un baño completo o ducha es la mejor opción para el cuidado de la persona mayor, éste se realizará convenientemente cada dos o tres días, ya sea en el cuarto de baño o en la cama. También es conveniente un aseo diario del mayor, especialmente en las zonas de los genitales, las manos, la cara y la boca.

- **La higiene de los genitales** es primordial y necesaria todos los días en el aseo del mayor, ya que se evitan infecciones, aparición de llagas y malos olores. El aseo diario debe realizarse con agua tibia y jabón neutro, secando muy bien todas las zonas. Si el mayor usa pañales deben realizarse continuos cambios.
- **El aseo de la cara** se realiza por las mañanas con agua tibia usando una manopla o toallita con un poco de jabón. En el caso de los hombres es conveniente que se afeiten todos los días. Si poseen autonomía o si no pueden, lo realizará el/la cuidador/a con cuidado.
- **El cuidado de las manos y los pies** se lavan con agua tibia y jabón, haciendo énfasis entre los dedos y en las uñas, las cuales deben ser cortadas siempre en forma recta. Al finalizar es conveniente observar cualquier herida o rozadura, para curar o prevenir con alguna crema.
- **La higiene de la boca**, comporta el cepillado de los dientes y de la lengua, que se realizará después de cada comida. Si el mayor usa dentadura postiza, ésta también debe conservarse limpia, para lo que usaremos un cepillo y pasta dental, enjuagándola muy bien, siguiendo además las recomendaciones técnicas para su uso y conservación.

Recomendaciones para el aseo de la persona mayor:

- Indique a la persona lo que va realizar durante cada paso del baño, recordándole las áreas que necesita lavarse, completando las fases y partes del cuerpo que necesitan una mayor atención.
- Es importante establecer rutinas en horarios de higiene, disponga de tiempo para el/ella mismo/a y deje a la persona cierta autonomía.
- Después de completar el baño, asegúrese que la persona esta completamente seca.
- Observe si hay áreas rojas sobre la piel de la persona como sarpullido o llagas. Si el problema es serio, consulte con el personal médico. Recuerde que las llagas y las úlceras de la piel, pueden desarrollarse rápidamente en las personas que permanecen sentadas o acostadas durante mucho tiempo.
- Use talco para el cuerpo o alguna crema, en aquellas partes donde la piel se dobla, para mantenerla suave y flexible.
- Cuando se establezca el baño el/la cuidador/a, debe preparar todo lo necesario para el mismo; toallas, la muda de ropa del mayor y crema hidratante para después del baño.

2. La persona mayor dependiente

Cuando una persona mayor es dependiente y pasa la mayor parte del día en la cama, o si la movilidad es nula, es necesario preparar una habitación adecuada para ella y para los/as cuidadores/as, que facilite su atención.

- La habitación debe ser tranquila, con ventilación y luz natural, que sea agradable y limpia.
- La cama debe ser de uso individual, a ser posible articulada y una cama alta como la de los hospitales, si no es así, se pueden usar varias almohadas.
- La ropa de cama debe ser ligera, incorporando una sábana protectora impermeable para que no se moje el colchón y una sábana doblada a lo ancho de la cama, que usaremos como sábana para realizar los cambios posturales de los mayores.

En definitiva tenemos que preparar una habitación adecuada para el/la mayor dependiente, que sea cómoda y tranquila y dónde los/as cuidadores/as tengan todo lo necesario a mano.



Cómo hacer una cura:

- * Prepare agua hervida, jabón, gasas estériles y apósito.
- * Lave escrupulosamente sus manos.
- * Use guantes.
- * Con una gasa enjabonada limpie la zona afectada.
- * Con otra gasa enjuague la herida.
- * Seque la herida con una nueva gasa.
- * Coloque el apósito.

El aseo de la persona mayor dependiente:

El aseo se realizará en su habitación y en la misma cama para lo que será necesario preparar la habitación y tener preparado todo lo necesario para el mismo.

1. Cierre todas las ventanas, manteniendo una temperatura adecuada en la habitación.
2. Desnude a la persona mayor, colocándole una sábana plastificada debajo o dejando las mismas sábanas de la cama pero que serán retiradas si se mojan. Rote a la persona para un lado, coloque la sábana enrollada y luego rótelas hacia el otro lado, para deslizar el resto de la sábana. Cúbrala para que no pase frío.
3. A los lados, ponga toallas para procurar mojar lo menos posible la cama.
4. Con una manopla o esponja sumergida en agua tibia con jabón, limpie por partes, secando seguidamente las partes limpias y cubriéndolas.

5. Comience el lavado colocándola boca arriba y luego de lado, sin olvidar ninguna parte del cuerpo.
6. Para el lavado del cabello, utilizaremos una mesita baja o una silla, que colocaremos cerca de la cabecera de la cama y cubriremos con un plástico. Sobre la mesa pondremos el recipiente con agua y al mayor le acercaremos la cabeza todo lo posible, hacia el filo de la cama. Colocaremos la almohada en la parte alta de la espalda, para que la cabeza quede hacia atrás y comenzaremos a lavar. Secaremos muy bien el pelo, usando un secador para que no se enfríe.
7. Es fundamental secar muy bien todas las partes del cuerpo, así como aplicar alguna crema hidratante para la piel y el uso de polvos de talco en aquellas zonas necesarias para reducir la humedad.

Cambios posturales para una persona enferma encamada

La postura en la que se suele poner a la persona mayor es boca arriba y de costado, del lado derecho y del lado izquierdo. Los cambios posturales deben ser controlados y realizados con frecuencia y sumo cuidado para que a la persona mayor no le aparezcan úlceras en la piel, no sufra en los cambios posturales, y evitar al cuidador lesiones musculares a la hora de atender.

- **Boca arriba:** En esta posición el mayor descansa sobre su espalda, es una postura que se abusa mucho produciéndose llagas y úlceras en el coxis (final de la espalda), en la espalda y talones. Estando el/la enfermo/a boca arriba, podemos ir cambiando el ángulo de la cama si es articulada o con distintas almohadas, podemos incorporar al mayor situándolas en la espalda.
- **De costado:** En esta posición, ya sea del lado derecho o del lado izquierdo, tampoco debemos abusar, pues le pueden originar llagas laterales rápidamente. Es conveniente colocar almohadas bajo la cabeza y otra a lo largo del cuerpo detrás de su espalda, para lograr la inclinación deseada.

Lo más útil para los cuidadores es establecer una rutina de postura que se irá realizando cada hora u hora y media como máximo.

Para **voltear de lado**, ya sea izquierdo o derecho seguiremos los siguientes pasos:

- Doblamos la ropa de la cama hacia los pies.
- Estando el/la mayor boca arriba en el centro de la cama, quitaremos todas las almohadas.
- Ponemos el brazo derecho sobre el pecho de la persona y la pierna derecha sobre la izquierda.
- El/la cuidador/a se coloca junto al lado derecho de la persona mayor y tira de la sábana entremetida o travesera hacia su lado.
- Luego con una mano en la cadera y otra en el hombro gire al mayor hacia la izquierda, teniendo cuidado de que el brazo izquierdo no quede debajo, sino que quede flexionado.

- Colocamos las almohadas, bajo la cabeza y otra detrás de la espalda para mantener la inclinación.
- Acomodaremos al enfermo/a para que brazos y piernas no estén aprisionadas y lo arroparemos con las sábanas.

Si quisiéramos **voltear hacia el lado derecho** se realizarían los mismos pasos pero al contrario. También podemos usar si tememos que pueda caer de la cama barandillas o como alternativa alguna silla.

Para **sentar a un enfermo/a en la cama o subirlo** siempre que sea posible debemos pedir ayuda a algún familiar que nos ayude o si el mayor puede debemos pedirle siempre que colabore dentro de sus posibilidades.

- Estando el/la mayor boca arriba, quitaremos la ropa exterior de la cama y las almohadas.
- Flexionamos las piernas del mayor, para que colabore a la hora de mover la cadera.
- El/la cuidador/a levanta por las axilas al mayor tirando hacia arriba, es conveniente que, tanto los/as cuidadores/as como el propio/a enfermo/a realicen el esfuerzo a la vez.
- Acomodamos al enfermo/a con las almohadas necesarias para quede sentado y cómodo y le colocamos las sábanas.

Si la persona mayor no puede ayudar para incorporarse y solo está un/a cuidador/a, lo realizaremos de la siguiente manera:

- Pasaremos un brazo por debajo de la espalda del paciente, con la otra nos agarraremos a la cama para hacer contrapeso.
- El/a enfermo/a apoyará su cabeza sobre el hombro del cuidador/a.
- Levantaremos hacia delante, soportando el peso del mayor.
- Seguidamente colocaremos almohadas para mantener la postura.

3. Posibles problemas de salud en las personas mayores dependientes

Ante una persona mayor dependiente es conveniente que el personal médico de atención primaria realice continuas visitas, en las cuales vigila el estado general del/la paciente, así como el control de sus medicamentos y posibles complicaciones que puedan surgir (nutricionales, circulatorios o de úlceras o llagas en la piel).

Una **alimentación** adecuada permite prevenir la aparición de enfermedades así como retardarlas, evitar enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la obesidad... o evitar efectos negativos como puede ser la acidez estomacal, la formación de gases, estreñimiento o el aumento de colesterol y azúcar.

Una buena alimentación se basa en comer de todo pero con moderación.

Se recomienda:

- Disfrutar de una amplia gama de alimentos (frutas, leches, verduras, carnes,...).

- Escoger alimentos bajos en grasa, como el pollo, el pescado o las carnes magras.
- Consumir verduras y frutas. La fibra le ayudará a hacer una buena digestión.
- Realizar ejercicio físico moderado, como paseos por las mañanas.
- Limitar el consumo de la sal, caféina y alcohol.

Entre las recomendaciones dietéticas:

- Consumir pequeñas cantidades de alimentos pero con más frecuencia (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena).
- Cocinar los alimentos con aceite de oliva.
- Consumir mucha fruta y verdura. Se recomienda varias piezas al día, ya que son antioxidantes del organismo.
- No olvidar los lácteos, ya sea leche, queso o yogurt.
- El agua es fundamental, se aconseja al menos 2 litros de agua diario.
- Moderar la grasa, consumir mejor productos bajos en grasas, como el pollo o el pescado, productos semidesnatados, desnatados o también reducir la ingesta de alimentos fritos. Y cocinar a la plancha y/o con poco aceite.
- Reducir el consumo de la sal y el azúcar, usaremos mejor especias, zumos de limón para sazonar y sacarina u otro edulcorante.
- Procurar una dieta baja en calorías y controlar el peso.

La alimentación de las personas mayores dependientes, puede ser una tarea dificultosa, algunos/as mayores necesitarán sólo que les acompañen mientras comen y otros tendrán dificultad para ingerir los alimentos.

Cuando se alimente a una persona mayor dependiente, se tratará de realizarlo siguiendo unas pautas y cuidados necesarios para su nutrición y adoptando una actitud serena.

Los alimentos deberán estar a temperatura conveniente y se realizará la comida hasta que sea posible en el comedor, evitando que se realice en otra habitación o alejado de la familia. Siempre que sea posible, se le dará autonomía para que pueda comer solo/a, si no es así trataremos de sentarnos a su lado y con paciencia le ayudaremos.

La mayoría de los/as adultos tienen por prescripción médica, dietas especiales como son los diabéticos, hipertensos..., dietas que varían según composición o preparación.

Existen situaciones, en las cuales los/as mayores dependientes presentan algunas dificultades a la hora de la alimentación o que precisan de cuidados especializados, como por ejemplo dificultad a la hora de tragar o masticar e incluso dificultad a la hora de evacuar.

Ante esta situación se puede tratar, que el/la mayor realice una ingesta mayor de alimento líquido (purés, caldos, comida ligera) al igual que aumentar la ingesta de agua, ya que facilita la hidratación de la persona, facilita la evacuación de heces y limpia las vías urinarias.

También precisan cuidados especializados sobre todo los/as mayores con problemas neurológicos y/o en estado vegetativo que requieren ser alimentados por sonda. La sonda, se coloca por uno de los orificios de la nariz, por el cuello o directamente al estómago. Con esta medida se garantiza la nutrición de la persona. La dieta de estas personas es aconsejada por el personal médico, así

como la cantidad. Suelen ser dietas elaboradas, líquidas para que no obstruyan la sonda.

Cuando el mayor dependiente pasa demasiado tiempo encamado y en una misma postura suele salirle **llagas en la piel**. Al principio suele salir una mancha roja, una rozadura que poco a poco se convierte en una ampolla y que si no se realizan curas, se le convertirá en una herida que puede traer complicaciones. Para prevenir las posibles llagas, manchas y úlceras, debemos prestar una atención especial a zonas de la piel como son talones, pelvis, codos, rodillas y dedos de los pies, es decir toda zona del cuerpo que haga presión con la cama.

Consejos:

- Hidratar muy bien la piel del mayor con crema, realizando masajes.
- Realizar cambios posturales cada hora o dos horas (seguir las indicaciones detalladas anteriormente).
- Acomodar algunas zonas con almohadas, cojines para aliviar la presión.
- Usar en algunas zonas protectores de algodón o piel de borreguito.
- Limpiar y curar diariamente la zona afectada.

4. Prevención de accidentes domésticos

Las personas mayores son mucho más vulnerables a los accidentes domésticos, de los cuales las caídas son los más comunes y más perjudiciales, ya que además de producirles algunas lesiones óseas o musculares, hacen que los mayores pierdan la confianza en ellos/as mismos/as y les provoque inseguridad, perdiendo su autonomía personal.

Prevenir es la mejor opción, por ello debemos prestar atención a:

- No dejar objetos olvidados en el suelo, así como agua o cualquier sustancia que puedan hacer que se resbalen.
- Es importante no poner obstáculos en las zonas de paso, así como que las habitaciones estén bien iluminadas.
- En el baño hay que extremar la precaución, es conveniente la utilización de barandillas y alfombras antideslizantes.
- Tener cuidado a la hora de bajar o subir escaleras, es preciso que lo hagan con paciencia y sin prisas.
- Precaución con las estufas en el invierno, no cubrir, ni acercar demasiado.
- Los medicamentos deben ser tomados según las recomendaciones del especialista, no automedicar.

Unidad Didáctica 4: El cuidador/a

Introducción:

Cuando en una familia uno de sus miembros mayores enferma o pierde autonomía personal, se produce una situación que afecta a todos/as los/as miembros de la misma. La familia debe planificarse y organizarse para el cuidado de esa persona, informándose de todos los detalles de la enfermedad que padece el/la mayor y todos los cuidados que necesita.

Los/as mayores dependientes necesitan de un cuidado diario. La necesidad del cuidado constante hace preciso que esté algún/a cuidador/a muchas horas del día atendiéndolo. Un/a cuidador/a con una gran fortaleza física y psíquica, pues supone una pieza fundamental.

Objetivos específicos:

Conocer los estilos de comunicación.

Desarrollar una comunicación asertiva.

Valorar el rol que desempeña el cuidador/a principal en el cuidado de personas mayores.

Palabras claves:

Cuidador/a, comunicación asertiva, conciliación vida laboral, familiar y personal.

1. El cuidador/a principal

El/la cuidador/a principal es quien se ocupa de la persona mayor dejando en ocasiones su vida personal apartada, siendo absorbida por el cúmulo de horas dedicadas, lo que provoca en el/la cuidador/a principal estrés y agotamiento, llevando a enfermedades físicas e incluso psicológicas. Es necesario que el/la cuidador/a principal pida ayuda a la familia, para que colaboren en el cuidado de la persona mayor, además de disponer durante la jornada laboral de las horas establecidas para el descanso.

El cuidador/a principal asume:

- Carga física y emocional.
- Atención de la persona mayor y todas sus necesidades: higiene, alimentación, medicación, cuidados y acompañamiento.
- Enlace entre los miembros de la familia y el equipo médico.
- Dificultades para conciliar su propia vida laboral, familiar y privada.

El cuidado de la persona mayor dependiente es algo que requiere conocer la forma de asearlo/a, movilizarlo/a y alimentarlo/a. Este trabajo precisa de profesionalización, en las personas que tienen a su cargo a una persona mayor y por tanto merece un reconocimiento y un aprendizaje.

2. Comunicación entre el cuidador/a, la persona mayor y la familia

La comunicación es la manera en que las personas se relacionan entre sí, la manera de transmitir un mensaje. Los estilos de comunicación pueden darse de tres formas:

- **Estilo de comunicación agresivo:** se caracteriza cuando la persona que se comunica lo realiza de forma amenazante, sin escuchar a los demás y trata de imponer sus pensamientos e ideas con un tono de voz alto. Suelen ser personas violentas e impacientes en sus comportamientos.
- **Estilo de comunicación permisivo/pasivo:** Una persona permisiva nunca expone sus ideas, se deja llevar por los pensamientos y acciones de los demás sin posicionarse. Suelen ser personas tímidas, introvertidas, que utilizan un tono de voz bajo para hablar.
- **Estilo de comunicación asertivo:** la persona expone sus ideas de forma apropiada al contexto, de modo tranquilo, respetando las demás opiniones y escuchando sus ideas de forma activa. El tono de la voz es adecuado, ni alto ni bajo. Suelen ser personas respetuosas y amables que buscan acuerdos comunes.

La comunicación entre el/la cuidador/a, la familia y los/as mayores, es fundamental que se establezca de manera asertiva, ya que la buena relación permite un mejor entendimiento con los familiares y facilita el trabajo del cuidado.

Las ventajas de una buena comunicación son el buen clima familiar/laboral, haciendo sentir bien a todos/as los/as miembros, permite autonomía a la persona cuidada y cuidadora, ya que le permite al cuidador/a entender lo que se le pide. Además de facilitar la resolución de conflictos que puedan surgir.

La comunicación entre la familia y el cuidador/a:

Es importante que la familia y el/la cuidador/a, establezcan una comunicación buena y directa desde el principio, que se organicen y planifique el cuidado de la persona mayor. Esta comunicación debe seguir estableciéndose continuamente.

En muchas ocasiones es el cuidador/a, quien está en relación con el equipo médico, conociendo de cerca la evolución de la enfermedad y los cambios degenerativos que se van produciendo. Por ello, el/la cuidador/a es un enlace entre la familia y el equipo médico, y entre la familia y la persona mayor. Deben estar en todo momento en contacto para que la información sobre el/la mayor se establezca sin complicaciones, donde los miembros de la familia colaboren y ayuden al cuidador/a.

La comunicación entre el cuidador/a y la persona mayor:

- Asegúrese que la persona mayor tenga la capacidad sensorial suficiente, que oiga y vea bien, sino utilice estrategias.
- Hable claro, alto, lento y cara a cara.
- Muestre afecto. El contacto físico ayuda al mayor a tranquilizarse y sentirse acompañado/a.
- Ponga atención al lenguaje corporal del mayor, trate de entenderlo, puede que sea su única manera de expresarse.

En ocasiones las personas mayores realizan comportamientos repetitivos, sobre todo aquellas personas que tienen un deterioro cognitivo, suelen preguntar las mismas cosas y pedir cosas continuamente.

Qué se puede hacer:

- Mantener la calma y responder a las preguntas pausadamente aunque ya lo haya hecho varias veces.
- Hable despacio para que pueda entenderle y responderle utilizando un lenguaje sencillo.
- Trate de comunicarse con frases cortas sin una conversación larga, mejor hablarle de acciones o hechos inmediatos.
- Proporcionar a la persona mayor ciertas actividades que estimulen su mente, que le permitan ejercitar la memoria. Y otras actividades lúdicas, como los juegos de mesa (dominó, cartas, parchís) o actividades cotidianas para que colabore en las trabajos del hogar como cocinar, hacer las camas,... etc.

Es importante la relación que se establezca entre el/la cuidador/a y el mayor. Éste/a debe saber motivarlo sabiendo sus preferencias, para que el/la mayor se sienta partícipe de su vida y no se aísle en su mundo interior.

3. Cuidados del cuidador / a

El cuidado de una persona mayor en ocasiones puede ocasionar estrés y malestar, ya que a medida que pasa el tiempo, esta persona va perdiendo autonomía, volviéndose más dependiente y por tanto necesitando una mayor atención del cuidador/a. Algunas de las emociones que experimentan los cuidadores pueden ser pena, culpa, soledad, tensión e incluso agresividad. Estos sentimientos son normales y pueden manejarse de forma positiva para ambos.

Antes de llegar a una situación en la que el/la cuidador/a se angustie se deben de tomar ciertas medidas para aliviar la carga:

- Pida ayuda a la familia si lo necesita.
- Trabajar la angustia cuando la situación empeore.
- Trate de realizar sus cuidados con calidad, conociendo bien las funciones del contrato.
- Descanse lo suficiente cada día, cuídese prestando mucha atención a las lesiones musculares.
- No se aísle, trate de mantener una vida social normal, relacionándose con sus amigos y familiares.
- Utilice y requiera los descansos establecidos en el contrato laboral (el contrato tanto por escrito como verbal tendrá la misma validez).

Los/as cuidadores/as deben cuidar de sí mismos/as así como de la persona con dependencia y pedir y aceptar ayuda e información dentro y fuera de la familia.



*quiero que me oigas, sin juzgarme
quiero que opines, sin aconsejarme
quiero que confíes en mí, sin exigirme
quiero que me ayudes, sin intentar decidir por mí
quiero que me cuides, sin anularme
quiero que me mires, sin proyectar tus cosas en mí
quiero que me abrasces, sin asfixiarme
quiero que me animes, sin empujarme
quiero que me sostengas, sin hacerte cargo de mí
quiero que me protejas, sin mentiras
quiero que te acerques, sin invadirme
quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten
que las aceptes y no pretendas cambiarlas
quiero que sepas, que hoy
hoy podéis contar conmigo
sin condiciones*

Jorge Bucay

MÓDULO DE EDUCACIÓN INFANTIL

Introducción:

Cada cultura y subcultura otorga un significado específico a la infancia, a los roles que se asumen en esta etapa y a los cuidados que los/as menores requieren. En este módulo se citarán, algunas concepciones de cuidado y aspectos educativos útiles.

La figura del cuidador/a, asume una parte de la educación y de los hábitos de higiene y alimentación que necesitan los/as menores, para un desarrollo pleno.

Además los/as cuidadores, tendrán que conocer y valorar la utilización de recursos educativos, como el juego y el cuento. Pues estos recursos, ayudarán al fomento de la creatividad, la resolución de problemas y la educación en valores. A su vez, son instrumentos de socialización útiles, para la educación de menores, que ayudan a que el proceso de adaptación y desarrollo individual y social, se realice de forma satisfactoria.

Objetivo General:

Capacitar y dotar de herramientas y recursos básicos para el cuidado de menores.

ESTRUCTURA DEL MÓDULO

Unidad 1: Desarrollo evolutivo de los/as menores

Objetivos específicos:

Conocer las etapas evolutivas de los/as niños/as y los cambios que se producen en esta etapa.

Comprender los comportamientos de los/las niños/as.

Estimar la influencia que tienen los/as cuidadores/as en el desarrollo de los/as menores.

Contenidos:

Nacimiento y primera infancia.

Segunda infancia.

Adolescencia.

Unidad 2: Salud e higiene infantil

Objetivos específicos:

Fomentar hábitos de higiene y alimentación en los/as menores.
Prevenir los accidentes domésticos.

Contenidos:

La higiene en los/as menores.
Enfermedades comunes.
Control del niño/a sano/a.
Alimentación infantil.
Prevención de accidentes en el hogar.

Unidad 3: El juego

Objetivos:

Valorar el juego como instrumento educativo.
Conocer los juegos y la tipología existente.
Aprender juegos actuales e interculturales.

Contenidos:

El juego y el desarrollo de los/as menores.
Características y tipos de juegos.
Juegos didácticos y cooperativos.

Unidad 4: El descanso y el sueño

Objetivos:

Conocer los trastornos del sueño.
Saber como dormir a un/a niño/a.
Valorar los cuentos como recurso creativo.

Contenidos:

El sueño.
Trastornos del sueño.
Preparación para el sueño.
El cuento.

Unidad didáctica 1: Desarrollo evolutivo de los/as menores

Introducción:

El desarrollo humano es progresivo y continuo, los cambios que se producen con la maduración del niño/a, se pueden agrupar en distintas etapas con características propias, por las que debe pasar toda persona.

Las etapas del desarrollo del niño/a desde que nace hasta que se hace adulto son:

- Nacimiento.
- Primera infancia.
- Segunda infancia.
- Adolescencia.

Es evidente, que el desarrollo evolutivo de una persona no acaba en la adolescencia, sino que sigue con la edad adulta y la vejez. Pero es importante centrar nuestra atención en las primeras etapas del desarrollo, para conocer los cambios y adaptaciones que cada persona tiene que desarrollar para integrarse en su entorno.

Objetivos específicos:

Conocer las etapas evolutivas de los/as niños/as y los cambios que se producen en esta etapa.

Comprender los comportamientos de los/las niños/as.

Estimar la influencia que tienen los/as cuidadores/as en el desarrollo de los/as menores.

Palabras claves:

Desarrollo psicomotor, desarrollo cognitivo y lingüístico, desarrollo social.

1. Nacimiento y primera infancia

El crecimiento o **desarrollo psicomotor** es un proceso que ocurre de manera continua y organizada. Se ve afectado por factores que inciden en la maduración física de la persona: factores internos y factores externos.

El crecimiento prenatal tiene dos fases:

- **Fase Embrionaria**, desde la 2ª a 8ª semana se va formando físicamente el embrión llegando a alcanzar un tamaño de unos tres centímetros.
- **Fase fetal**, desde la 8ª semana hasta el nacimiento, el feto se termina de formar proporcionalmente.

El crecimiento físico en fase prenatal, está condicionado por factores internos, que se determinan por la herencia genética y por factores externos, relacionados con la gestación (por ejemplo el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias y/o medicamentos, estrés, tipo de alimentación etc.). Ambos tipos de factores pueden afectar al crecimiento y desarrollo del bebé en las distintas etapas.

Los factores internos o biológicos que afectan al desarrollo son genéticos. Entre los **factores fisiológicos** que inciden en la gestación, se encuentran la alimentación, edad de la madre o estado emocional. Mientras que **los factores ambientales o externos** más importantes, son los relacionados con la estimulación, afectividad, los hábitos o normas de la familia, factores culturales y socioeconómicos.

El nacimiento de un bebé antes de los nueve meses (37 y 40 semanas) será causa de un bebé prematuro/a (menos de 37 semanas). Éstos/as son niños/as que nacen antes de terminar su gestación, por tanto en algunos casos, necesitan de una evaluación y tratamiento precoz, así como permanecer algún tiempo en la incubadora.

Para detectar problemas en el nacimiento, se le realiza el **test de Apgar**, donde se evalúa el ritmo cardíaco, esfuerzo respiratorio, tono muscular, peso, medida..., para conocer si el bebé se encuentra dentro de la normalidad. Debido a que en el proceso del parto, algunos bebés pueden sufrir la anoxia - neonatal, que es la falta de oxígeno en el momento de nacer.

✧ Características de recién nacidos/as:

El crecimiento físico de lo/as niños/as, se ilustra en la **curva del desarrollo**, relacionándose los parámetros de altura y peso. Teniendo en cuenta estos parámetros, sabremos si el crecimiento está dentro de la normalidad en relación con factores genéticos y al sexo.

El peso medio del/la recién nacido/a, es de 3,400 Kg. (aunque para los niños puede ser de algo más alto que para las niñas). Las variaciones dentro de la normalidad pueden oscilar entre 2,500 Kg. y 4,500 Kg.

La talla media considerada normal es de 50 cm. para los niños y 45 cm. para niñas. Pudiendo tener una variación normal entre 45 cm. y 55 cm.

El perímetro craneal mide normalmente de 34 a 35 cm. Condiendo con la altura del/la niño/a sentado/a.

Los bebés al nacer cuentan con **reflejos** que les permiten sobrevivir. Estos reflejos son una serie de capacidades, que le van a permitir satisfacer sus necesidades así como relacionarse con adultos. La mayor parte de estos reflejos desaparecen a los cuatro meses y se convierten en normas socioculturales.

Entre los reflejos innatos cabe señalar:

- Hociqueo: cuando el bebé busca con la boca el pezón para comer.
- Succión: es el contacto con los labios a la hora de amamantar o cuando se la acerca un objeto o chupete a la boca.
- Reflejo del abrazo: con el que extienden sus brazos y manos al contacto de algún objeto o persona. Se produce cuando nota una vibración próxima a la espalda.
- Reflejo de sobresalto ante un estímulo. Se asustan cuando se da un golpe o palmada cerca de ellos.
- Andar automático sin moverse del sitio tras la suspensión por las axilas.

El **desarrollo psicomotor**, es decir, los movimientos van madurando poco a poco. El bebé desarrolla un control postural, la cabeza la mantiene por sí solo, coordina ojos y manos, se sienta y se mantiene recto, se sostiene de pie y da sus primeros pasos. Tal desarrollo psicomotor viene impulsado por la maduración biológica y por la estimulación social, es decir por la relación afectiva que reciba del entorno.

La **psicomotricidad**, tiene que ver con los comportamientos intencionados relacionados con el movimiento (praxis) y con el psiquismo (interno). La inteligencia de los/as niños/as pequeños, está en el movimiento senso-motriz, que progresa siguiendo dos leyes:

- Ley Céfalo-caudal: la maduración va de arriba a abajo, de la motricidad gruesa a la fina. Por ello los bebés, controlan antes la cabeza y la postura de sentarse, que andar sus primeros pasos.
- Ley Próximo Distal: maduración de lo más cercano a la columna hacia fuera, de la motricidad gruesa a la fina. Poseen un control postural y de movimientos, antes que el poder utilizar las manos y los dedos con fuerza, como poder escribir.

Resumen del desarrollo del 1º al 12º mes



1º MES:

- * Levanta la cabeza durante unos instantes pudiéndola girar.
- * Reflejo de prensión, mantiene las palmas y manos cerradas.
- * Fija la mirada y se tranquiliza cuando se coge al bebe.
- * Tiene los reflejos del abrazo, prensión y marcha.
- * Muestra preferencia visual por el rostro humano.
- * Duerme casi todo el tiempo, llora o se despierta cuando tiene hambre o le molesta algo.
- * A veces puede sonreír.



2º MES:

- * Levanta la cabeza un poco más y puede sostenerla hasta 10 segundos.
- * Cuando está sentado/a mantiene durante un momento la cabeza recta.
- * Las manos permanecen abiertas durante más tiempo.
- * Le sorprenden los ruidos fuertes.
- * Se fija en el movimiento y desplazamiento de un objeto.
- * El reflejo de marcha es más tenue.
- * Permanece durante más tiempo despierto/a.
- * Empieza a responder a sonidos y palabras con una sonrisa.
- * Se interesa por su entorno y sigue con su mirada a las personas.
- * Mientras se encuentra de espaldas hace sonidos vocales (a,e,i).



3º MES:

- * En la posición boca-abajo se apoya con los antebrazos y puede mantener la cabeza levantada durante un minuto.
- * La cabeza ya no cae hacia atrás al levantarlo por las manos.
- * Sentado/a puede mantener la cabeza durante un momento.
- * Puede coger objetos con las manos y moverlos sin coordinación.
- * Cuando tiene cerca a una persona quiere cogerle el pelo y/o la cara.
- * Juega con sus manos y las mira.
- * Puede seguir con la vista un objeto de un lado a otro.
- * Los reflejos de abrazo y marcha desaparecen.
- * Únicamente sonríe ante los rostros.
- * Emite sonidos con la r, j y g.



4º MES:

- * Boca-Abajo extiende los brazos y las piernas.
- * Mantiene la cabeza.
- * Se lleva los objetos a la boca.
- * Sujeto/a por las axilas empieza a extender las piernas para sostenerse.
- * Si se interacciona con el/ella ríe mucho.



5º MES:

- * Intenta girarse de posición cuando está boca-abajo o viceversa.
- * Cuando se le coge por los brazos se levanta hacia arriba.
- * Toca y juega con los objetos llamativos aunque no puede cogerlos bien.
- * Aprende a mover los pies y manos.
- * Prefiere juguetes grandes.
- * Es más receptivo/a hacia los estímulos acústicos y visuales.
- * Reconoce a personas cercanas



6º MES:

- * Se puede mantener con los brazos extendidos.
- * Puede mover con coordinación los objetos y para cogerlos usa toda la mano.
- * Gira la cabeza hacia un ruido concreto.
- * Puede mantenerse en pie durante más tiempo y con más seguridad.
- * Diferencia mejor a las personas que conoce.



7º MES:

- * Se gira estando boca-bajo o viceversa fácilmente.
- * Cuando está boca-arriba juega con los pies y se los lleva hacia la boca.
- * Se mantiene sentado/a usando las manos de apoyo.
- * Puede coger objetos con las dos manos y los explora.
- * De pie encoge las piernas y pretende saltar.
- * Dice y repite sonidos guturales: ta, da...



8º MES:

- * Se gira hacia los lados con mayor facilidad.
- * Se puede sentar tomando como referencia un objeto o una persona.
- * Puede pasar los objetos de una mano a otra.
- * Tira objetos al suelo para poder oír el ruido que hacen.
- * Reacciona con temor ante personas desconocidas.



9º MES:

- * Empieza los movimientos de reptación y gateo.
- * Puede sentarse solo/a sin caerse.
- * Puede coger objetos más pequeños y golpearlos.
- * Continúa cogiendo objetos y tirándolos voluntariamente.
- * Se mantiene poco tiempo en pie sujetándolo/a por las manos.
- * Alarga los brazos para que lo/a cojan.
- * Le gusta jugar ocultándose o que alguien lo haga.



10º MES:

- * Hace movimientos de balanceo. Inicia los primeros movimientos gateando.
- * Se mantiene sentado/a con seguridad.
- * Se interesa por las cosas pequeñas y trata de encontrarlas si están escondidas.
- * Puede sujetarse y levantarse.
- * Se despide y busca personas y objetos.
- * Responde a su nombre. Repite sílabas o letras que se le repiten o enseñan.
- * Utiliza el dedo pulgar e índice como pinza.



11º MES:

- * Mantiene un gateo rápido y seguro.
- * Puede poner un objeto dentro de otro.
- * Anda bordeando objetos sujetándose a ellos.
- * Puede comer solo/a haciéndolo con los dedos. Y beber sujetando el vaso con las manos.
- * Reconoce las palabras de mamá y papá y relaciona sonidos con objetos.



12º MES:

- * Coloca objetos en la mano de una persona.
- * Camina sujeto/a a una persona (a los 14 meses lo hará solo/a). Busca la comunicación, podrá entregar objetos, juega y se ríe con los adultos.
- * Continúa diciendo sílabas con sentido. Entiende órdenes sencillas.

Folch Blanch, F. (1994)

Durante la **Primera Infancia, de 4 a 6 años**, el desarrollo de los/as niños/as, sigue un proceso continuo dentro de la normalidad en peso y altura, siguiendo la curva de crecimiento. Además van madurando sus movimientos progresivamente, hacia movimientos más finos y coordinados, como el control de la psicomotricidad fina de las manos y dedos, para la escritura.

Entre las características de esta etapa:

- **Autocontrol de esfínteres:** entre los 2 o 3 años deben controlar la orina y heces, tanto durante el día como por las noches.
- **Preferencia lateral:** el/la niño/a establece su preferencia por la lateralidad izquierda o derecha. Mostrándose zurdo/a o diestro/a, tanto en brazos como en piernas.
- **El esquema corporal:** el/la niño/a organiza en su mente una representación de su propio cuerpo y sus posibilidades de hacer o no hacer, va tomando conciencia de lo que tiene y de sus iguales.
- **Desarrollo psicomotor:** poco a poco va dominando y controlando los movimientos, el tono muscular, el equilibrio, tomando conciencia del eje espacial y temporal.

La **inteligencia o desarrollo cognitivo**, según Piaget, es un proceso dinámico que pasa por diversos estados de equilibrio. El desarrollo se origina en gran parte por la actividad del sujeto y por su interacción con el medio que le rodea mediante dos mecanismos: acomodación y asimilación. Según Piaget, cada una de las etapas por las que se pasa durante el desarrollo evolutivo está caracterizada por determinados rasgos y capacidades. Cada etapa incluye a las

anteriores y se alcanza en torno a unas determinadas edades más o menos similares para todas las personas. A grandes rasgos, las etapas que determinan el desarrollo evolutivo son las siguientes:

- Estadio sensorio motor: De 0 años el bebé va desarrollando sus sentidos.
- Estadio preoperatorio: de 2 a 7 años va asimilando la realidad simbolizando mediante esquemas la realidad.
- Estadio de las operaciones concretas: de 7 a 11 años, va desarrollando la lógica.
- Estadio de las operaciones formales: a partir de la adolescencia cuenta con un amplio vocabulario.



Ante la incontinencia urinaria o Enuresis Nocturna

* Qué no se debe hacer:

- Enfadarse, regañarle y ridiculizarle delante de los/as demás. Esto agravará el problema.
- No darle ninguna importancia o darle mucha más de la que tiene.
- No exigirle al niño/a ni compararle con otros. Esto sólo generará angustia.

* Qué hacer:

- Lograr la colaboración del niño/a. Pedirle que ayude a cambiar la ropa de la cama o a cambiarse de ropa.
- Tratar el problema con naturalidad, dándole la importancia que tiene, ni más ni menos.
- Premiarle con cosas que le gusten los días que no se haga pis o se le escapen las heces.
- No es aconsejable ponerle pañales.
- Beber poco líquido antes de irse a la cama y que orine antes de acostarse.

En los/las niños/as pequeños/as, el desarrollo cognitivo permite que se interaccionen con sus familiares. Los sentidos se coordinan entre sí, en el curso de las primeras semanas, siendo primordial la estimulación.

El **nacimiento de la inteligencia** se produce en el **estadio sensomotor**, el cual se desarrolla en 6 subestadios, donde el niño se relaciona con la realidad a través de los sentidos y la acción.

- **Subestadio 1, de 0 a 1 mes:** el bebé nace con unos reflejos incontrolados que le permiten sobrevivir, asimilando la realidad a través de los sentidos.
- **Subestadio 2, de 1 a 4 meses:** coordinación sensorial, motriz, las conductas se vuelven repetitivas, e imitaciones.
- **Subestadio 3, de 4 a 8 meses:** la asimilación se vuelve generalizada y las imitaciones y conductas buscan un efecto, una mirada de sus cuidadores.
- **Subestadio 4, de 8 a 12 meses:** adaptación al entorno y descubrimiento del mismo.

- **Subestadio 5, de 12 a 16 meses:** construcción de esquemas y adaptación a nuevas experiencias como el lenguaje y relaciones afectivas.
- **Subestadio 6, de 16 a 24 meses:** se caracteriza por la simbolización y relación con otros, a través del lenguaje y juegos.

El desarrollo de la percepción permite al niño/a relacionarse con la realidad mediante los sentidos. A través de la visión el bebé fija su atención en objetos que sigue y localiza, como cuando siguen con la mirada a su madre, desarrollando una memoria más duradera. Poco a poco va desarrollando el oído, permitiéndole localizar y discriminar sonidos y otros sentidos como el olfato, gusto y tacto, distinguiendo olores, sabores y superficies.

La **adquisición del lenguaje** se desarrolla por etapas, una etapa **prelingüística de 0 a 2 años** y otra **etapa lingüística a partir de los 2 años**. El lenguaje, es considerado como un instrumento para que los seres humanos se comuniquen y se relacionen, pudiendo permitir un desarrollo cognitivo y un desarrollo sociocultural.

✱ **Desarrollo de la comunicación prelingüística:**

Desde el nacimiento el bebé establece con su madre o su principal figura de apego una relación especial. Es a partir de los 4 meses cuando se establecen juegos ya sean con objetos, con otras personas o con objetos y personas. El juego proporciona una comunicación a través de las relaciones afectivas. El lenguaje que empieza a ser un balbuceo, luego ecolalia o repetición de vocales, pasa a una jerga expresiva.

✱ **Desarrollo de la capacidad lingüística:**

En la etapa prelingüística, se establece una interacción entre adultos y el bebé a través de los sentidos con balbuceos. A partir de los 2 años, se establece una interacción más intensa con el resto de la familia, aunque caracterizada por un vocabulario restringido.

Desde los 3 a los 7 años, se establecen relaciones con el grupo de iguales debido a la escolarización, donde el/la niño/a va madurando, con un lenguaje intuitivo en un principio, que va enriqueciéndose poco a poco.

En las primeras etapas de desarrollo del niño/, se establece una relación afectiva muy estrecha entre el/la menor y su madre/padre y/o cuidador/a. El **desarrollo emocional** de los/as menores, se desarrolla en la alimentación e higiene, en los contactos físicos, caricias, miradas y comunicación y en la interacción entre ambos. Los primeros pasos para la formación de lazos afectivos se establecen por tanto en la relación íntima que se da entre el bebé y el cuidador/a más cercano.

La falta de estímulos emocionales y/o afectivos provocan en los/as menores inseguridad, miedo, desconfianza y baja autoestima, dando a lugar en los niños/as problemas que afectan a su comportamiento, a su alimentación, a su sueño, en general a la salud.

En estas primeras etapas de vida, el bebé poco a poco identifica a su cuidador/a quien le proporciona bienestar, cariño y afecto. Sobre los 7 u 8 meses sienten desagrado y lloran cuando estas personas se separan de ellos. Durante estos primeros meses y años, van aprendiendo las normas y reglas de convivencia en el entorno que le rodea. Gracias a sus cuidadores/as, el/la

menor aprende a vestirse, a distinguir entre lo que puede hacer y lo que no, a comportarse, etc. Es decir, aprende a desarrollar su autonomía, a adecuar su conducta a los diferentes estímulos y a convivir en sociedad.

2. Segunda infancia

La segunda Infancia comprende aproximadamente los **7 y 11 años**. Los **procesos cognitivos** que se desarrollan en los/as niños/as en esta etapa, se caracterizan por ser un pensamiento más complejo, ya que el sujeto organiza las concepciones que posee del mundo y todo lo que le rodea mediante esquemas.

El/la menor, clasifica los objetos y esto le permite categorizar la realidad.

A esta edad la inteligencia se vuelve más práctica. El/la niño/a pasa del pensamiento simbólico al pensamiento intuitivo, que va de la acción a la intuición. Es un pensamiento inestable discontinuo, con inmovilidad mental, egocéntrico y basado en la experiencia.

A partir de esta edad los niños/as entienden, razonan y van desarrollando una etapa de afectividad con las personas que interactúan.

Entre las operaciones cognitivas de esta etapa se encuentran:

- Lógica –matemática: operaciones lógicas, clasificación y seriación de objetos en base a su criterio.
- Operaciones numéricas: sistema numérico.
- Operaciones espacio-temporales.

A partir de los 7 años, ayudado de las relaciones con el grupo de iguales, los/as niños/as van desarrollando un lenguaje formal, caracterizado por la comprensión, enriquecido por las experiencias que le proporcionan el grupo de pares.

En el grupo de iguales se intercambian ideas, deseos, sentimientos, juegos. En esta etapa, los/as niños/as hacen amigos/as rápidamente, expresan sus enfados o pensamientos, manifiestan su alegría, etc. El concepto de amistad en este período, se caracteriza por el desarrollo de las habilidades sociales.

Sobre los 9 u 11 años los modelos a seguir siguen siendo los de sus padres/madres y cuidadores/as, por lo que es muy importante que las conductas de estas personas sean las adecuadas a los diferentes contextos, para propiciar un desarrollo pleno del menor y que promuevan en ellos/as, conductas socialmente asertivas y adecuadas a los estímulos.



SISTEMA EDUCATIVO

Edad	1-2-3	4-5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
Nivel	1º Ciclo	2º Ciclo	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	1º Ciclo	2º Ciclo
	EDUCACIÓN INFANTIL		EDUCACIÓN PRIMARIA			EDUCACIÓN SECUNDARIA	

SUGERENCIAS PARA EL CUIDADO DE MENORES**María Teresa Alicia Silva y Ortiz**

- * Empezar el día de una forma agradable en lugar de con un clima de tensión con prisas.
- * Retomar asiduamente el horario que regularmente siguen los menores cuando van a la escuela.
- * Establecer una rutina diaria para fomentar hábitos básicos.
- * Establecer un horario y un lugar para estudiar y hacer las tareas.
- * Tener una caja o un lugar fijo donde puedan guardar sus materiales.
- * Dedicar el tiempo suficiente para el desayuno y prepararse por la mañana.
- * Es recomendable hacer algún ejercicio de relajamiento antes de acostarse.
- * Tener una rutina que vaya preparando para dormir.
- * Tener unas reglas claras, centrándose más en lo que puede hacer que en los que no le esta permitido.
- * Las normas básicas no son negociables. Si se ha establecido una determinada conducta, es importante no hacer excepciones ni infringir reglas propias pues les crea confusión y da margen para no respetar las reglas.
- * Tener en cuenta la importancia de los espacios y momentos de juego, dar tiempo para que terminen antes de ocuparse con otra cosa: dar indicaciones "...ve terminando y recogiendo que en 5 minutos tenemos que salir...".
- * No ser permisivos porque se esté de buen humor e intolerables cuando no lo estamos.
- * Pedirle las cosas con respeto y ser claros con las indicaciones. Si es algo inmediato indicarlo (uno aviso, dos ejecución).
- * Reconocer siempre los esfuerzos que hacen, si no logran sus objetivos ayudar a que lo consigan.
- * Evitar gritos, insultos, forzar situaciones aunque sean leves.
- * Los premios deben estar enfocados hacia el refuerzo de su estima y el reconocimiento del esfuerzo más que hacia el refuerzo con comida u objetos.
- * Se motivará a que cumplan las ocupaciones que tengan con responsabilidad.
- * Fijar metas realistas y concretas ayudándole a ser consciente de sus logros.
- * Evitar hacer comparaciones, cada personas es única y tiene sus propias capacidades, cualidades y deficiencias.
- * Fomentar las acciones de convivencia y acciones grupales.
- * Ayudar a tomar decisiones por ejemplo planteándoles varias alternativas que le permitan elegir.
- * Ayudarle a reconocer sus sentimientos sean los que sean.
- * Mostrar actitudes positivas frente a las tareas que se le piden tanto a través del lenguaje verbal como no verbal.
- * Ayudarle a razonar y a buscar alternativas.
- * Centrarse en la solución de los problemas más que en los problemas en sí.
- * Reforzar su autonomía, dejar que realicen la mayoría de acciones solos/as siempre que puedan, aunque puedan ayudarse de indicaciones y reforzar positivamente.
- * Utilizar el juego y otras acciones para fomentar la creatividad, la imaginación y el ejercicio.

3. Adolescencia

La adolescencia es la etapa que comprende entre los 12 a los 16 o 17 años. Existen una serie de características que se ponen de manifiesto en esta época. El/la adolescente, sufre cambios físicos en los que su cuerpo va transformándose en un cuerpo de adulto/a, sufre cambios hormonales que le afectan a la cara, al vello, a los genitales, etc. Una serie de cambios que afectan en el plano psico-emocional del adolescente.

En la adolescencia hay una búsqueda de sí mismo, una tendencia a la relación con grupos de amigos/as y una necesidad de intelectualizar y fantasear. También se da en ciertos momentos, dificultad para distinguir si son menores o adultos. El desarrollo psicosexual está en continua evolución. El/la adolescente posee unos cambios repentinos del humor y del estado de ánimo, expresan rabia, irritación y la no-aceptación de las normas o por el contrario, puede llegar a una situación pasiva, manifestando actitudes de sometimiento y expresando sentimientos depresivos. También se ve afectado por las distintas exigencias que se esperan de él/ella, ya que la sociedad deja de ver a un menor para considerarlo adulto/a, al que le exigen autonomía, independencia y que asuma responsabilidades. Por ello, buscan su apoyo entre los iguales dejando progresivamente de lado a sus progenitores o cuidadores/as, para sentirse más cómodos/as, seguros/as y comprendidos/as por sus amigos/as, con los/as que se sienten aceptados y parte de un grupo.

Pero no todo en esta etapa es dificultoso, es una etapa también caracterizada por el estadio de las operaciones formales y un lenguaje rico y formal. Toman conciencia de la realidad y problemas sociales, desarrollan un espíritu crítico, mostrando una actitud social reivindicativa ante cuestiones trascendentales.



La persona asertiva:

- * Es aquella que protege sus derechos y respeta los derechos de las demás personas.
- * Elige por sí misma.
- * Se siente satisfecha y tiene confianza en sí misma.
- * Expresa su posición con claridad.
- * Empatiza.
- * Crea oportunidades.
- * Sabe decir "NO" o mostrar su postura ante un tema, petición o demanda.
- * Sabe pedir favores y reaccionar ante un problema.
- * Sabe expresar y aceptar sentimientos de gratitud e insatisfacción hacia algo o alguien.
- * Sabe escuchar y ponerse en el lugar del otro/a (empatizar).
- * Conoce que tiene el derecho a no ser asertiva.

Unidad didáctica 2: Salud e higiene infantil

Introducción:

La salud e higiene de los/as menores es de suma importancia, ya que adquirir unos hábitos saludables permite un desarrollo pleno del niño/a. Una alimentación sana, una higiene correcta y una prevención de los accidentes domésticos, permiten un crecimiento adecuado junto con un apropiado desarrollo cognoscitivo y social.

Objetivos específicos:

Fomentar hábitos de higiene y alimentación en los/as menores.
Prevenir accidentes domésticos.

Palabras claves:

Infecciones infantiles, vacunas, control del niño/a sano/a.

1. La higiene en los/as menores

La higiene diaria en los/as pequeños/as, contribuye a mantener la piel y el organismo libre de infecciones y también ayuda a los/as menores a sentirse más relajados/as y cómodos/as. Se trata de un momento de relación afectiva entre el/la niño/a y el/la cuidador/a, ya que a casi todos/as lo/s menores, les resulta normalmente una actividad placentera y divertida. Además de evitar el contagio de enfermedades, la adquisición de buenos hábitos higiénicos ayuda a los/as niños/as, en su proceso de inserción social entre sus progenitores, brindándoles una sensación de seguridad e independencia.

En los/as niños/as pequeños, **el aseo** requiere de ciertos cuidados especiales para evitar irritaciones además de atenciones diarias:

- Cambiar al bebé siempre que se ensucie de pañal, incluso en verano el pañal se suele cambiar más a menudo debido al sudor, aunque no se haya ensuciado.
- Lavar ano y genitales con agua y jabón neutro, o limpiar con alguna toallita especial para bebés.
- Luego secar y poner alguna crema para evitar rojeces. Y poner un pañal nuevo.
- La cara y las manos, deben lavarse muy a menudo, ya que continuamente se meten las manos en la boca y tocan todo lo que encuentren a su paso.
- Cuando se trate del baño, la temperatura será templada y se emplearán jabones con un ph neutro. Este baño se realizará todos los días, siendo aconsejable que se realice antes de dormir, para que el bebé se relaje.
- Cuando los/as niños/as son más mayores, hay prestar atención a los dientes. Así desde los dientes de leche, los/as niños/as tienen que aprender a lavárselos después de cada comida y cada noche antes de acostarse.

2. Enfermedades comunes

Los problemas más graves, relacionados con la higiene son las enfermedades que pueden adquirirse. El hábitat familiar del niño/a es el primer núcleo de infecciones. Las ventanas cerradas todo el día, el humo del cigarrillo y la contaminación atmosférica, permiten que los virus presentes en el ambiente se desarrollen y provoquen resfriados u otras afecciones.

Los **hábitos higiénicos**, como un aspecto educativo más hay que crearlos en los menores.

Existen cinco **consejos prácticos** para tener éxito en esta acción:

- 1. Los padres / madres y cuidadores / as deben dar ejemplo.** Como referentes o modelos del niño/a, deben tener un hogar limpio y aseado. Además hay que mostrarle cómo nos lavamos los dientes pidiéndole su compañía en el baño, explicándole qué es lo que está haciendo, para qué sirve el cepillo y la pasta dental.
- 2. Deben inculcarse hábitos desde temprana edad.** Un/a niño/a siempre va entender más de lo que puede expresar, por eso es necesario que se esté constantemente especificando el porqué de cada acción higiénica y los beneficios sanitarios que reporta.
- 3. Regularidad.** Los hábitos deben crearse a diario y manifestarse en cada aspecto de la vida cotidiana. Lo ideal es que las instrucciones que reciban los/as niños/as sean lo más simples posible. La complicación o perfeccionamiento deben ser paulatinos.
- 4. El niño / a debe contar con un ambiente preparado.** Los artículos de aseo deben estar a su alcance. La pasta dental, debe existir siempre papel higiénico disponible, etc. Si las condiciones no son dadas para que el/la menor realice su aseo aparecerá la desmotivación. El/a niño/a, debe tener sus propios elementos higiénicos para que cuide de ellos y sepa en qué lugar se encuentran.
- 5. Cada momento de aseo debe ser grato.** La idea es no mostrarle el castigo por no asearse, si no los beneficios que trae. También es importante incorporar el factor lúdico del aseo personal, tratar de hacerlo un juego: es bueno hacer reír al bebé mientras se le cambian los pañales o se baña, así lo asociarán con una sensación grata en lugar del suplicio que para algunos/as niños/as significa.

Algunas de las informaciones básicas sobre el **tratamiento y la prevención de las enfermedades infantiles** más usuales deben ser ofrecidas por el personal médico de la atención primaria.

Entre las **enfermedades más comunes** están:

- Las **enfermedades infecciosas** del bebé: es muy usual que el bebé recién nacido sufra distintas infecciones, hay que entender que el bebé se encuentra desprotegido un un entorno de virus y bacterias. El síntoma

más señalado de la infección es la fiebre, es decir el aumento de la temperatura corporal por encima de los 37°. Para tomar la temperatura del bebé existen distintos métodos: con el termómetro de oído o con termómetro usual que se toma en el recto, axila o ingle. Con los/as niños/as pequeños, debemos saber de dónde proviene la fiebre, para lo que acudiremos al centro de salud.

- Las **infecciones intestinales** también son comunes en los/as niños/as, como la gastroenteritis, que se presenta en diarrea, vómitos, malestar y fiebre. Es muy importante acudir al equipo médico que nos recomendará hidratar al pequeño/a, con la ingesta de líquidos y una alimentación blanda.
- **Infecciones en la orina**, sobre todo en las niñas debido a una incorrecta higiene de los genitales. Por ello la primera medida preventiva es la higiene y seguir los consejos del personal médico.
- Las **infecciones respiratorias** se presentan en enfermedades como los catarros y resfriados. Los síntomas más comunes son la mucosidad, estornudos, dolor de cabeza, fiebre y pérdida de apetito. Se precisa de un diagnóstico del personal médico y un tratamiento adecuado.
- Las **infecciones del oído**, como la otitis que derivan de los resfriados y catarros. El síntoma más destacado es el dolor de oído.

3. Control del niño/a sano/a

Acudir regularmente al centro de salud, es muy importante para asegurar la salud y el bienestar de los/as niños/as. Las visitas al equipo médico, no solo deben ser para aliviar posibles enfermedades. Los/as niños/as deben contar con un seguimiento denominado por la salud pública “control del niño/a sano”, en el cual se establece un seguimiento regular de los/as mismos/as y una vacunación para prevenir algunas de las enfermedades.

Los objetivos de la consulta se resumen en los siguientes puntos:

1. Establecer e incrementar la relación entre el centro de salud y los/las menores.
2. Buscar y en su caso identificar problemas manifiestos o potenciales de salud.
3. Aplicar medidas específicas o guías para prevenir los problemas de salud.

La visita prenatal se programa durante el último trimestre del embarazo, de ser posible con la presencia de ambos progenitores. Suele ser la primera entrevista del/la pediatra con la nueva familia y provee la óptima oportunidad a los padres y madres y el equipo médico, para conocer el estilo y forma del manejo de los posibles problemas o potencialidades. En esta entrevista se trata de recabar los antecedentes sociales y familiares, si el bebé será alimentado con biberón o leche materna y si tendrán ayuda de alguien (cuidadores/as de la familia o no) después del nacimiento, entre otros temas.

La visita después del parto, incluye un cuidadoso examen pediátrico, interrogatorio, exploración física y de necesitarse, exámenes de laboratorio. Esta consulta es de carácter diagnóstico e instructivo.

Visitas al control del niño/a sano, después del nacimiento:

- **Infancia** (de dos semanas a 12 meses): la primera visita se programa a las 2 semanas de edad, después cada 2 o 3 meses. Cada visita incluye la revisión del desarrollo del niño, alimentación, patrón de sueño y temperamento del bebé. El examen físico incluye las medidas de estatura, peso y circunferencia cefálica. Debe también investigarse la visión y audición. Se incluyen guías de nutrición, prevención de accidentes, de desarrollo, de comportamiento y el manejo apropiado del bebé.
- **Primera Infancia:** las visitas habitualmente se programan a los 15, 18 y 24 meses y, posteriormente, cada año. Se revisa el desarrollo del niño/a, con particular atención al desarrollo del lenguaje e interacción social. No tiene mucho valor repetir un examen físico completo en cada visita, al menos que exista evidencia de algún problema, aunque el control de estatura y peso deben ser registradas y graficadas, así como realizar pruebas de laboratorio en caso de ser necesarias.
- **Segunda Infancia:** las visitas se programan cada año o en años alternos. Se trata de guiar sobre hábitos de salud, nutrición, actividad física, prevención de accidentes.
- **Adolescencia:** el/la menor normalmente sin la presencia de sus progenitores o cuidadores/as, trata temas relacionados con la adolescencia que podrían requerir supervisión más frecuente como alteraciones psicológicas, emocionales, abuso de sustancias tóxicas, sexualidad y reproducción. También se realiza un examen de visión y audición y un examen físico.

Entre las funciones del personal sanitario están curar y prevenir enfermedades y también informar y tranquilizar a los cuidadores y familiares.

Vacunas del niño/a sano

Desde el nacimiento y hasta los 14 años todos los niños y niñas deben vacunarse para evitar determinadas enfermedades así como sus consecuencias y complicaciones, ya que para la mayor parte de estas enfermedades no existe un tratamiento efectivo y las vacunas son la mejor prevención.

Las vacunas que se encuentran en el calendario vacunal, se administran de forma gratuita a las edades que figuran en el mismo.

A continuación se expone el **calendario de vacunaciones** utilizado por la Junta de Andalucía para que sirva de referencia.

CALENDARIO DE VACUNACIONES

ANDALUCÍA 2006

Recién nacido

Hepatitis B

2 meses

Hib/Polio (VPI)
Difteria/Tétanos/
Tosferina acelular

Hepatitis B⁽¹⁾
Meningococo C

4 meses

Hib/Polio (VPI)
Difteria/Tétanos/
Tosferina acelular

Meningococo C

6 meses

Hib/Polio (VPI)
Difteria/Tétanos/
Tosferina acelular

Hepatitis B

15 meses

Hib/Polio (VPI)
Difteria/Tétanos/Tosferina acelular
Triple Vírica⁽²⁾: Paperas/Sarampión/Rubéola

3 años

Triple Vírica: Paperas/Sarampión/Rubéola

6 años (1ª primaria)

Difteria/Tétanos/Tosferina acelular

12 años (6ª primaria)

Hepatitis B (3 dosis)/Varicela⁽³⁾

14 años (2ª E.S.O.)

Tétanos/difteria⁽⁴⁾ (Adultos)

- (1). Los hijos de madres portadoras de HB recibirán la 2ª dosis de vacuna HB al mes de vida.
- (2). Los niños con riesgo especial, a los 9 y a los 15 meses Triple Vírica.
- (3). Para escolares que no hayan padecido varicela ni estén vacunados frente a la misma.
- (4). Dosis de recuerdo cada 10 años o a indicación médica.


JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

Fuente: Junta de Andalucía

Vacunar es la mejor manera de prevenir las enfermedades más comunes en los/as niños/as. La vacunación es la introducción en pequeñas dosis de gérmenes de enfermedades, para que el propio organismo genere defensas y un sistema inmunológico que proteja de esa enfermedad. Es imprescindible ponerse todas las dosis recomendadas y no dejar ninguna vacuna incompleta, a fin de que la eficacia de las mismas sea óptima.

4. Alimentación Infantil

Enseñar a un/a niño/a a comer adecuadamente, es una tarea nada fácil que debe comenzar desde que el nacimiento del bebé. El/la niño/a debe ser alimentado en horas determinadas y regulares y en un ambiente tranquilo, sin precipitaciones ni nerviosismo.

Tiene que aprender a comer lo que necesita, sólo a la hora de la comida y siguiendo un ritmo fijo. Si el/la niño/a padece falta de apetito, hay que llevarlo a los servicios sanitarios. Si no existen causas fisiológicas y a pesar de todo, el/la niño/a tiene dificultades a la hora de comer, es necesario establecer un plan de común de acuerdo con el/a niño/a. Por ejemplo acordar el número de cucharadas que le quedan para terminar.

La alimentación durante el desarrollo de los/as menores:

- Durante el embarazo la alimentación debe basarse en una alimentación rica y variada, en cantidades normales sin excederse.
- Durante el primer año de vida, el mejor alimento del bebé será la leche materna, la cual le aporta los nutrientes y defensas que necesita el organismo del bebé. Si no es posible, se utilizará la leche adaptada que se venden en farmacias bajo las recomendaciones de cada producto. A partir de los 6 meses, necesitará de otros complementos nutricionales como papillas (de verduras o de frutas..., en estado líquido). Después de los 9 meses, hay que aumentar la dosis de las papillas y éstas ya dejen de estar muy trituradas. Hasta que poco a poco el bebe aprenda a masticar.
- A partir de los dos años, el crecimiento no se produce tan avanzado aunque la altura y el peso continúa. El/la niño/a realiza una alimentación a igual que los/as adultos/as, aunque difiere en la cantidad, además ésta debe ser rica y variada, teniendo en cuenta que debemos incorporar más tomas de alimentación (desayuno, merienda, almuerzo y cena).
- Hay que tener en cuenta que un/a niño/a, estará bien alimentado siempre que se encuentre dentro de la normalidad, tomando como referencia la curva de crecimiento (relación entre peso y altura, según edad). Un/a niño/a obeso o extremadamente delgado/a no es señal salud.

Recomendaciones:

- Animar a consumir todo tipos de alimentos y probar todas las comidas.
- No obligar a comer a un niño/a. Debe realizarse con paciencia siendo una actividad agradable. Evitando situaciones de tensión y emociones negativas, ya que puede generar rechazo de todos los alimentos que no le gusten.
- Los alimentos que el/la niño/a no conoce, se le darán en porciones pequeñas y solo cuando tenga apetito.
- Fomentar la alimentación de todo tipo de alimentos: pescado, frutas, verduras. La mejor forma es ver a un modelo comiendo de todo.

5. Prevención de accidentes en el hogar

La gran mayoría de los accidentes domésticos entre los/as niños/as, son las caídas y heridas leves. Y éstas pueden ser evitadas.

Algunas normas de seguridad a tener con los/as niños/as:

- Con lo bebés, debemos tener cuidado y no dejarlos en ningún momento solos/as, si se encuentran fuera de la cuna o de otro lugar seguro. Tener cuidado que la ropa no le asfixie y no dormirles en la misma cama con adultos/as pues pueden oprimir al niño/a.
- Con menores de 1 año, hay que tener cuidado con todos los objetos, ya que a esta edad se llevan todo a la boca. No dejar objetos peligrosos a su alcance.
- Cuando ya empiezan a andar, hay que prestar atención a los enchufes, escaleras, ventanas, etc. Pudiendo poner protectores.
- También hay que quitar fuera de su alcance, todos aquellos productos que son tóxicos, como medicamentos, productos de limpieza, etc.
- Ya cuando el niño/a es mayor, entre 4 y 9 años, hay que prestar más atención en la calle. A estas edades se les debe ir enseñando educación vial; cruzar por paso de peatones, atender al semáforo, al igual que tengan precaución con ciertos objetos que pueden ser peligrosos para ellos/as.

Unidad didáctica 3: El juego

Introducción:

Jugar es una actividad además de divertida, necesaria para el desarrollo cognitivo (intelectual) y afectivo (emocional) del/la menor.

El juego espontáneo y libre favorece la maduración y el pensamiento creativo. Es importante fomentar en los/as menores ocasiones para jugar libremente. Por medio del juego, empiezan a comprender cómo funcionan las cosas, lo que puede o no puede hacerse con ellas y descubren que existen reglas de causalidad, de probabilidad y de conducta.

El juego espontáneo está lleno de significado. Si se desea conocer y comprender a los niños/as es necesario entender sus juegos. Observando éstos, descubrimos sus adquisiciones evolutivas, sus inquietudes, sus miedos y deseos.

Objetivos específicos:

Valorar el juego como instrumento educativo.
Conocer los juegos y la tipología existente.
Aprender juegos actuales e interculturales.

Palabras claves:

Juego, normas o reglas sociales, socialización, educación.

1. El juego y el desarrollo de los/as menores

El juego como recurso educativo, favorece la integración del niño/a en el mundo sociocultural en el que vive. Cuando utilizamos los juegos estamos contribuyendo a la salud y al desarrollo de cualidades físicas, sociales y afectivas. El juego es además un instrumento global y de desarrollo.

Las razones de entender el juego como recurso educativo:

- El desarrollo psicosocial del menor/a: El/la menor afirma su personalidad, toma conciencia en sus decisiones, centra la atención y motivación, aumenta su autoestima y su integración con el grupo de iguales.
- Fomenta el desarrollo de destrezas como la creatividad, el ingenio, la expresión, el descubrimiento, el desarrollo de los sentidos y búsqueda de alternativas.
- Promueve el desarrollo físico como resistencia, equilibrio, expresión corporal, lateralidad, conocimiento del propio cuerpo, hábitos de salud, flexibilidad y reflejos.

El juego es una necesidad del/la menor y un elemento de máxima utilidad para padres/madres y cuidadores/as, en la educación y cuidado de los/as niños/as.

2. Características y tipos de juegos

El juego es un elemento motivador para cualquier tipo de aprendizaje.

Entre las **características del juego** destacamos:

- Lúdico, ameno y divertido.
- Agonístico, como elemento intencional que trabaja la psicomotricidad.
- Expresivo, posibilidad de comunicar ideas.
- Creativo, en cuanto desarrolla la imaginación y permite buscar distintas soluciones.
- Educativo, aprendizaje de hábitos, conceptos y valores.

Los **tipos de juegos** de los/as menores, muestran la evolución o desarrollo de maduración de los mismos:

- Juegos funcionales, juegos de acción, de sensaciones y movimientos, en la etapa sensoriomotriz.
- Juegos de ficción, juegos simbólicos o de representación, en las etapas del pensamiento preoperatorio y de las operaciones concretas.
- Juegos reglados y estructurados, juegos de competición, propios de la etapa del pensamiento formal y de la abstracción.

El juego simbólico o de ficción es el juego infantil por excelencia. Le permite adaptarse a un mundo social adulto y a una realidad física que aún no comprende. El/la niño/a necesita inventarse su propio mundo a partir de aquello que vive, pero traduciéndolo a un lenguaje simbólico y personal con el que adaptar ese mundo externo a sus necesidades. Por medio del juego de ficción, el/la menor asimila poco a poco ese mundo externo, lo elabora y se adapta a él en un proceso continuo de maduración.

Según otras características la clasificación de los juegos puede ser:

- **Según el lugar donde se juega:** juegos de interior y juegos al aire libre.
- **Según el número de personas que juegan:** juego individual, juego entre dos personas y juegos colectivos .
- **Según el tipo de actividad:** Juegos de inteligencia, juegos de azar, juegos de ejercicio físico, juegos simbólicos, juegos con reglas, juegos de construcción, juegos de competencia, juegos de mesa, juegos de habilidad, juegos de simulación o dramáticos, juegos musicales, etc.

3. Juegos didácticos y cooperativos

Los juegos permiten desarrollar en los/as menores la creatividad, la imaginación y al mismo tiempo el aprendizaje de conceptos, habilidades y valores presentes en nuestra sociedad. Valores como la convivencia, la solidaridad, la tolerancia y el respeto por los demás.

Estimulan la imaginación creativa y la actitud positiva para resolver determinados problemas, que se presentan en la vida real. Se pueden utilizar para romper barreras en el trabajo en grupo, para utilizar como estimuladores de conductas asertivas y propiciar una educación en valores. Desarrollando el espíritu crítico y autocrítico, la iniciativa, la disciplina, el respeto, la perseverancia, la tenacidad, la responsabilidad, la audacia, la puntualidad, el compañerismo, la cooperación, la lealtad, el gusto por la actividad, el colectivismo, el espíritu de solidaridad, dar y recibir ayuda, etc.

Se reforzará el aspecto educativo de los juegos si además se fomenta la creación de los propios juguetes y la invención de juegos por parte de los/as menores. Pueden utilizar recursos como la realización de disfraces, teatro, títeres o el reciclaje de algún objeto, para crear un nuevo juguete. Con ello se estimulará la creatividad, la inteligencia y las relaciones grupales.

Unidad didáctica 4: El descanso y el Sueño

Introducción:

Una parte importante de la vida del niño/a es el descanso y sin embargo durante el mismo todos/as los/as menores tienden a despertarse. A veces son despertares breves, por lo que siguen sin darse cuenta con el sueño, y otras veces son más prolongados, el/la niño/a se da cuenta de que está despierto y reclama la presencia de algún adulto/a. Los trastornos del sueño son frecuentes en los/as niños pequeños/as y la mayoría de las veces no tienen más importancia. Es conveniente conocer algunas características del sueño infantil, y recursos como el cuento, para facilitar el sueño en los/as menores.

Los cuentos son el vehículo más apto para salvar las barreras de lenguaje y de mentalidad que existen entre pequeños/as y mayores. Los/as niños/as son sensibles a los cuentos, se identifican con los personajes, y aceptan con entusiasmo las ideas y soluciones que éstos aplican a sus problemas. La magia, las sorpresas y la fantasía ayudan a los niños/as a enfrentarse a sus problemas como también ocurre con el juego. Los cuentos ayudan a educar a los/as menores y a modificar conductas, o trastornos como enuresis, inadaptación, tartamudez, miedo, etc.

Objetivos específicos:

- Conocer los trastornos del sueño.
- Saber como dormir a un niño/a.
- Valorar los cuentos como recurso creativo.

Palabras claves:

Cuento, el sueño, el miedo o terror infantil.

1. El sueño

Los primeros quince años de vida, son fundamentales en la vida de las personas, ya que se producen cambios en la estructura del sueño. El trato que se le brinda al bebé desde que nace, la imposición del sueño por los padres/madres y cuidadores/as, determinan cuadros patológicos en el futuro.

Hacia los cuatro meses los/as menores, están relativamente bien establecidos los patrones de sueños diurnos. El recién nacido generalmente duerme hasta 17 horas al día. Las horas de sueño disminuyen progresivamente al crecer. A partir de los 10 meses, los ciclos del sueño comienzan a ser muy parecidos a los del adulto.

2. Trastornos del sueño

Los problemas o patrones del sueño están relacionados con el bienestar de la familia y su entorno. Los trastornos del sueño en la infancia pueden tener muchas causas que generan conductas negativas. Un comportamiento inadecuado, puede deberse por falta de comprensión o por exceso de atención al niño/a.

Fases críticas de los/as menores que tienen trastornos del sueño:

- A los 8 meses empieza a distinguir a personas y espacios, por lo que manifiesta extrañeza e inseguridad ante lo conocido y lo desconocido.
- A los 3 años, se produce un mayor desarrollo de la imaginación y la creación de un mundo de fantasía que les puede producir miedos.
- A los 6 años, las relaciones con su grupo de iguales y la escolarización, pueden influir en los sueños.
- Con la pubertad se interioriza el mundo, pueden sufrir nerviosismo o tener temas que les preocupen, generándoles alteraciones del sueño.

Los Trastornos del Sueño más frecuentes son:

a) Sueño Inquieto: se expresa por medio de reacciones aisladas o combinadas tales como saltos en la cama, vueltas, gritos, rechinar de dientes, facilidad para despertarse y dificultad para volverse a dormir. En la primera infancia, obedecen generalmente al malestar físico, producido por hambre, sed, la humedad del pañal o sábana, frío, calor y malestares digestivos.

Causas de tipo emocional, pueden ser responsables de sueño intranquilo en niños entre los 3 y 6 años, como por ejemplo: pautas de conducta muy exigentes, cambios de domicilio y escuela, conflictos familiares, miedos, pérdidas significativas (familiar, amistad, mascota) y otras.

b) Insomnio: se refiere a la incapacidad para dormir. Se considera insomnio, cuando las horas de sueño son frecuentemente menores, a las consideradas normales para su edad. Además va acompañado de inquietud, irritabilidad y malestar. El verdadero insomnio es poco frecuente en niños/as.

c) Terror Nocturno: Se ha relacionado con factores emocionales del niño/a y de la familia. Las características son: entre los 4 y 10 años de edad, episodios repetidos de despertar brusco con un grito de angustia, terror, aumento de frecuencia cardíaca y respiratoria, además de sudoración.

d) Pesadillas: Estos sueños tienen que ver con situaciones generadoras de ansiedad reales o fantásticas (películas, relatos, cuentos). En las pesadillas, el niño se despierta algo confundido, llorando. Son más frecuentes en niños/as con más de los 5 años.

3. Preparación para el sueño

El sueño, deja de ser para el niño/a una necesidad natural, cuando siente que sus padres/madres o cuidadores/as, lo envían a la cama sin explicación. Para el/la niño/a, este hecho es una falta de atención, por lo que mostrará desacuerdo.

Los/as cuidadores, deben actuar y plantear una alternativa o situación nueva de forma que resulte atractiva al niño/a. El incentivo o sorpresa no es lo importante, pero sí la atención inmediata que se presta al menor después de que se haya producido el cambio de conducta. Una comunicación asertiva con el /la menor, haciéndole entender la situación, llega a ser más beneficiosa que cualquier incentivo o premio.

Es importante también un periodo de reposo antes de ir a la cama, manteniendo siempre la misma hora para acostarse. La rutina antes de dormir es hacer las mismas cosas, en el mismo orden, a la misma hora cada día, antes de ir a la cama.

Un ejemplo de rutina, puede ser:

- Deje que el/la niño/a se calme jugando juntos a un juego tranquilo.
- Deje que escoja la ropa de dormir.
- Escuche música suave.
- Lea o cuénteles un cuento.
- Arrópelos con su manta, osito de peluche o cualquier otra cosa que le haga sentirse seguro/a.

Tanto para el niño/a como para el resto de la familia, una rutina de unos 15 o 30 minutos es lo mejor.

Se sugieren las siguientes recomendaciones:

- Situar el dormitorio en la parte trasera de la casa con el propósito de alejar al menor de los ruidos internos o externos y de luces.
- Pintar el cuarto en tonos pálidos, que son los más propicios para producir la sensación de tranquilidad; los verdes pálidos, azules y amarillos pueden resultar sedantes.

Tener una buena ventilación, la temperatura ideal para el sueño es de 18º C. Cuando el/la menor ha tenido una pesadilla o está asustado, necesita cariño y atención. En estas situaciones, los cuidadores/as deben actuar con tacto, puesto que la atención inmediata refuerza la conducta, toda reacción inapropiada aumentará su inseguridad y temor.

Lo más adecuado es:

- Prestar atención a los sentimientos del niño/a y admitir su miedo como real.
- Dejarle expresar los pensamientos y sentimientos que le producen sus miedos.

- Infundirle seguridad real.
- Distraerlo con pensamientos agradables.
- Ofrecerle soluciones, alternativas.
- Recompensar la superación de los miedos.

Cuando se permite que los/as niños/as duerman con sus cuidadores/as o progenitores, no se hace más que prolongar su problema de despertarse por la noche. Es igualmente contraproducente, jugar con el niño/a o darle de comer durante la noche, así como castigarle físicamente o regañarle. Suele ser más efectivo, llevar al niño de nuevo a su cama con simples frases tranquilizadoras. También da buenos resultados contarle un cuento corto, ofrecerle su muñeco y dejar una luz tenue encendida por la noche.

4. El Cuento

Durante los primeros años de vida de un/a niño/a, está en juego su desarrollo emocional y social. Por ello a la hora de establecer normas y reglas sociales, se debe tener en cuenta qué límite se está imponiendo, a quién va dirigido, cómo se pone en práctica y durante cuanto tiempo (hasta que el/la niño/a lo incorpore).

Un recurso posible a utilizar, para crear el espacio propio y el límite temporal para que el niño/a se quede durmiendo, puede ser la lectura de un cuento. El cuento debe ser relatado o contado en su propia habitación, fijando también de esta manera, el límite espacial.

El relato del cuento, establece un pacto entre quien lo cuenta y quien lo oye (en este caso el/la niño/a), donde ambos coinciden en estas historias imaginarias y fantaseadas.

Los/as menores se identifican con los personajes de la historia, juega a ser un héroe/heroína, un malvado/a, seres mágicos, etc.

El cuento le permite al niño/a desplegar su imaginación y deseos propios de la niñez, no para alejarlo de la realidad, sino como un vehículo que le permite seguir siendo menor "transitando en un mundo de adultos".

A continuación se proponen algunos cuentos como ejemplo.

El león y el ratón

Una tarde muy calurosa, un león dormitaba en una cueva fría y oscura. Estaba a punto de dormirse del todo cuando un ratón se puso a corretear sobre su hocico.

Con un rugido iracundo, el león levantó su pata y aplastó al ratón contra el suelo. -¿Cómo te atreves a despertarme? Gruñó. Te voy a espachurrar. Oh, por favor, por favor, perdóname la vida chilló el ratón atemorizado. Prometo ayudarle algún día si me deja marchar.

-¿Quieres tomarme el pelo? Dijo el león; -¿Cómo podría un ratoncillo como tú ayudar a un león grande y fuerte como yo? Se echó a reír con ganas. Se reía tanto que un descuido deslizó su pata y el ratón escapó.

Unos días más tarde el león salió de caza por la jungla. Estaba justamente pensando en su próxima comida cuando tropezó con una cuerda estirada en medio del sendero. Una red enorme se abatió sobre él y pese a toda su fuerza, no consiguió liberarse. Cuanto más, se removía y se revolvía, más se enredaba y más se tensaba la red en torno a él.

El león empezó a rugir tan fuerte que todos los animales le oían, pues sus rugidos llegaban hasta los mismos confines de la jungla. Uno de esos animales era el ratoncillo, que se encontraba royendo un grano de maíz. Soltó inmediatamente el grano y corrió hasta el león.

-Oh, poderoso león -chilló- Si me hicieras el favor de quedarte quieto un ratito podría ayudarte a escapar. El león se sentía ya tan exhausto que permaneció tumbado mirando como el ratón roía las cuerdas de la red.

Apenas podía creerlo cuando, al cabo de un rato, se dio cuenta que estaba libre. Me salvaste la vida, le dijo al ratoncillo.

Nunca volveré a burlarme de las promesas hechas por los amigos pequeños.

Centro de desarrollo infantil La Calera, México.

El jardín de Babaï

Babaï, el corderito, vivía en las montañas desiertas de Irán. Como allí no había mucha vida, Babaï se aburría. Hasta que un día tomo una gran decisión: haría un jardín, un frondoso jardín. Pero, para plantar un jardín, ¿qué era lo que tenía que buscar primero?

¡Tierra, agua y sol!

Babaï debía encontrar una parcela de tierra, soleada, cerca de un manantial. Y después, ¿qué más necesitaba para que su jardín creciese?

¡Semillas! Necesitaba toda clase de semillas.

Con el paso de los días, de las estaciones, el viento había ido dejando muchas semillas en el cuerpo cubierto de lana de Babaï. Babaï las recogió de su vellón, una a una, con mucha paciencia, y las plantó delicadamente con sus patitas.

Después Babaï regó la tierra. Las semillas comenzaron a germinar. Los brotes se convirtieron en plantas. Las plantas florecieron. Y las flores dieron frutos.

Las Flores y los frutos, tan coloridos y perfumados, Atrajeron a ¿no lo adivinas?

¡A los animales!

Todo tipo de animales: liebres, íbices, cabras, ciervos, antílopes, caballos, toros y hasta los pájaros más exóticos.

¡Pero eso no fue todo!

Porque continuaron llegando muchos otros animales. ¿Adivinas cuáles?

¡Las fieras! Llegaron panteras, tigres, leones.....

Babaï ya casi había terminado.

Miro con orgullo su jardín: cada planta, cada animal había encontrado su sitio.

Como Babaï quería estar al lado de todos ellos a la vez, ¿Cuál crees que fue el sitio que eligió para él?

¡El centro! Babaï se colocó en el centro.

Por fin su jardín estaba terminado. Babaï se sentó, como un rey, en su suntuoso tapiz.

Y al llegar la noche, rodeado de todos sus amigos los animales, Babaï se quedó dormido.

*Cuento original Persa
Mandana Sadat*

Paseo de Colores

El verde se va de viaje
sobre las altas montañas
y el amarillo regresa

Temprano a la mañana.
El azul bajo la tierra
para cantar y danzar
con el blanco de las olas
y las arenas del mar.

*Mary Collins de Colado
República Dominicana*

En e i p m i

*Ante la infinitud de formas de existir, ser y estar, aquí y allá,
hay quienes prefieren limpiar sólo un poco,
también quienes quisieran limpiarlo todo.*

*Hay quienes dejan de ensuciar
para estar y en ocasiones para ser,
incluso hay quienes, querían eliminar
todas las manchas para existir.*

*En solitario o en compañía,
bajo el extenuante sol o desde la nieve,
con manos propias o inventadas.*

*Ante la magnitud de las posibilidades,
cada persona con sus herramientas
recoge los elementos necesarios para su orden.*

A. F. Ocón

MÓDULO DE LIMPIEZA

Introducción:

Con este módulo se pretende aportar ideas, consejos y trucos acerca de las necesidades básicas del hogar, ubicando las herramientas que se presentan en un contexto cultural específico y desde una visión general.

En cada sociedad y cultura, los grupos familiares otorgan un sentido propio al espacio privado y al público. Lo que para un grupo puede ser comunitario para otro puede pertenecer al ámbito privado. Del mismo modo la utilización que se le da a cada habitación y la convivencia en la casa, dependerá de las funciones que para cada persona tenga y de la simbología propia que le otorgue.

El desarrollo de este módulo exhorta al reconociendo a la diversidad, en los sistemas familiares y domésticos y pretende compartir experiencias y vivencias. Así como plasmar las actitudes, sentimientos y oportunidades que despiertan otras formas de convivencia y uso de los espacios diferentes a los propios.

Dentro de cada contenido, se reconoce y se invita a explicitar e implementar otras herramientas propias acerca de trucos de limpieza, de gestión del tiempo, gestión de los trabajos domésticos, utilización de productos naturales y utilización de utensilios.

El cuidado de una casa requiere conocimientos de higiene, de métodos de limpieza así como de gestión general, para optimizar los recursos con los que se cuenta y poder consumir responsablemente. A su vez es necesario conocer aquellas medidas que previenen posibles accidentes dentro del domicilio.

Los contenidos de este módulo ayudarán a adquirir en un contexto concreto, una visión general de las acciones que contempla la limpieza y la higiene en el hogar y dotará de procedimientos específicos para su desempeño.

Objetivo general:

Capacitar y ofrecer al alumnado las herramientas necesarias para desempeñar adecuadamente las tareas de limpieza en el hogar y cuidado del mismo.

ESTRUCTURA DEL MÓDULO

Unidad 1: Trabajo Doméstico

Objetivos específicos:

Organizar y realizar tareas de limpieza.
Reconocer los distintos productos de limpieza.
Identificar y clasificar la ropa para su limpieza y cuidado.

Contenidos:

Organización y tipos de limpieza
Productos de limpieza
Limpieza de las habitaciones del hogar
Clasificación de la ropa para su limpieza y cuidado

Unidad 2: Economía Doméstica

Objetivos específicos:

Adquirir hábitos sobre administración, organización y ahorro en el hogar.
Aprender conceptos básicos sobre economía doméstica.

Contenidos:

Administración económica del hogar.
Normas y trucos para ahorrar.

Unidad 3: Prevención de riesgos laborales / domésticos y sensibilización medioambiental

Objetivos específicos:

Prevenir accidentes domésticos.

Contenidos:

Prevención de accidentes domésticos.
Hogares ahorradores de energía.
La ley de las tres erres: reducir, reutilizar y reciclar.
Elaboración de productos de limpieza ecológicos

Unidad didáctica 1: Trabajo Doméstico

Introducción:

Cada persona tiene su propio concepto de limpieza, cuidado y organización.

Las orientaciones que se presentan, son unas de las muchas que puedan existir, dependiendo del contexto sociocultural en el que nos encontremos o dependiendo de los diferentes grupos dentro de un mismo contexto.

Se presentan como herramientas útiles para la gestión del tiempo y de los recursos en la limpieza de los hogares. Éstas se podrán incorporar a los conocimientos aprendidos previamente en la materia para complementarlos y/o podrán dotar de conocimientos nuevos que ayudarán a la gestión de la ocupación.

Las concreciones de este trabajo, se van a establecer en los diferentes acuerdos establecidos en el contrato laboral y tras el consenso de las partes y unificación de conocimientos. Estos acuerdos orientarán a su vez el trabajo desarrollado en limpieza.

Los trabajos domésticos, tienen la facultad de convertirse en monótonos ya que suelen repetirse todos los días y exigen una dedicación y esfuerzo permanente.

Por ello es recomendable seguir los siguientes consejos:

- Seguir un método racional y ordenado.
- Adoptar un plan de trabajo.

Todos los trabajos que se desarrollan, necesitan un método de trabajo y un tiempo suficiente para desarrollarse.

Objetivos específicos:

Organizar y realizar trabajos de limpieza.

Reconocer los distintos productos de limpieza y seleccionarlos adecuadamente.

Identificar y clasificar la ropa para su limpieza y cuidado.

Palabras claves:

Limpieza diaria, multiusos, productos de limpieza, organización.

1. Organización y tipos de limpieza

Para la organización de las tareas se sigue un método de rutina que va de lo difícil a lo fácil, empezaremos por las tareas más duras aunque es importante también, no dejar para el final las tareas que más desagraden. Por ello, estableceremos un orden acorde a nuestras preferencias y ritmos de trabajo.

Cuando se cuenta con un plan fijo para realizar la limpieza de la casa, llega un momento en el que ya no es necesario detenerse a pensar que sigue por hacer.

Una manera de organizarse, por ejemplo, es tener un día para realizar cada tarea.

A la hora de llevar a cabo la limpieza conviene tener todo a mano, lo mejor es llevarlo todo a una habitación (escoba, cubo, trapo...) para no estar dando vueltas por la casa.

La limpieza del hogar puede tener hasta **6 modalidades** que, repartidas a lo largo del año, constituyen un programa o calendario. Entre ellas están:

- **Limpieza diaria**, también denominado el “cuerpo de casa”:

La limpieza diaria afecta al **cuarto de aseo** y requiere; limpiar todos los enseres y el suelo, barrer y fregar y cambiar las toallas si tuvieran manchas o estuvieran sucias.

El trabajo en la **cocina** comprende: hacer la comida, fregar los platos, limpieza de encimera, hornillas y suelo, barrido, fregado y tirar la basura asiduamente.

En los **dormitorios** es **imprescindible** ventilar la estancia, hacer las camas, recoger la ropa, barrer, limpiar el polvo de los muebles y de los objetos.

En el **salón** es necesario barrer, limpiar el polvo de los objetos y muebles y recoger los enseres.

Con carácter general, se fregará el suelo de la cocina y del baño todos los días y especialmente de todas las habitaciones se quitarán las manchas del suelo si no fuese necesario fregarlo todos los días.

- **Limpieza semanal:**

Una vez por semana es preciso pasar la aspiradora o barrer con mayor profundidad, incidiendo detrás del mobiliario, esquinas y lugares de difícil acceso, limpiar el polvo de los muebles y de los objetos, hacer la colada, planchar y fregar el suelo de las habitaciones, cambiar y lavar sábanas y toallas. Para no acumular la limpieza de los cuartos en el mismo día, podemos realizar uno cada día, la organización del trabajo como se ha mencionado, debe ser flexible y adecuado al propio ritmo.

- **Limpieza mensual:**

Una vez al mes, es conveniente la limpieza del frigorífico y otros electrodomésticos así como espejos, ventanas, baldosas y recipientes tanto de la basura como de la ropa.

- **Limpieza semestral:**

Dos o tres veces al año es preciso, repasar a fondo los armarios por dentro y por fuera, así como encerar el suelo y abrillantar los muebles, limpiar las paredes y baldosas, lavar cortinas y otros apliques, limpiar rejillas, etc.

- **Limpieza anual:**

Una vez al año, hay que mover los muebles que sean muy pesados y limpiar debajo y detrás de ellos, limpiar alfombras, sillones y sofás, lámparas, apliques, cortinas..., así como aquello que mensualmente o semestralmente no se haya limpiado.

- **Limpieza por horas:**

Una opción laboral es ser contratados/as para realizar este trabajo por horas. El tipo de contrato puede ser variado, dos horas al día, tres veces en semana..., etc. Para ello la limpieza según lo acordado, se podrá combinar entre **diaria y semanal**, atendiendo al cuerpo de casa y la limpieza de los dormitorios.

Hay trabajos cuya realización viene condicionada por las circunstancias y por las exigencias de los horarios, de este modo la comida tiene que estar a su hora, el baño y la cocina deben estar limpios todos los días y la ropa lavada y planchada. Por ello tenemos que adaptar lo establecido al ritmo propio, así pues se dejará para los momentos de mayor rendimiento las tareas más duras.

2. Productos de limpieza.

Los hábitos de limpieza están cambiando. El tiempo dedicado a esta tarea se intenta disminuir. Para ello, aumentan la demanda de productos de limpieza específicos destinados a satisfacer necesidades concretas por parte de los/as consumidores/as. Frente a los productos tradicionales, los artículos de limpieza que llegan al mercado, se presentan en formatos innovadores y son cada vez más eficaces y fáciles de usar. Los/as fabricantes otorgan importancia a las fragancias y la acción de los productos.

Tienen buena aceptación los multiusos, por su componente práctico, pero cada día están mejor valorados otros productos más específicos, como las toallitas de usar y tirar para pequeñas superficies y suciedades concretas (aunque éstas son poco ecológicas).

El ejemplo está presente en los supermercados, donde podemos encontrar fregonas y bayetas que impiden la proliferación de bacterias, limpiadores específicos para cocinas, neveras o paelleras, limpiaajuntas, bolsas de basura ecológicas o desinfectantes. Mejoras dirigidas a rentabilizar al máximo el tiempo disponible, para la limpieza de la vivienda.

Algunas claves para la limpieza son:

- Emplear el producto adecuado para cada tipo de mancha y superficie.
- Utilizar siempre la cantidad de producto necesaria. No por utilizar más cantidad se limpiará mejor.
- Leer las recomendaciones de las etiquetas de los productos y guardarlos fuera del alcance de menores.
- No mezclar nunca varios productos químicos. Una mezcla incorrecta puede ocasionar perjuicios en la salud. Por ejemplo, la mezcla de lejía con otros productos puede desprender gases tóxicos.

- Cada tipo de superficie tiene unas características propias y la utilización de limpiadores inadecuados puede provocar daños o deterioros.
- Metal: aluminio, acero inoxidable, hierro, cobre, latón, oro, plata, metales lacados y barnizados... En el hogar se pueden encontrar diferentes superficies metálicas, que se oxidan por la acción del aire. Las manchas de óxido resultantes, se eliminan con limpiadores especiales para cada metal. Después de aplicarlos, debemos secar y pulir suavemente con un paño.

Por regla general, las **manchas más resistentes** que solemos encontrar en una casa se sitúan en el cuarto de baño y la cocina. Éstas son las bacterianas, la grasa y los restos de cal. Para cada una de estas estancias y manchas, hay limpiadores apropiados a cada uso. **Entre ellos destacamos:**

- **Multiusos:** son limpiadores pensados para la limpieza diaria y para todas las superficies. No contienen lejías ni ácidos y su pH es prácticamente neutro. Entre las características de estos productos se puede señalar que proporcionan brillo y dejan un aroma fresco tras su uso en toda la casa. Suelen ser líquidos y pueden utilizarse diluidos en agua o directamente como pulverizadores.
- **Líquidos:** son uno de los limpiadores tradicionales para la limpieza del hogar. Generalmente, son concentrados y necesitan diluirse en agua antes de usarlos. Su textura puede ser en forma de gel.
- **Spray:** el envase de estos limpiadores tiene una boquilla pulverizadora que distribuye el producto sobre la superficie a tratar. Para conservar mejor el mobiliario se recomienda, pulverizar sobre un paño y no directamente sobre el mueble.
- **Toallitas:** son toda una novedad en la limpieza rápida, que ofrece máxima comodidad. Son unas resistentes toallitas de papel prehumedecidas con diferentes soluciones limpiadoras. Útiles en casa, la oficina o el coche.

Aunque el mercado ofrece todo tipo de productos para la limpieza, es útil conocer otros **productos naturales** que se pueden preparar en casa, con los que se obtendrán los mismos resultados y resultarán más económicos y ecológicos. **Algunos de ellos son:**

- La cocción de verduras como la coliflor, provoca fuertes olores que se eliminan poniendo una miga de pan en la cazuela.
- El olor en el frigorífico, se puede disminuir poniendo medio limón con la especia de clavo en la pulpa.
- El olor a suciedad en los desagües, lo podemos evitar saturando con sal los conductos y dejando que se disuelva con agua.
- Los paños de cocina, pierden sus malos olores dejándolos en remojo con agua y amoníaco antes de lavarlos en la lavadora.
- Un remedio casero para impregnar de buen aroma la ropa de los armarios, consiste en poner bolsitas aromáticas dentro, como laurel hierbabuena.

3. Limpieza de las habitaciones del hogar

✧ Limpieza en la cocina ✧

La clave para dejar la cocina limpia y libre de grasa, reside en la potente acción de los productos desengrasantes, que han sido el producto estrella durante mucho tiempo. Así lo prueba el hecho de que sea un producto presente en los hogares de muchos consumidores/as. Acompañando a los desengrasantes, otros productos de uso específico tienen un importante papel en la limpieza de la cocina, como pueden ser las espumas activas limpiahornos y limpia-microondas, limpiadores de vitrocerámicas, de acero inoxidable, limpiajuntas y los multiusos específicos para cocina.

La limpieza de la cocina debe llevarse a cabo una vez al mes, siguiendo una rutina o plan de trabajo.

Pasos:

1. Limpieza en profundidad de los utensilios; ollas, cacerolas, platos..., recogiendo todos para que no estén en medio de la limpieza. También es conveniente barrer antes de limpiar, ya que en el suelo puede caer algo de agua. También sirve poner papel de periódicos o alfombras, para no manchar más el suelo y no resbalarnos.



LAVADO DE LOS RECIPIENTES

En el lavavajillas:

Informarse del funcionamiento y de los productos recomendados.

Retirar los restos de comida para facilitar el lavado. Enjuagando el recipiente si es necesario.

No sobrecargar el electrodoméstico para evitar que la limpieza tenga dificultades.

Vaciar el lavavajillas una vez terminado.

Fregado a mano:

Retirar los restos de comida.

Clasificar los utensilios por orden de suciedad: así ahorrará detergente y mantendrá más limpio el fregadero.

Utilizar agua caliente con detergente: es recomendable utilizar un recipiente donde mezclarlo para rentabilizar al máximo el producto.

Aclarar con agua y ponerlo a secar.

Si utilizamos paños para secar se renovarán con frecuencia.

LIMPIEZA DE LA FREIDORA

Los restos de frituras anteriores acumulados en el fondo y paredes pueden contribuir al deterioro del aceite nuevo y de los propios alimentos. Es recomendable limpiarla asiduamente a fin de retirar los restos de alimentos y aceite quemado. De esta forma, conservaremos durante más tiempo el uso del aceite y cocinaremos de una forma más saludable.

2. Limpieza de azulejos, zócalos y cristales. Para la grasa y humo que suele acumularse en la cocina, utilizaremos una mezcla de amoníaco y agua o bien un producto antigrasa.
3. Limpieza de mobiliario, encimera y escurrer platos. Lo más usual es, realizarlo con una bayeta con agua y un poco de detergente antigrasa, limpiando tanto por dentro como por fuera de los muebles.
4. Limpieza de quemadores, fregadero y desagüe. Los quemadores necesitan una vigilancia permanente ya que la suciedad en sus orificios puede obstruirlos. En cuanto a los desagües se puede utilizar los restos de té y café para desatascarlos o bien añadir agua hirviendo con lejía.
5. Para la limpieza de los electrodomésticos, en primer lugar se desenchufarán, limpiaremos filtros si los tuviesen y limpiaremos por dentro y por fuera con agua jabonosa.
6. Por último, recogemos todo, tiramos la basura y limpiamos el suelo, diluyendo en un cubo detergente, amoníaco o productos desengrasantes.
7. Si queremos realizar una limpieza en profundidad, podemos fregar el suelo con el cepillo de barrer y luego recoger y secar con la fregona, o simplemente con la fregona.

✧ Limpieza del baño ✧

El baño, es otro de los espacios que más se ensucia en general. El paso continuo y diario de toda la familia por esta estancia, lleva a que busquemos la mayor higiene y limpieza en ella. Las diferentes superficies y materiales que coinciden en este espacio, han llevado a fabricantes a proponer productos específicos para cada uno de ellos. De esta manera, el mercado de productos de limpieza, se ha ido especializando en los diferentes sanitarios y materiales: unos para desinfectar eficazmente el inodoro, otros para cuidar los lavabos, otros para dejar libres de cal tanto las griferías como los azulejos y otros para la limpieza de espejos y cristales. El objetivo es garantizar la máxima higiene y desinfección en un espacio compartido.

Pasos:

1. Se recoge y guarda la ropa, y otros enseres del baño como gel, champú, cepillos de dientes..., para que no nos estorben. Y luego barremos.
2. Limpieza de azulejos y cristales: usaremos productos apropiados para desinfectar, eliminar los restos de cal y sacar brillo. Para ello, limpiaremos con una bayeta y algún producto adecuado, aclararemos y secaremos para que los azulejos queden limpios y sin restos de cal, agua o manchas.
3. Luego limpiaremos el mobiliario del baño (inodoro, bañera, lavabo y otros muebles que hubiera), con los productos habituales y con estropajo y bayeta, luego aclaramos y secamos especialmente los grifos. En el inodoro, utilizaremos una escobilla y detergentes con lejía para desinfectar.

4. Por último se limpia el suelo, como en la limpieza diaria. Si hay manchas difíciles resulta más efectivo fregar con agua caliente.

✧ Limpieza de otras estancias: dormitorios y salón ✧

En otras estancias, la limpieza se realizará siguiendo también unos pasos comunes, pero la manera de realizarlos, y con qué producto, dependerá del mobiliario, del tipo de suelo, de la pintura de las paredes, etc.

Los pasos a seguir son:

1. Toda limpieza empieza por ventilar las habitaciones y recoger toda la ropa y objetos que hubiera, guardándolos en su sitio.
2. En las habitaciones, deshacemos las camas para, a continuación, cambiar las sábanas (las sábanas se suelen cambiar una vez a la semana excepto en el caso de que se tengan manchas que se cambiarán antes). Y se barre la habitación.
3. Las paredes del hogar también han de ser limpiadas ocasionalmente (o cuando estén manchadas) para lo que es importante limpiarlas de polvo. Y si son paredes con pintura plástica, se limpiarán con un trapo humedecido en agua y un poco de lejía.
4. Para la limpieza de los muebles se atenderá a su composición ya sean barnizados, lacados o laminados. Pero en general se tendrá que limpiar bien el polvo con un paño y luego tratar con alguna cera o producto especializado para dar brillo. Se limpiarán también los adornos, objetos o libros.
5. La limpieza de las puertas se realizará del mismo modo que la limpieza de los muebles, es decir, atendiendo a su composición. Para la limpieza de los cristales y espejos, se utilizará limpia cristales y un paño que no deje restos de pelusa. Puede servir de ayuda utilizar periódicos para secar.
6. Por último, limpieza de suelo: los problemas de limpieza que suelen presentar los suelos se deben a la variedad de los mismos, en los materiales a limpiar y las fragancias que queremos dejar en toda la casa. En las tiendas podemos encontrar productos con y sin lejía, para suelos de madera, mármol o gres; con fragancias a limón, pino, etc.

✧ Cómo se puede limpiar ✧

- **Mármol:** es una superficie resistente y muy duradera, pero puede estropearse por la acción de los ácidos y se raya con facilidad. Además, debido a su textura porosa, las manchas penetran rápidamente. Para su correcto mantenimiento, es recomendable pulir el mármol con una mopa y abrillantar con un producto específico una vez al mes y limpiar sólo con agua, cada vez que sea necesario.

- **Gres:** el gres de suelos, baños y cocinas es una superficie poco porosa y muy resistente, tanto a los roces como a los productos químicos. Para una limpieza desinfectante, se usa un limpia hogar antibacterias, sobre todo si en casa hay niños/as y/o animales.
- **Terrazo:** es similar al mármol, por su textura porosa y la rápida penetración de las manchas. Requiere el mismo mantenimiento que el mármol.
- **Madera:** las maderas de interior se presentan siempre barnizadas y con dos acabados: 'poro abierto' que tiene un aspecto más natural y es rugoso al tacto, y 'poro cerrado' que es más uniforme y de tacto liso. Las maderas de exterior son de 'poro abierto', resisten a las inclemencias del tiempo y no están barnizadas. Para las maderas de 'poro abierto' se utiliza un limpiador jabonoso, y para las de 'poro cerrado', un limpia suelos con ceras.

4. Clasificación de la ropa para su limpieza y cuidado.

En primer lugar hay que reconocer la ropa para su limpieza y cuidado, para ello es importante, saber de qué tejido está fabricada pues cada una va a exigir unos cuidados determinados.

Tipo de tejido y tratamiento:

- **Lana:** hay que lavarla con agua fría y sobre todo no hay que tender la prenda en vertical, se tiende la ropa encima de una toalla dejándola así, para que vaya absorbiendo la humedad.
- **Algodón:** encoge si se lava con agua caliente. Las prendas de algodón de color o estampadas, hay que lavarlas solas la primera vez, porque siempre destiñen un poco.
- **Lino:** hay que lavarlo siempre a mano y nunca centrifugar. La temperatura del agua ha de ser media.
- **Seda:** no admite temperaturas altas ni centrifugado. Para planchar las prendas de estos tejidos hay que hacerlo a temperatura baja y sin vapor.
- **Tejidos artificiales (viscosa, acetato, rayón...):** se recomienda no centrifugarlos, para evitar que se deformen. Tejidos sintéticos (lycra, elastane, poliéster, nylon...): hay que lavarlos en agua tibia y plancharlos a temperatura baja y sin vapor.

Para la colada, secado y plancha de la ropa, se recomienda los siguientes consejos:

1. Leer las instrucciones de lavado de la etiqueta.
2. Una prenda no debe lavarse, sin antes tratar de eliminar o suavizar todas las manchas que posea.

3. Asegurar que la ropa que se lava a mano, no está en el cesto de la ropa sucia que se va a meter en la lavadora.
4. Comprobar todos los bolsillos. Se puede estropear una colada entera si se queda un bolígrafo metido en un pantalón, un chicle o un pañuelo de papel, que se convertirá en bolitas pegándose a toda la ropa....
5. Dividir la colada en prendas blancas y prendas oscuras y lavar por separado. Si hay prendas que estén especialmente sucias, es mejor lavarlas por separado también, realizando un prelavado en la lavadora.
6. El lavado: no dejar que la ropa se ensucie demasiado. Tener siempre la ropa seca y aireada. Vaciar los bolsillos, desabrochar los botones y levantar los cuellos antes de meter en la lavadora. Es recomendable pulverizar con un producto adecuado en manchas, antes de meter en la lavadora. No llenar en exceso la lavadora.
7. Antes de aplicar lejía, fijarse bien en los símbolos de la etiqueta. Usarla sólo en frío y una hora como máximo, sin emplear recipientes de hierro, cobre o latón.
8. Para el secado de la ropa: doblar las prendas para que no se deformen, sin exponer la ropa directamente al sol ni viento fuerte, especialmente si es de color. Si se seca en un tendedero interior, procurar que haya corriente de aire. Las prendas de punto deben envolverse en una toalla y dejarlas secar sobre una superficie horizontal, sin colgar ni exponer al sol o a una calefacción. Las prendas propensas a deformación, deben estirarse antes de secar para que recuperen su forma.
9. Planchar con la ropa ligeramente húmeda. Clasificarla según los símbolos de la etiqueta y empezar a planchar por la temperatura más baja. Esperar unos minutos para pasar a una temperatura más alta. Eliminar con un trapo húmedo, cualquier resto que se hubiera adherido a la plancha, antes de que se enfríe.
10. Para el lavado, es recomendable ver las etiquetas explicativas que viene cosidas a la ropa.

Consejos generales para el lavado de la ropa:

- Tanto el centrifugado como la exposición de la ropa al sol para secarla, tienden a apelmazar los tejidos.
- Si la prenda tiene entretela o forro, no mojarla. Hay que limpiarla en seco para evitar que se deforme.
- Hay que distribuir bien el jabón, para evitar manchas en la ropa. Si se utiliza detergente en polvo compacto, es preferible diluirlo en agua antes de echarlo en la lavadora, con ello aseguraremos que no se queden restos en la ropa después del lavado.
- Utilizar jabones neutros para lavar prendas delicadas.
- La lejía, desgasta las fibras de las prendas estropeándolas antes. Es preferible utilizar otros blanqueadores. Y para ropa de color utilizar lejía especializada.

5. Diccionario contra las manchas y los malos olores

En este apartado se recoge algunos de los trucos sencillos, económicos y de elaboración casera, para limpiar manchas y malos olores y para mantener adecuadamente la ropa de la casa.

Antes de citar algunos consejos, mencionar que contra las manchas es fundamental la rapidez con que se actúa. Conviene evitar que penetre y se fije en la ropa.

- Para evitar que se extienda una mancha, pasaremos un trapo húmedo y echaremos un puñado de sal o polvos de talco como absorbente.
- Las manchas de aceite y grasa, se reducirán con un poco de detergente líquido sobre la misma antes de lavar.
- Para eliminar los restos de barnices, se deben utilizar disolventes (aguarrás, trementina, nitro).
- El barro se elimina pasando un cepillo una vez que está seco.
- Las manchas de tinta de bolígrafo, se disuelven frotándolas con alcohol. Pero a veces es necesario utilizar zumo de limón o acetona.
- La cera se raspa una vez seca y luego con papel de cocina o paño sobre la zona afectada, se pasa la plancha para que se derrita y se adhiera al papel.
- El chicle se elimina endureciéndolo con hielo.
- Las manchas de esmalte de uñas se disuelven con acetona, pero hay que tener cuidado pues puede decolorar el tejido.
- Las manchas producidas por la fruta, dependiendo de su origen, se pueden limpiar frotándolas con alcohol de 90º, vinagre blanco o con un trapo humedecido en agua con amoníaco a partes iguales.
- El óxido se disimula con el zumo de limón.
- Para eliminar los olores de las alfombras, espolvoreamos con bicarbonato la alfombra, lo dejamos actuar toda la noche y en la mañana pasaremos el aspirador.
- La limpieza de los asientos tapizados, se realiza pasando un paño ligeramente humedecido en agua con vinagre, que además de eliminar restos y olores reaviva los colores.

Otras recomendaciones:

- Es importante sustituir los utensilios de la cocina que estén desconchados, ya que pueden retener suciedad y pueden lesionarnos (vasos, platos...)
- No son aceptables las tablas de madera como superficie para cortar alimentos, debido a que absorben el olor y retienen restos difíciles de limpiar que se convierten en gérmenes. Se pueden sustituir por tablas de plástico u otro material.

Unidad 2: Economía doméstica

Introducción:

La economía doméstica, se define como el conjunto de medidas de gobierno, orden y administración de la casa. Esta administración tiene por objeto el cuidado de los bienes patrimoniales, el cuidado de las personas que componen el hogar y la correcta distribución del tiempo y de los ingresos.

El cuidado de los bienes patrimoniales, lleva consigo el control sobre los muebles, utensilios del hogar, así como la distribución del dinero para cubrir las necesidades de la familia, obteniendo un ahorro.

De esta manera, la economía doméstica es una técnica que necesita de un aprendizaje que proporcione la experiencia necesaria, para una adecuada administración. No obstante, su desarrollo está lleno de dificultades cotidianas y tiene tantas variables como precios del mercado y presupuesto disponible.

Reforzar estos conocimientos va a contribuir a mejorar el sistema de administración del hogar tanto si gestionan recursos en la ejecución del empleo doméstico, como si apoya la gestión de otras personas.

Objetivos específicos:

Adquirir hábitos sobre administración, organización y ahorro en el hogar.
Aprender conceptos básicos sobre economía doméstica.

Palabras Claves:

Administración doméstica, gastos, ingresos, ahorro.

1. Administración económica del hogar

La administración de la casa, comporta una relación ordenada entre los ingresos y los gastos. El establecimiento de un presupuesto mensual debe tender a sacar el máximo rendimiento al dinero.

Los gastos pueden ser de tres tipos: fijos, variables y extraordinarios. Los primeros son invariables y comprenden el alquiler de la vivienda o hipoteca, la alimentación, los recibos de la luz, el gas, el agua, el teléfono, etc.

Los gastos variables son los que tienen periodos fijos, pero no se tienen todos los meses. Suelen ser habituales como por ejemplo la ropa, reparaciones y el calzado.

Y por último, los gastos extraordinarios, son los que pueden o no presentarse, como tratamiento médico o un viaje inesperado.

La elaboración del presupuesto del hogar, requiere dos exigencias fundamentales: realismo y equilibrio.

Según personas expertas en economía doméstica, el presupuesto mensual de un hogar de tipo medio, se distribuye en los siguientes apartados y porcentajes:

1. Alimentación: 1/2 parte de los ingresos.
2. Alquiler de vivienda o pagos de compra: 1/3 parte de los ingresos.
3. Consumo energético: 1/10 parte de los ingresos.
4. Estudios y formación: 1/25 de los ingresos.
5. Ahorro estimativo: 1/5 parte de los ingresos.

La planificación del presupuesto requiere hacer dos listas:

- En la primera incluiremos todos los gastos fijos mensuales.
- En la segunda anotaremos todos los ingresos con los que contamos.

Si los ingresos son mensuales, el presupuesto tendrá este carácter. Así sucede con algunas facturas domésticas como luz, agua, gas, teléfono, etc., que pueden tener una periodicidad variable: mensual, bimensual o trimestral. Lo mismo sucede con los pagos de carácter anual, como impuestos, seguros y gasto por vacaciones, para los que será conveniente llevar un control distinto.

Así, por ejemplo, en la distribución se observa que los gastos de alimentación, a los que hay que añadir los de limpieza y mantenimiento, abarcan la mitad de los ingresos. Pero hay productos que no se compran todos los meses obligatoriamente, mientras otros se reponen dos o más veces a lo largo del mes.

2. Normas y trucos para ahorrar

Si economía doméstica es la herramienta para administrar los bienes que se usan y consumen en la casa, el objetivo esencial de esta tarea, es la cobertura de necesidades y el ahorro.

Economía no significa escasez, sino una adecuada administración de lo que se tiene (siempre que se cuente con unos recursos mínimos). La base del ahorro descansa, en conseguir el máximo rendimiento con la menor cantidad de dinero y para esto es necesario saber utilizar, distribuir y administrar.

Para conseguirlo hay que conocer y poner en prácticas unas normas:

- Gastar siempre menos de lo que se tiene, aunque no menos de lo necesario.
- Saber comprar (calidad-precio).
- No comprar algo por si un día se necesita, sino cuando sea realmente necesario.
- No hacer gastos anticipados, sobre posibles ingresos o futuras ganancias.
- Pagar al contado.
- Impongamos un orden, en ocasiones compramos dos veces lo mismo por no recordar dónde lo guardamos.

Saber sacar partido a los recursos es importante, para el mantenimiento del hogar.

Para economizar en algunos productos puede ser útil esta **guía de trucos**:

- Los productos de limpieza pueden ahorrarse, si sustituimos algunos (los desinfectantes) por vinagre y zumo de limón.
- Para la junta de baldosa y azulejo, existe un blanqueador económico que consiste en diluir yeso blanco en agua, una vez seco se frota.
- Se puede sustituir el betún, por una cáscara de naranja.
- Todas las pieles se limpian con productos que contengan vaselina o crema hidratante.
- El talco tiene una utilidad singular para devolver el brillo al fregadero.
- Si en el momento de hacer una ensalada, nos faltan algunos ingredientes como lechuga, tomate... podemos sustituirlos por distintas frutas troceadas.
- Al ahorro de tiempo y energía que presentan los microondas, hay que añadirle la ventaja de la menor cantidad de aceite necesaria para cocinar, la menor cantidad de agua y la rapidez en su limpieza.
- Las legumbres para su conservación, las guardaremos en recipientes de cristal.
- El pan cuando se endurece puede ser rallado y servirnos para rebozar alimentos.
- Apagar las luces al salir de las habitaciones.
- Los grifos del agua debemos cerrarlos, evitando tenerlos abiertos mientras que nos lavamos los dientes, nos secamos las manos o lavamos los platos.
- En la cisterna del inodoro, pondremos dentro una botella de agua para que no se llene del todo.
- Cuando cocemos verduras y pescado, podemos reservar esa agua para hacer caldos y sopas. Para ello lo podemos conservar en el frigorífico e incluso en el congelador.

Unidad Didáctica 3: Prevención de Riesgos Laborales Domésticos y Sensibilización Ambiental

Introducción:

Dado que en el hogar, es donde se realiza el trabajo y se pasan muchas horas a lo largo del día, es allí donde también existen posibilidades de que surja algún accidente de cualquier tipo.

Aparentemente, es un lugar seguro en el que se puede estar cómodamente. Sin embargo, la casa contiene ciertos riesgos ante los que se debe tomar precauciones: caídas, golpes, quemaduras, descargas eléctricas, inhalaciones nocivas..., son algunos de los peligros que puede albergar. Gran parte de las inhalaciones nocivas e intoxicaciones que se emite al medio ambiente, se hacen desde los hogares y tienen como origen los productos domésticos de limpieza..

Una buena administración de éstos o una sustitución adecuada de los mismos, contribuirá de un modo efectivo a disminuir nuestro impacto en la naturaleza y las posibles intoxicaciones.

Objetivos específicos:

Prevenir accidentes domésticos/laborales.

Palabras claves:

Reciclar, reutilizar, reducir, ecología.

1. Prevención de accidentes domésticos

Los trabajos del hogar están llenos de riesgos, por ello debemos tener en cuenta momentos en los que podemos sufrir accidentes, así por ejemplo:

- Las escaleras plegables son peligrosas, sea cual sea la tarea emprendida debemos asegurarnos de que sea estable.
- Contra los incendios domésticos, no hay otro remedio como la prevención. Por ello se debe evitar fumar en la cama o tumbados en el sofá, retirar del alcance de menores mecheros o velas encendidas, no dejar el fuego de la cocina encendido sin estar presente, no sobrecargar un solo enchufe eléctrico..., y revisar periódicamente las instalaciones de gas y electricidad.
- Los resbalones o caídas en el hogar, se previenen si no se dejan objetos por lugares de tránsito, no se pisa el suelo cuando aún esté mojado y si se derrama algo se debe limpiar rápidamente.

- Los productos de limpieza y medicamentos deben guardarse bajo llave y tenerlo siempre fuera del alcance de menores.
- Siempre que se utilicen productos químicos, es recomendable el uso de guantes.
- Antes de salir de casa conviene asegurarnos de que puertas y ventanas queden bien aseguradas.
- Otras medidas preventivas a tener en cuenta son: no revelar por teléfono, Internet o cualquier otro medio datos personales a personas o empresas desconocidas y si hemos perdido las llaves conviene inmediatamente notificarlo y cambiar la cerradura.

✧ Prevención de los accidentes domésticos más habituales ✧

En la cocina:

- **Gas:** Ventilación, rejillas limpias, nunca se tapan. Los detectores de CO (monóxido de carbono) deben instalarse en alto. Y los escapes de gas natural a un metro y medio del suelo. Deberán ser revisados por profesionales.
- **Quemaduras:** No cocinar con mangas anchas. Poner los mangos de sartenes o cazos para adentro. Utilizar los fuegos más alejados de los bordes. Tener a mano un extintor de polvo. Evitar que haya menores cerca mientras se cocina.
- **Cortes:** Afilar bien los cuchillos. Cortar hacia fuera del cuerpo. Abrir las latas con anillas sujetando fuera de la superficie que se abre. Tirar todos los utensilios rotos, oxidados o deteriorados.
- **Intoxicaciones:** Lavar bien los ojos y mantenerlos abiertos si un producto tóxico cae en los ojos.

Cuartos de Baño:

- **Caídas y resbalones:** No caminar sin calzado. Colocar delante del WC y de la bañera una alfombrilla antideslizante. No manipular o enchufar aparatos con las manos húmedas. Mantener seco el suelo. Poner antideslizante en duchas y bañeras e instalar barras de sujeción. No tener radiadores u otros pequeños electrodomésticos cerca del lavabo o bañera.

Caídas y golpes:

Utilizar escaleras tipo tijera antes que banquetas o sillas plegables. Poner barrotes en las escaleras si hay menores. No cargar muebles o estanterías.

Electricidad e incendios:

Conocer dónde está situado el cuadro de mandos. Proteger los enchufes si hay menores. No dejar encendidos aparatos eléctricos si no hay adultos vigilándolos. Desenchufar los pequeños electrodomésticos.

No sobrecargar los ladrones. No cubrir lámparas con telas u otros objetos. Poner la bombilla adecuada a cada lámpara.

2. Hogares ahorradores de energía

Los problemas de la atmósfera, los desastres ecológicos, la deforestación, la extinción de especies y la contaminación de las ciudades son algunos de los grandes problemas que sufre la Tierra. El deterioro del medio ambiente, es motivo de preocupación no sólo para los/as científicos/as que se ocupan del tema, sino para todas las personas. Por ello es necesario un cambio de mentalidad, para que las personas puedan tomar conciencia del problema, deben conocer y estar informadas sobre las acciones contaminantes y por otra parte cada persona, debe saber que puede contribuir con pequeñas acciones en la vida cotidiana a disminuir el deterioro.

Algunas ideas para hacer un mejor uso de la energía son:

- Evita el consumo innecesario. La energía tiene un coste (ecológico y económico). Es necesario hacer un uso óptimo de la energía, ésta debe ser destinada a propósitos útiles y productivos, sobre todo a cubrir las necesidades básicas (grandes ventanas orientadas al sur aprovechan la luz del sol, materiales naturales, aislantes, etc.).
- Utilizar bombillas de bajo consumo o electrodomésticos ecológicos (no contaminan tanto y duran más tiempo).
- Toda energía no metabólica es contaminante (mejor la energía humana que la de la máquina). Algunos electrodomésticos se pueden sustituir por aparatos o procesos manuales.
- Apagar las luces si no se utilizan y aprovechar la luz natural el máximo tiempo.
- Hacer un buen uso de los aparatos de aire acondicionado y calefacción. No calentar ni enfriar en exceso.
- Apagar la placa de las cocinas eléctricas, 10 minutos antes de acabar de cocinar.
- Lavar la ropa y vajillas en frío, siempre que se pueda. Calentar el agua en estos electrodomésticos consume mucha energía.
- No abrir a menudo la puerta de la nevera y graduar bien la temperatura (debe estar entre 3 y 5 grados).

- Los secadores de pelo y ropa consumen mucha energía (como mínimo 4 ó 5 veces la energía de la nevera).
- No abusar de la luz de la escalera ni la del ascensor.
- Desenchufar los electrodomésticos que no se usen, pero que están en posición de ralentización "*Stand-by*". Consumen energía y generan campos electromagnéticos.
- Apaguemos la llama piloto si no utilizamos el calentador (podremos ahorrar un 40% más de gas).
- Tapar las cazuelas cuando no se cocine.
- Las alfombras o materiales como el corcho aíslan del frío y reducen el consumo de la calefacción.
- Cerrar bien la puerta del horno y abrirla lo mínimo.
- Pensar cómo se puede reducir el consumo y reutilizar más el agua.
- Llenar adecuadamente la lavadora y el lavavajillas antes de ponerlos en marcha.
- Lavar los platos con el grifo apagado. Llenando el fregadero se ahorra agua.
- Cerrar bien los grifos y arreglar los que pierden agua.
- Mejor ducharse que bañarse. Poner un atomizador en la ducha y grifos.
- Cerrar el grifo cada vez que se esté haciendo otra cosa a la vez.
- Tapar el desagüe cuando se duchen, recoger el agua en cubos y utilizarla para el W.C.
- Regar lo que sea imprescindible. Se puede hacer que la humedad permanezca más tiempo regando por la mañana o noche.

3. La ley de las tres erres: reducir, reutilizar, reciclar

La elevada densidad demográfica en las ciudades provoca una gran cantidad de residuos, cuya eliminación es uno de los mayores problemas. En los últimos años, la ley de las tres "ERRES" (Reducción, Reutilización y Reciclaje) se considera como una alternativa importante y ecológica de eliminación, que consiste en:

- ✱ **REDUCIR** el volumen de productos materiales que consumimos y que provienen de recursos materiales no renovables. Sustituir los productos envasados y procesados por alimentos frescos. Con ello evitamos usar envases innecesarios.

- ✱ **REUTILIZAR:** los productos. Con ello produciremos menos basura y necesitaremos menos productos agotables, agua y energía porque evitaremos tener que fabricar productos nuevos. Cada unidad de recursos se puede utilizar al máximo: compra de artículos de 2ª mano, recuperación y reutilización de muebles (por ejemplo, forrándolos con tela), construcción de juguetes con materiales reciclados, reparación de objetos averiados, etc. Podemos desarrollar la capacidad de encontrar una utilidad para todo.
 - ✱ **RECICLAR:** Podemos reciclar todo tipo de materiales que sirven para fabricar productos similares (cristal, cartón, papel, materia orgánica, etc.). A partir de materiales diversos se pueden construir cosas nuevas utilizando nuestro sentido creativo. La materia orgánica del hogar, se puede depositar en contenedores específicos, es preciso separar la basura en casa y depositarla en estos contenedores por separado para contribuir al reciclaje.
1. **CONTENEDOR AMARILLO:** en él deberás depositar SÓLO envases de plástico (por ejemplo botellas de refrescos, de agua mineral, detergentes, suavizantes...), latas (de refrescos, cerveza, conservas, etc.) y envases tipo brik (de leche, zumos, etc.).
 2. **CONTENEDOR AZUL:** deposita aquí los envases de cartón plegados (todo tipo de cajas de cartón, como por ejemplo la de los cereales del desayuno, de galletas, etc.) y el papel de envolver, hojas, periódicos, revistas, cuadernos, etc.
 3. **IGLÚ VERDE:** este contenedor está destinado solo a envases de vidrio (botellas de vino, de cava, licores, etc., frascos y tarros de vidrio para conservas, etc.).

ECOEMBES

4. Elaboración de productos de limpieza ecológicos

Algunos de los productos que se compran, se pueden sustituir mediante una fácil fabricación en casa de productos alternativos, elaborados con ingredientes naturales.

Hacernos nosotros/as mismos/as los productos, es la mejor manera de tenerlos a precio de fábrica, sabiendo lo que estamos usando. Los productos químicos son la primera causa de intoxicaciones en el hogar en España, ensucian el entorno y el agua con fosfatos, que después vuelven a nosotros/as causando osteoporosis y enfermedades degenerativas. Los blanqueadores de detergentes son agresivos y provocan alergias. Sólo con 3 componentes básicos como el vinagre, el bicarbonato, y el limón podemos cubrir una gran cantidad de opciones de limpieza:

Vinagre:

Es desinfectante y desincrustante. Para limpiar el inodoro, dejamos vinagre blanco toda la noche en el WC. y se le añade alguna gota de esencia de lavanda

o pino para dar buen olor. Para limpiar los cristales, baldosas y el suelo, se llena un pulverizador manual con vinagre y agua en partes iguales y se limpia con un trapo suave o papel de diario.

Bicarbonato sódico:

Es absorbente, disolvente y desodorante para los olores. Para limpiar baldosas, mármoles de cocina y baño, ponemos bicarbonato sobre un trapo húmedo. Para el fregadero se mezcla con vinagre, para hornos en frío se hace una pasta con agua y se rocía. Para la limpieza de metales: se llena una paella con 4 ó 5 dedos de agua, se añade 1 cucharada de sal y otra de bicarbonato, hervimos el agua, ponemos los metales (cubiertos, etc.), lo hervimos 5 minutos, lo retiramos y lo aclaramos.

Limón:

Desodorante para la piel y abrillantador. Para la piel: una mezcla de aceite y limón. Además es un buen abrillantador de metales como el bronce y cobre. Para muebles: zumo de limón y el doble de volumen de aceite. La piel del limón la guardamos en la nevera, y cuando tenemos que lavar la ponemos dentro de una bolsa de ropa y la ponemos en la lavadora. Actúa como lejía.

Algunos ejemplos más de **productos caseros y ecológicos:**

Lavavajillas:

Diluimos jabón *Lagarto* en agua caliente (va bien contra la grasa y no contamina el agua).

El poso del café va bien para sacar la grasa de las sartenes y es también un buen adobe para las plantas.

Muebles:

Para darle brillo: hacemos una solución a partes iguales de parafina y vinagre.

Aluminio:

Evitamos siempre que sea posible tener el aluminio en el hogar porque genera contaminación y tiene efectos nocivos para la salud.

Si se quiere dejar limpio, cogemos 2 partes de amoníaco, 2 partes de agua y 1 parte de alcohol de quemar.

Aceites esenciales:

Para protegernos de los insectos, diluimos unas gotas de aceites esenciales de lavanda o limón y lo ponemos sobre la piel.

Como ambientadores, los colocamos en aparatos especiales o rociamos un poco las bombillas, cuando se encienden y se calienta desprenderá el aroma.

The background of the page is a light purple color. On the left side, there is a cluster of several interlocking gears of different sizes, rendered in a slightly darker shade of purple. On the right side, a large, stylized number '5' is written vertically in a bold, dark purple font. The gears and the number are the only elements on the page besides the text.

***“No sabía que la mesa fuera de su propiedad -dijo Alicia-:
está servida para más personas”***

**Lewis Carroll,
Alicia en el país de las maravillas**

MÓDULO DE COCINA

Introducción:

La alimentación, como otros factores que inciden en la vida de las personas, influye de una manera decisiva en la salud del individuo. Según la Organización Mundial de la Salud, podemos definir la salud como un estado de bienestar físico, mental y social. Partiendo de esta definición es fácil llegar a la conclusión de la importancia que tiene una alimentación sana, para ciertos aspectos de la vida del ser humano.

Objetivo general:

Capacitar y dotar al alumnado, de conocimientos necesarios para diseñar una dieta equilibrada y elaborar recetas de comida española y andaluza.

El siguiente módulo se estructura en dos unidades didácticas, las cuales tratan de acercar al alumnado a conceptos básicos sobre la gastronomía española y/o andaluza y a la realización de las recetas detalladas. Para ello el/la formador/a realizará una aproximación sobre nociones básicas, acerca de la alimentación y recetas típicas.

Se recomienda que se puedan llevar a la práctica todas o algunas de ellas.

ESTRUCTURA DEL MÓDULO

Unidad 1: Alimentación equilibrada

Objetivos específicos:

Aprender conceptos básicos sobre la alimentación.
Adquirir hábitos en el tratamiento de los alimentos.

Contenidos:

Nociones básicas sobre alimentación.
Los productos alimenticios: Cómo comprar y conservar en casa.
Dieta equilibrada

Unidad 2: Cocina española andaluza

Objetivos específicos:

Elaborar menús equilibrados.
Conocer y practicar recetas.

Contenidos:

Elaboración del menú.
Trucos para la cocina.
Recetas.

Unidad didáctica 1: Alimentación equilibrada

Introducción:

La alimentación incide de manera decisiva en la salud del individuo, por ello una alimentación sana y equilibrada durante las distintas etapas del ser humano, ejerce una acción determinante sobre el desarrollo físico y psíquico de las personas.

Una mala nutrición puede dar lugar a:

- Enfermedades carenciales, causadas por la falta de sustancias nutritivas, como es la desnutrición.
- Deficiencias o disminución de las capacidades del individuo, como bajo rendimiento intelectual y físico.
- Intoxicación o enfermedades producidas por la ingestión de ciertos alimentos.
- Otras enfermedades como la obesidad, anemia, calambres..., causadas por una falta o exceso de alimentación.

El fomento de una alimentación saludable, es el objetivo de esta unidad didáctica, pudiéndose alcanzar mediante la información, la reflexión del alumnado, el debate y la adquisición de hábitos en la manipulación de los alimentos.

Objetivos específicos:

Aprender conceptos básicos sobre la alimentación.
Adquirir hábitos en el tratamiento de los alimentos.

Palabras claves:

Hidratos, proteínas, vitaminas, proceso de descongelación.

1. Nociones previas sobre alimentación

Los alimentos son sustancias que las personas necesitan para vivir, crecer y desarrollarse. Proporcionan al organismo humano, la energía que éste precisa para desarrollar todas sus actividades y funciones vitales. Los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas entre otros, son elementos nutritivos indispensables para una dieta equilibrada.

- Los hidratos de carbono, constituyen el alimento primario generado directamente por las plantas. A este grupo pertenecen los azúcares y el almidón, cuya acción consiste en facilitar la asimilación de la sustancia alimenticia. Entre los alimentos que lo contienen están: legumbres, frutas, cereales, pan y pasta.
- Las grasas son energéticas y se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal, como en la carne, el queso, mantequilla y pescado.
- Las proteínas tienen la función de controlar el mantenimiento de las estructuras orgánicas (músculo, fibra). Se encuentran en alimentos de origen animal y en ciertas legumbres.
- Además de estas tres sustancias nutritivas el organismo necesita vitaminas y minerales.
- Las vitaminas, son imprescindibles para vivir y sin embargo el organismo retiene solamente las vitaminas que precisa, eliminando el resto. Por esta razón, la dieta vitamínica ha de ser constante, pero en dosis mínimas suficientes.
- El cuerpo humano contiene y crea sustancias minerales en proporciones suficientes a excepción de calcio, hierro, yodo y flúor, que precisa tomarlos del exterior. Estos minerales contribuyen a la formación de huesos, dientes, glóbulos rojos, además de proteger el esmalte de los dientes frente a la caries.



A continuación se presentan un cuadro resumen:

Hidratos de carbono	Proteínas	Minerales	Vitaminas	Fibras
Mantequilla	Yogur	Calcio: Leche Queso Yogur Huevo	Vitam. B12: Lácteos Algas Huevos	Legumbres secas
Aceite	Pescado	Hierro: Hígado Almejas Legumbres Hortalizas de hoja Frutos secos	Vitam. C: Naranja Fresa Kiwi Pomelo	Guisantes Judías verdes frescas
Azúcar	Carne	Zinc: Semillas de sésamo y calabaza Leche desnatada Levadura de cerveza Guisantes Cacahuets Espinacas Espárragos	Ácido Fólico: Lechuga Endibia Naranjas Nueces Almendras Aguacates	Coles
Pan	Huevos	Magnesio: Frutas y verduras frescas Cereales Soja Legumbres	Vit. A, D, E, K: Semilla de cereales Aguacate Leche Mantequilla Nueces	Zanahorias
Patatas	Leche	Yodo: Sal Yodada Algas marinas		Patatas con piel
Legumbres	Hortalizas			Maíz
Arroz	Legumbres			Espinacas
Pasta	Queso			Frutos secos
Bollos y pasteles	Frutos secos			Fruta fresca (en especial, plátanos, manzanas y naranjas)
	Soja			

2. Los productos alimenticios: cómo comprar y conservar en casa:

A la hora de **comprar productos alimenticios** es conveniente tener en cuenta lo siguiente:

- Exigir calidad e higiene en todos los establecimientos.
- Tener en cuenta que, si un alimento es caro puede ser sustituido por otro más barato con las mismas propiedades nutritivas.
- Una vez en casa, se deben manipular con la mayor higiene posible, empleando utensilios apropiados y limpios.
- Lavarse con frecuencia las manos, para que no se contaminen los alimentos.
- No barrer ni fumar mientras se cocine.

Para la **conservación** de los alimentos debemos tener en cuenta lo siguiente:

- La leche fresca y pasteurizada se conserva hasta 24 horas en el frigorífico.
- El queso para su conservación, se debe proteger con papel transparente o algún recipiente apropiado para guardar en el frigorífico. Se conserva hasta 8 días.
- La carne fresca se conserva en la nevera hasta 4 ó 5 días. La congelada varias semanas.
- El pescado una vez limpio y sazonado, se conserva en el frigorífico hasta 24 horas.
- Los huevos no deben conservarse en el frigorífico más de tres semanas.
- Las patatas se conservan en lugar seco, oscuro, aireado y separadas del suelo. Pueden conservarse hasta un mes.
- Las verduras y frutas frescas, es preferible consumirlas en el día o conservarlas en el frigorífico no más de tres días.



TRUCOS:

- ✧ Para saber si un pescado es fresco: escamas adheridas a la piel, vientre firme, agallas rojas y ojos brillantes y no hundidos.
- ✧ Los huevos: deberán ser lavados antes de su manipulación. Se preparan de forma inmediata para consumir y se mantienen en frío.
- ✧ Las frutas: no deben tomarse con su piel a no ser que se laven muy bien con agua.
- ✧ En la manipulación de los alimentos es importante la higiene personal (manos y uñas limpias, pelo recogido...).

El proceso de **congelación y descongelación** de los alimentos: en general, podemos afirmar que la pérdida del valor nutritivo que experimentan los alimentos congelados son mínimas. En cuanto a la descongelación debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Pescado: la forma más adecuada consiste en dejarlo descongelar en el frigorífico y luego tratarlo como si fuera pescado fresco.
- La carne, conviene descongelarla sin quitar el papel protector, con el fin de evitar el contacto con el aire.
- Las verduras, deben cocinarse sin descongelar y empleando su propia agua de descongelación, de esta forma se conservarán las sustancias nutritivas y el sabor natural.
- No debe descongelarse ningún alimento en sitios calientes, como al sol o calefacción, porque perdería su textura, sabor y valor nutritivo.

Normas para la congelación doméstica:

- No deben introducirse los alimentos en el congelador mientras estén calientes.
- Antes de guardar los alimentos deben limpiarse eliminando los restos (huesos, pieles...).
- Congelar en paquetes aplastados y planos para que la congelación sea rápida y fácil su almacenamiento.
- Una vez descongelado un producto, nunca debe volver a congelarse, pues perdería sus propiedades nutritivas y su sabor.

3. Dieta equilibrada

Los alimentos se pueden agrupar en siete grupos o sectores, formando una rueda de los alimentos que permite confeccionar dietas equilibradas y completas.

Grupo 1: Leche, queso y yogur.

Grupo 2: Carnes, huevos y pescados.

Grupo 3: Patatas, legumbres y frutos secos.

Grupo 4: Verduras y hortalizas.

Grupo 5: Frutas.

Grupo 6: Azúcar, pan y arroz.

Grupo 7: Aceite, tocino y mantequilla.

Una dieta equilibrada, consiste en tomar uno o dos alimentos al día de cada grupo de la rueda. Un ejemplo de la composición de la dieta, podría formarse teniendo en cuenta que, diariamente debemos consumir leche, verduras, frutas, legumbres y patatas, días alternos carnes, pescados y queso y dos o tres veces a la semana huevos.

Dieta equilibrada infantil:

La alimentación durante la infancia tiene un papel muy importante, ya que el desarrollo físico y psíquico, vendrá determinado por los alimentos que se hayan consumido durante esta primera etapa de su vida.

La dieta debe proporcionarles calorías abundantes, proteínas y minerales para la formación de los huesos, ya que el crecimiento es muy rápido. La ingestión de leche debe llegar al litro diario. Los alimentos con los que se debe tener un consumo moderado son las grasas y dulces.

El crecimiento infantil tiene diferentes fases, que normalmente coincidirá con un fuerte apetito, por ello los/as progenitores y/o cuidadores deberán ir observando los cambios dietéticos y acomodar los alimentos a éstos/as, para proporcionar una dieta equilibrada en el/la menor.

Una dieta equilibrada para personas mayores:

Físicamente el organismo de una persona mayor va sufriendo una serie de transformaciones: dificultad a la hora de masticar e ingerir alimentos, deficiencia del gusto y del olfato, alteración del metabolismo etc. Por todas estas razones, las personas mayores deben tener una buena nutrición que les permita, además de ayudarlas a retrasar algunos fenómenos propios del envejecimiento, evitar que aparezcan enfermedades como la obesidad y la diabetes.

Lo más aconsejable en la dieta de las personas mayores es el consumo de productos lácteos, verduras, carnes y pescados no grasos. La preparación culinaria debe tener en cuenta las limitaciones de la persona, así los productos se cocinarán a la plancha, hervidos o asados, utilizando grasas de origen vegetal y evitando condimentos fuertes.

Unidad didáctica 2: Cocina española y/o andaluza

Objetivos específicos:

Elaborar menús equilibrados.
Practicar recetas.

Palabras claves:

Menú, salsas, alimentación saludable y equilibrada, rehogar, sazonar, flamear.

Introducción:

Desde la Organización Mundial de la Salud, se ha realizado una valoración positiva sobre la dieta mediterránea, considerándola como un factor de primer orden en la promoción de una vida saludable.

Con la siguiente unidad, se pretende fomentar la elaboración de una dieta equilibrada y saludable, para elevar la calidad del consumo alimentario y en definitiva la salud y la calidad de vida de las personas.

1. Elaboración de menú

Una vez establecidos los alimentos que se deben consumir, es importante repartir dichos alimentos a lo largo del día en varias comidas. Es aconsejable dosificar los alimentos en 4 ó 5 tomas: 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y otras tomas más ligeras a media mañana o merienda.

- El desayuno se recomienda que sea rico y variado, en el que se incluya leche, pan, aceite de oliva como aporte de grasas y la fruta como suplemento a media mañana.
- En el almuerzo se suele utilizar un primer plato más ligero (como ensalada o sopa), un segundo plato más consistente y postre.
- Para la cena, es importante tener en cuenta lo consumido durante todo el día para dar variedad a la dieta. Siendo esta comida ligera y suave, que iría acompañada de un producto lácteo para ayudar en la digestión.

2. Trucos en la cocina

- Si cuando se machacan ajos, se quiere evitar que se salgan fuera del mortero añadir un poco de sal.

- No tirar el agua de hervir verduras, con ese caldo y otros ingredientes se puede conseguir una sabrosa sopa.
- Para que la carne o verdura no suelte agua mientras se cocina, se le pondrá la sal al terminar.
- Para quitar la acidez al tomate frito, se le añade una cucharadita de azúcar.
- Para evitar que el ajo pique en exceso, se le quitará la parte verdosa del interior.
- Si al hacer una sopa ésta queda un poco salada, se le puede poner unas rodajas de patatas y dejarlas hervir, la patata absorberá la sal.
- El exceso de aceite del pescado frito, se quita poniéndolo sobre papel de cocina al terminar de cocinar.
- Para mejorar el sabor del aceite, al freírlo se echará un trozo de pan mojado en vinagre y se retirará cuando suba de color.
- Para evitar el mal olor de las verduras al cocerlas, echar en la cacerola una corteza de pan.
- A todas las carnes, es aconsejable golpearlas antes de cocinarlas para que estén más tiernas.
- Para que la sal de los saleros no se humedezca, se ponen unos granos de arroz.
- Para comprobar si un huevo está fresco o en buen estado se sumerge en agua fría con sal. Si se hunde es fresco.
- Al freír pescado, se echa una corteza de limón y un diente de ajo para evitar el olor.
- Para pelar tomates con más facilidad, se sumergen un rato bajo el grifo del agua caliente.

3. Recetas

Las recetas que a continuación se detallan, se agrupan en distintos grupos dependiendo de los alimentos de los que estén compuestos. Así se dividen en:

- **Sopas y cremas**
- **Legumbres, pastas y arroz**
- **Carne y pescado**
- **Verduras, revueltos y otros**
- **Salsas**
- **Postres**

Sopas y cremas

Puchero

Ingredientes:

200 gr. de garbanzos remojados, 200 gr. de carne de ternera, 1 muslo de pollo o gallina, 100 gr. de tocino salado, 50 gr. de tocino añejo, 50 gr. de costilla salada, 1 hueso de carne, 1 apio, 1 puerro, 1 nabo, 1 patata, 1 zanahoria.

Preparación:

Llenaremos una cacerola de agua y pondremos los ingredientes del grupo uno. Cuando comienza a hervir, se va espumando debido a que suelta sustancias de los ingredientes que se cuecen. Una vez que se observa que ha quedado libre de espuma, se le añade, apio, puerro, nabo, patata y zanahoria.

Estos ingredientes se van agregando agua a medida que se va consumiendo el nivel. Tiene que hervir hasta que los garbanzos estén tiernos.

Con este caldo se puede preparar:

- Sopa de puchero: con pan muy fino cortado y hierbabuena.
- Sopa de arroz: con arroz, ajo picado y perejil.
- Sopa de fideos: con cabello de ángel.
- Sopa de picadillo: con jamón, pan frito e hierbabuena.

Sopa de Rape

Ingredientes:

3/4 kg. de rape (y alguna mandíbula para el caldo), 12 almendras, 2 dientes de ajo, una rebanada de pan, 2 tomates maduros, 1 cebolla, 1 ramita de perejil, 6 cucharadas soperas de aceite, 1/2 l. de agua, pimienta, azafrán y sal.

Para acompañar la sopa: Rebanadas de pan tostado o picatostes.

Preparación:

Pelar y picar por separado la cebolla y el tomate. Limpiar el rape y ponerlo con la mandíbula o las partes que den más sabor en una cazuela con agua fría al fuego y un poco de sal. Cuando esté a punto de romper a hervir se rebaja el fuego al mínimo y se mantiene así 10 minutos. Sacarlo y reservar el caldo.

Calentar aceite en una sartén, freír las almendras, los ajos y una rebanada de pan, sacarlo y pasarlo al mortero. En ese aceite freír la cebolla y cuando empiece a dorarse, añadir el tomate y rehogarlo a fuego lento. Hecho el sofrito, pasarlo por un colador fino puesto sobre el caldo del rape.

Machacar bien los ajos, el pan frito y las almendras en el mortero, con la ramita de perejil. Verter sobre el caldo del rape. Agregarle un poco de azafrán tostado y cuatro granos de pimienta. Desmenuzar el rape reservado y retirar las espinas. Poner el caldo de nuevo en el fuego y cuando hierva, añadir el rape desmenuzado y retirar del fuego.

Se sirve con rebanadas de pan tostado o picatostes que cada comensal se pone en el plato, vertiendo el caldo sobre ellos.

Sopa de pescado en blanco

Ingredientes:

Pescadilla, un litro de agua, una taza de aceite, 1 limón, 2 dientes de ajo, sal y pimienta molida. Un tomate, una cebolla y un pimiento.

Preparación:

Limpiar y descabezar la pescadilla, poniéndola en una cazuela con agua, pimienta, ajo, perejil picado, un poco de aceite y las hortalizas troceadas. Poner al fuego, dejar hervir unos tres minutos y añadir el zumo de limón. Tapar la cazuela y dejar a fuego lento hasta que se haga el pescado.

Sopa de coliflor

Ingredientes:

Coliflor, 2 o 3 ajos, perejil, pimienta en grano, aceite, limón, sal y rebanadas finas de pan.

Preparación:

En una olla con agua, se pone la coliflor lavada y troceada en ramilletes, los ajos enteros o cortados, pimienta y un poco de aceite y sal. Se deja hervir hasta que la coliflor esté tierna.

Se sirve con unas rebanadas de pan en el fondo del plato y un poco de zumo de limón.

Crema de calabaza

Ingredientes:

Calabaza troceada, 1 cebolla, 2 puñados de arroz, medio vaso de aceite, 2 litros de agua y sal.

Preparación:

Se rehoga la cebolla troceada en el aceite, se le añade la calabaza en trozos pequeños y se sazona.

Añadir el arroz y el agua, mover y cerrar la olla a presión durante 30 minutos. Abrir la olla y pasar la crema por la batidora y el pasapurés para que quede una crema fina. Se le añade un poco más de agua si está espesa. Se puede servir con picatostes.

Crema de Tapines

Ingredientes:

1 Kg. de tapines, 2 o 3 quesitos y una pastilla de caldo concentrado o sal.

Preparación:

Cocer los tapines troceados con poca agua y sal. Cuando estén tiernos se le añade los quesitos para que se derritan. Batir con la batidora y pasar por el pasapurés.

Crema de Champiñones

Ingredientes:

1/2 kg. de champiñones, 1 cebolla, 4 cucharadas de aceite, 1 litro de caldo de verduras o pastilla de caldo concentrado, 2 cucharadas de harina, 4 cucharadas de nata líquida, perejil picado, pimienta y sal.

Preparación:

Rehogar la cebolla picada en el aceite, luego se añade la harina y sin dejar de remover echar poco a poco el caldo o agua con la pastilla concentrada disuelta. Se le añade los champiñones picados.

Sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar hasta que los champiñones se queden tiernos. Triturar en la batidora y añadir la nata. Comprobar la sal y que la crema esté fina.

Servir la crema espolvoreada con perejil picado y champiñones en lonchas finas.

Gazpacho

Ingredientes:

1 kg. de tomates maduros, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo, 100 gr. de pan del día anterior (solo la miga), una tacita y media de aceite de oliva y media de vinagre.

Para la guarnición: 1 cebolla pequeña, 1 tomate maduro, 50 gr. de pimiento verde, 50 gr. de pepino, 1 huevo cocido, 100 gr. de pan del día anterior y 2 cucharas pequeñas de sal.

Preparación:

Remojar con un poco de agua la miga de pan. Pelar los tomates y quitarles las pepitas. Pelar y trocear el diente de ajo. Lavar, trocear el pimiento y quitarle las pepitas.

Si se hace en batidora, poner todos los ingredientes, añadir sal y triturar hasta que quede un puré fino. Pasar a un recipiente, taparlo y poner en el refrigerador como mínimo una hora.

Trocear finamente en cuadraditos pequeños los ingredientes de la guarnición, cada uno por separado. Ponerlos en recipientes individuales y sacarlos a la mesa acompañando al gazpacho. En el momento de servirlo, el gazpacho se aclara si se prefiere con agua fría.

Legumbres, pastas y arroz

Berza

Ingredientes:

1 kg. de col, 250 gr. de garbanzos previamente remojados durante 12 horas, 100 gr. de zanahorias, 100 gr. de calabaza, 1 patata, 1 pimiento, 1 cabeza de ajos, 250 gr. de cerdo, 125 gr. de costilla, 125 gr. de tocino, 100 gr. de morcilla, un trozo de hueso ajejo, 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de pimentón, 2 l. de agua y sal.

Preparación:

Lavar las verduras, raspar la zanahoria, pelar la calabaza y la patata. Picar pequeño la berza, zanahorias, calabaza, patata y pimiento.

Asar la cabeza de ajos entera. Calentar agua en una olla y poner la carne, los productos del cerdo y un poco de sal. Cuando rompa a hervir, añadir los garbanzos, dejar cocer una hora y agregar luego las verduras, la cabeza de ajos, el laurel y la cucharadita de pimentón.

Probar el punto de sal. Tapar y cocer a fuego lento 30 minutos más.

Cocido de calabaza y habichuela

Ingredientes:

1/4 kg. de carne de cerdo, 1/4 kg. de carne de ternera, 150 gr. de costilla ajeja, 300 gr. de garbanzos puestos en remojo la noche anterior, 150 gr. de tocino fresco, 1 hueso de jamón, 1 patata mediana, 2 zanahorias, 1/2 kg. de calabaza, 300 gr. judías verdes planas, 1/2 chorizo (optativo), 1/2 morcilla (optativo).

Preparación:

En la olla a presión, se colocan todos los ingredientes en frío, con las verduras encima para que no se deshagan en la cocción. Se cubre con agua, se sala y se pone al fuego la olla a presión. Se deja 45 minutos.

Sistema tradicional:

Poner en la olla los ingredientes, excepto las judías verdes y la calabaza, cubrir de agua, salar y dejar cocer durante una hora.

Añadir las judías verdes y la calabaza y dejar cocer media hora más.

Lentejas

Ingredientes:

250 gr. de lentejas, 1 tomate maduro, 1 pimiento verde, 1 cebolla ó 1 puerro, 4 ó 5 dientes de ajo, 3 zanahorias medianas, 1 patata pequeña, 1 ramita de perejil, 1 chorizo (opcional), 1 poco de aceite de oliva (opcional) y sal.

Preparación:

Se ponen las lentejas en agua fría, añadiéndoles el resto de los ingredientes y cubrir de agua. Las verduras (patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) pueden trocearse o ponerse enteras. Se dejan hervir durante 1/2 hora.

Alternativas:

Con arroz: Se hacen de la misma manera, pero se añade arroz en los últimos 20 minutos de cocción.

En puré: Una vez hechas se pasan por el pasapurés.

Espinacas con garbanzos

Ingredientes:

Espinacas, garbanzos, dientes de ajo, aceite, pan, pimiento molido, pimienta negra y comino. También se puede realizar con acelgas en lugar de espinacas.

Preparación:

Se cuecen las espinacas con los garbanzos y cuando están cocidos se escurren bien. A continuación se pone a calentar aceite en una sartén, en la que se fríen los dientes de ajo y un pedazo de miga de pan; al finalizar apartarlo todo en un plato. Hecho esto, se echa en el aceite un poco de pimiento molido y a continuación las espinacas antes de que el pimentón se queme.

Se le da unas vueltas y se le añade pimienta negra, comino, el pan frito y los ajos, todo machacado. Se vierte por encima a los garbanzos, dejándolos cocer bien y se sirven.



Cazuela de fideos

Ingredientes:

250 gr. de fideos medianos, 250 gr. de boquerones o de bacalao, 250 gr. de almejas, 1 tomate, 1 pimiento morrón, 1 cebolla pequeña, 125 gr. de guisantes, 2 zanahorias, 3 alcachofas, 1 patata, 1/2 dl. de aceite (una tacita y media), 1 l. de agua, azafrán y sal.

Preparación:

Poner el bacalao troceado en remojo con agua 24 horas antes, cambiándole el agua dos veces. Si se hace con boquerones, limpiarlos y freírlos.

Lavar el pimiento y picarlo fino. Pelar la cebolla y el tomate, picarlos finos. Raspar y trocear pequeñas las zanahorias. Pelar y trocear pequeñas las patatas. Y desgranar los guisantes.

Calentar el aceite en una cazuela al fuego y hacer un sofrito con el pimiento, la cebolla y el tomate. Añadir el resto de las verduras, los boquerones o el bacalao y las almejas y darles una vuelta. Agregar el agua, un poco de sal y azafrán.

Tapar y cocer durante 20-30 minutos. Cuando las verduras estén casi cocidas, poner los fideos y cocer 8-10 minutos más.

Espaguetis con salsa mediterránea

Ingredientes:

300 g de espaguetis, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 4 cucharadas de aceite, 6 cucharadas de salsa de tomate, 1 poco de pimentón picante, 1/1 vaso de vino blanco, sal y pimienta.

Preparación:

Cocer la pasta con sal y aceite durante 15 minutos. Rehogar la cebolla el pimiento y el ajo todo picado y añadir el tomate, el vino y el pimentón. Mezclar la pasta con la salsa y salpimentar al gusto.



Musaka

Ingredientes:

2 berenjenas, 1 cebolla, 1/4 de kilo de carne picada, 1 cucharada de mantequilla, 2 tomates, 2 cucharadas de pan rallado, 3 huevos, 1/2 vaso de vino blanco. Aceite para freír, harina para rebozar, 100 g de queso rallado, bechamel, sal y pimienta.

Preparación:

Cortar las berenjenas en rodajas, espolvorear con sal y reservar. Se rehoga la mantequilla y la cebolla picada con la carne. Se le añade el vino, los tomates pelados y picados, la sal y la pimienta. Retirar del fuego y añadir el pan rallado junto con una clara de huevo.

Pasar las rodajas de berenjenas por harina y freír. En una fuente engrasada poner una capa de berenjenas y otra de carne encima, así hasta terminar con las berenjenas y cubrir con bechamel a la que se le agrega dos yemas, un huevo batido y el queso. Gratinar.

Guiso de arroz marinero

Ingredientes:

1/2 kg. de tomate, 3 pimientos verdes de freír, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 2 dientes de ajo, 400 gr. de arroz, 1 kg. de chirlas y 1 hoja de laurel.

Preparación:

Se pica muy fina la cebolla y el pimiento. Se rehoga un poco y se le incorpora el tomate pelado, se hace un buen sofrito. Se le incorpora el agua de haber cocido las chirlas, las cuales se reservan. Cuando está a punto el sofrito se le pone el arroz y las chirlas. Cocer 15 minutos.

Costilla con arroz

Ingredientes:

3 ó 4 tazas de arroz, costillas troceadas, 2 pimientos rojos, 3 ajos, 1 tomate maduro, aceite, azafrán, sal, pimienta, agua y pimientos morrones.

Preparación:

Se doran las costillas troceadas, se le añade los ajos picados, el tomate un poco triturado y los pimientos. Rehogar y añadir el arroz, remover e incorporar el agua templada que vaya necesitando, con un poco de azafrán disuelto.

Salpimentar y dejar hasta que se haga el arroz. Cuando se sirva se puede adornar con pimientos morrones en tiras.

Paella**Ingredientes:**

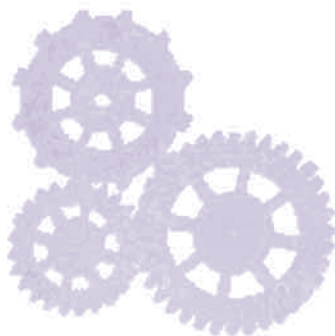
2 dientes de ajo, 2 tomates, 2 pimientos cortados en julianas, 250 g. de gambas, pollo troceado, agua, aceite, sal y azafrán.

Preparación:

Se cuece por separado el pollo con un poco de sal y las cabezas de las gambas reservando el agua.

Se fríen los pimientos en julianas y se reservan. En ese mismo aceite se rehoga el majado de ajo y tomate, y se le añade el pollo cocido y las gambas peladas y crudas.

Una vez hecho esto, se le añade un poco de azafrán y arroz que se irá añadiendo poco a poco el agua de las gambas y del pollo, según vaya necesitando. Los pimientos se colocaran encima como decoración.



Carne y Pescado

Flamenquín de jamón

Ingredientes:

600 gr. de ternera en filete, 300 gr. de jamón serrano, 3 huevos, 200 gr. de pan rallado, medio litro de aceite y 100 gr. de harina.

Preparación:

Se cogen los seis filetes de ternera, se les pone el jamón a tiras, los enrollamos y a continuación los pasamos por la harina, huevo y pan rallado.

Seguidamente los freímos en una sartén con aceite muy caliente. Se podrán acompañar con patatas fritas de guarnición o ensalada.

Albóndigas con salsa de tomate

Ingredientes:

600 g de carne picada, 4 cucharadas de aceite, miga de pan mojada en leche, 1 huevo, harina para rebozar, sal, pimienta, perejil y salsa de tomate.

Preparación:

Mezclar la carne con el huevo batido, la miga de pan, el perejil y salpimentar. Hacer las albóndigas, pasarlas por harina y freírlas con aceite.

Una vez fritas ponerlas en la salsa de tomate y cocinarla durante unos 15 minutos.

Pollo guisado

Ingredientes:

Pollo troceado, 1 vaso de vino blanco, medio vaso de aceite, 2 ajos, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, nuez moscada y sal o pastilla de caldo concentrado.

Preparación:

Se lavan los trozos del pollo y se doran en el aceite. Se aparta el pollo en una cazuela con vino y se hierve.

En el aceite del pollo se fríe el ajo, la cebolla picada y cuando esté dorada, se le añade al pollo junto con la hoja de laurel, nuez moscada, pimienta y sal. Se deja cocer durante un tiempo y se sirve.

Alternativa: La carne guisada se realiza de la misma forma pero sin refreír la carne.

Truchas del Monasterio

Ingredientes:

Truchas, aceite, sal, pimienta, cominos, laurel y cebolla.

Preparación:

Se ponen las truchas en un adobo de aceite, sal, cominos, pimienta, laurel y cebolla en anillos. Se sacan del adobo y se fríen en aceite.

Se pone aparte en una fuente. Se hace una salsa con el aceite frito de las truchas, perejil y hierbabuena y se pone por encima a las truchas.

Atún encebollado

Ingredientes:

1 kg. de atún en 2 filetes gruesos, 1 vaso de aceite de oliva, 6 dientes de ajo, 1 cebolla mediana, 4 ramitas de perejil, nuez moscada, 2 hojitas de laurel, 1 poco de pimienta molida, 1 vaso de vino blanco y sal.

Preparación:

Poner el aceite en un recipiente y calentar. Apartar y dejar enfriar. Una vez frío, añadir una capa de cebolla cortada en rodajas finas. Introducir los dientes de ajo en el atún y colocar este sobre las rodajas de cebolla.

Agregar el perejil sin picar, la nuez rallada, la pimienta molida, el laurel en trozos, un vaso de vino blanco y sal.

Poner a hervir tapado y a fuego lento, cuidando que la cebolla quede tierna pero sin dorarse. Retirar del fuego y apartar el perejil, ajo y laurel, quedando solo el atún con cebolla.

Cazón en amarillo con patatas

Ingredientes:

2 kg. de patatas, 1/2 kg. de cebolla, 3 hojas de laurel, 4 dientes de ajo, 1/4 l. de aceite, 1/4 kg. de cazón y 1/2 kg. de guisantes.

Preparación:

Se sofríe la cebolla sin que se ponga oscura y el laurel. En este refrito se incorporan las patatas y se rehogan, se cubre de caldo de pescado suave y los guisantes. Cuando está casi a punto se le añade el pescado con un majado de azafrán, ajos y cebolla y un poco de vino blanco.

Pez espada con salsa de gambas

Ingredientes:

6 filetes de pez espada de unos 180 gr., 18 almejas, 18 colas de gambas, 6 cucharadas de salsa de tomate, 2 cucharadas de brandy, 2 dientes de ajo, 1/4 l. de caldo de pescado, 6 cucharadas de aceite virgen de oliva, perejil picado y sal.

Preparación:

Sobre la sartén calentamos el aceite y freímos las dos caras del pez retirándolo. En la misma sartén freímos el ajo, las almejas y las colas de gambas, lo flameamos con el brandy e incorporamos luego a la salsa de tomate y el caldo de pescado, dejándolo sobre unos 6 minutos para que reduzca. A continuación incorporamos los filetes de pez espada dándoles 3 minutos más para que tomen la salsa, quedando listo para ser servido.

Patatas con chocos

Ingredientes:

1 ó 2 chocos troceados, patatas en cuadrados o trozos, 3 ó 4 ajos, pimiento molido, sal, aceite y vino blanco.

Preparación:

Se lavan los chocos y se trocean. Se ponen en una cazuela, por encima se le espolvorea una cucharada de pimiento molido.

Aparte se fríen los ajos en el aceite y se le añade a los chocos, cociéndose todo un tiempo con un poco de vino. Se le echa dos vasos de agua y se deja unos 15 minutos que se cocine el choco.

Trocear las patatas e incorporar a la cazuela sazonando, hasta que estas estén tiernas.

Pescado al horno

Ingredientes:

Pez de limón, patatas cortadas en rodajas, 2 ajos, 2 tomates, 1 cebolla, 2 ó 3 pimientos, medio vaso de vino blanco, sal, medio vaso de aceite y limón.

Preparación:

Se cortan las patatas en rodajas y se colocan en el fondo de una fuente para el horno, se pican los ajos, los pimientos, la cebolla y los tomates y se echan en una fuente. Encima se pone el pescado sin cabeza y limpio, con cortes en los lomos y regado con el zumo de limón. Echar las especies, la sal y el medio vaso de aceite.

Meter en el horno ya caliente, durante unos 10 minutos. Abrir y regar con el vino y dejar unos 40 minutos más a una temperatura de 200°.

Coquinas guisadas

Ingredientes:

1 Kg. de coquinas, 3 tomates, 2 pimientos, 2 dientes de ajos, 1 cebolla, aceite, hoja de laurel y vino blanco.

Preparación:

Se lavan muy bien las coquinas, poniéndolas en agua para que suelten toda la tierra que pueda tener. En una cazuela, se cuecen con poco agua y esa agua se reserva.

Se rehoga en un poco de aceite la cebolla, el pimiento, el tomate y los ajos todo troceados, junto con una hoja de laurel y sal. Y se le añade las coquinas, un poco de vino y un poco de agua de haberlas cocido.

Dejar cocer un poco y servir.



Verduras, revueltos y otros

Habas con jamón

Ingredientes:

1 kg. de habas que sean pequeñas y tiernas, 100 gr. de jamón, sal y ajos tiernos (opcional).

Preparación:

Se rehoga el jamón cortado en lonchas en el aceite, que se reserva. Se desgranán las habas y se echan en el aceite dejándolas freír a fuego lento, dándoles vueltas.

A medio freír, se agrega nuevamente el jamón, con el que terminan de freírse, procurando que las habas queden tiernas. Se sazona de sal y se sirven.

Tortilla española

Ingredientes:

6 huevos, 4 patatas medianas, sal, aceite, 1/2 cebolla y 1/2 pimiento.

Preparación:

Se fríen las patatas peladas y troceadas, en una sartén con abundante aceite junto con la cebolla y el pimiento picado. En un recipiente se batén los huevos con una pizca de sal. Una vez fritas las patatas se escurren y se ponen en el recipiente mezclándolo todo. En una sartén con un poco de aceite, se echa la mezcla y cuando cuaje un poco se le da la vuelta para que se haga por ambos lados.

Croquetas de pollo

Ingredientes:

300 gr. de filetes de pollo, 300 gr. de champiñones, 1/2 cebolla, 3 vasos de leche, 6 cucharadas de aceite, 3 de harina, 2 huevos, pan rallado, nuez moscada, sal y pimienta.

Preparación:

Sazonar, picar y freír el pollo. Añadir la cebolla y los champiñones picados y apartar.

Hacer la bechamel, removiendo en mantequilla a fuego lento la harina. Cuando esté sin grumos, añadir la leche poco a poco y salpimentar con la nuez moscada. Agregar el pollo y cocer hasta que la bechamel se separe de las paredes de la sartén y dejar enfriar.

Una vez hecha la masa formar las croquetas, se pasaran por huevo y pan rallado y freír en abundante aceite.

Alternativa: Las croquetas también se pueden hacer con la carne del puchero.

Revuelto de berenjenas

Ingredientes:

2 berenjenas, 1 cebolla, 4 huevos, 4 cucharadas de nata líquida, 6 cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Pelar y cortar en trozos la berenjena y echar en agua con sal para quitar el amargor.

Rehogar la cebolla picada, añadir la berenjena y salpimentar. Batir los huevos con la nata y verter sobre las berenjenas. Cocinar durante 4 ó 5 minutos.

Alternativa: El revuelto se puede hacer de cualquier tipo de verduras (champiñones, espinacas, calabacines...).

Menestra

Ingredientes:

1 kg. de guisantes, 1/2 kg. de habas, 1/2 docena de alcachofas, 1 lechuga, 2 huevos duros, 100 gr. de jamón, una cucharada de harina, ajo, perejil, clavo, pimienta, azafrán y sal.

La menestra admite todo tipo de verduras, como la calabaza, tomate, calabacines,... etc.

Preparación:

Se limpian todas las verduras, quitando a la lechuga las hojas verdes y a las alcachofas las hojas duras de fuera, cortándoles el rabo por arriba (como 2 cm. de la corona y partiéndolas por la mitad de arriba abajo). Cada verdura se cuece por separado, debido a que unas tardan más que otras en estar tiernas. En una cacerola, se sofríe en aceite el jamón en pedacitos y una cucharada de harina. Cuando la harina tome color se echan las verduras y medio cuarto de caldo concentrado, dejándolo todo hervir.

Se machaca en el mortero un diente de ajo asado, el perejil, un poco de pimienta, un clavo de especia y unas hebras de azafrán. Bien deshecho todo en el caldo, se vierte en la menestra para que hierva. Al separarla se parten en ruedas los huevos (que se habrán cocido) y se incorporan a la menestra. Las verduras deben cocerse sin sal y no se sazona la menestra hasta que de se hierva con el jamón.

Sopa de tomate con pan campero y hierbabuena

Ingredientes:

4 ramas de hierbabuena, 1/2 kg. de tomates maduros, 1/4 kg. de cebolla, 4 unidades de pimiento verde, 3 dientes de ajos para freír, 8 unidades de pimientos verdes para freír, 1/4 l. de aceite de oliva y pan campero (se puede sustituir por pan duro).

Preparación:

Se hace un sofrito, en el que se le incorpora el pan y se le va añadiendo un caldo del puchero. Cuando esté bien cocido se le añade la hierbabuena y los pimientos y se deja reposar 10 minutos.



Salsas

Bechamel

Ingredientes:

Mantequilla, harina, leche, sal y nuez moscada.

Preparación:

Fundir la mantequilla y rehogar la harina con ella. Poco a poco ir añadiendo la leche sin dejar de remover. Sazonar e incorporar la nuez moscada, cocer durante 6 ó 9 minutos.

Salsa de tomate frito

Ingredientes:

2 Kilos de tomates maduros, 2 ó 3 cebollas, 2 dientes de ajo, sal, pimienta y azúcar.

Preparación:

Se pican las cebollas y los ajos y se rehogan en una sartén con un poco de aceite. Se le añaden a los tomates troceados un poco de sal y azúcar, para quitarle la acidez al tomate. Dejar cocer a fuego lento durante unos 45 minutos y pasar por el pasapurés.

Salsa Mayonesa

Ingredientes:

1/2 litro de aceite de oliva, 2 huevos, 2 cucharadas de vinagre y una pizca de sal.

Preparación:

Poner los dos huevos en el recipiente añadiendo el vinagre, la sal y el aceite. Batir con la batidora, poniéndola en el fondo del recipiente e ir subiendo poco a poco.

Postres

Arroz con leche

Ingredientes:

1 litro de leche, 150 gr. de arroz, 200 gr. de azúcar, 1 ramita de canela y ralladura de limón.

Preparación:

Se hierve la leche con la ramita de canela y la ralladura de limón y azúcar. Cuando empieza a hervir se le añade el arroz sin dejar de remover unos 20 ó 25 minutos, hasta que el arroz esté en su punto.

Flan de huevo

Ingredientes:

6 huevos, 200 gr. de azúcar y 1/2 litro de leche.

Preparación:

Batir los huevos con el azúcar y mezclar con la leche tibia. Colar lo resultante. En un molde caramelizado poner la mezcla que se terminará de cocinar al baño María en el horno o en fuego durante media hora.

Para caramelizar en un cazo pequeño, se calienta un poco de azúcar y agua con unas gotitas de limón.

Bizcocho

Ingredientes:

4 huevos, 100 gr. de azúcar, 100 gr. de harina y un poco de mantequilla y harina para untar en el molde.

Preparación:

Montar las yemas con la mitad de azúcar durante unos 15 minutos. Montar las claras a punto de nieve, para que se levanten mejor se puede echar un poco de zumo de limón.

Mezclar las claras y las yemas montadas y el resto de azúcar y agregar la harina espolvoreándola poco a poco.

En un molde con un poco de mantequilla y harina se pone la mezcla anterior y se hornea a 175 grados durante 20 minutos.



legislación

**RD 1424/1985 de 2 de agosto de Empleadas del Hogar (BOE del 13-8-1985).
Modificado por el R.D. 1613/2005 de 30 de diciembre, (BOE 313, de 31-12-2005).**

ÁMBITO DE APLICACIÓN

- El presente Decreto regula la relación laboral especial del Servicio del hogar familiar.
- Se considera relación laboral especial del servicio del hogar familiar la que concertan el titular del mismo, como empleador, y la persona que, dependientemente y por cuenta de aquél, presta servicios retribuidos en el ámbito del hogar familiar.
- Por titular del hogar se entiende tanto el que lo sea efectivamente como el simple titular del domicilio, o lugar de residencia, en la que se presta el servicio doméstico.
- El objeto de esta relación especial son los servicios o actividades prestados en o para la casa en cuyo seno se realizan, pudiendo revestir cualquiera de las modalidades de las tareas domésticas, así como la dirección o cuidado del hogar en su conjunto o de algunas de sus partes, el cuidado o atención de los miembros de la familia o de quienes convivan en el domicilio, así como los trabajos de guardería, jardinería, conducción de vehículos y otros análogos, en los supuestos en que se desarrollen, formando parte del conjunto de tareas domésticas.

EXCLUSIONES:

- Las relaciones concertadas por personas jurídicas, aun si su objeto es la prestación de servicios o tareas domésticas, quedando éstas sometidas a la normativa laboral común.
- Las relaciones concertadas entre familiares para la prestación de servicios domésticos, cuando la parte que preste el servicio no tenga la condición de asalariado en los términos del artículo 1º tres del ET.
- Trabajos realizados a título de amistad, benevolencia o buena vecindad.
- La prestación conjunta de servicios domésticos y servicios ajenos al hogar familiar, salvo que la dedicación sea marginal. Se considerarán marginales los servicios ajenos que no excedan del 15% de la jornada contratada, y sin perjuicio de que el tiempo que se les dedique deba retribuirse como mínimo según el convenio colectivo correspondiente a la actividad. Cuando la prestación de servicios exceda lo marginal habrá una única relación laboral ordinaria.

MODALIDADES CONTRATO

Todas las modalidades de contratación o duración
Por escrito de palabra

De no acordarse ninguna modalidad ni duración, se presume concertado por 1 año, prorrogable tácitamente por periodos igualmente anuales, de no mediar denuncia con anterioridad a su vencimiento notificada con 7 días de antelación.

CONTRATACIÓN

No será de aplicación lo dispuesto en el art. 16.1 del ET.

Los empresarios están obligados a registrar en el INEM en el plazo de los 10 días siguientes a su concertación los contratos que deban celebrarse por escrito o a comunicar las contracciones de palabra (art. 16.1 Estatuto de los trabajadores)

Periodo de prueba

15 días

RETRIBUCIONES

Se percibirá el SMI (Jornada Completa): 540,90 €/Mes para 2006.

Se percibirá a prorrata si se realiza una jornada inferior.

Puede mejorarse a través de pacto individual o colectivo.

Los salarios mínimos para trabajadoras/es por horas serán de 4,23 € incluida la parte proporcional de las gratificaciones extraordinarias y vacaciones.

Salario en especie

Se podrá descontar por estos conceptos el % que las partes acuerden, sin que supere el 45% del Salario total.

Antigüedad

Tiene derecho a un incremento del salario en metálico de un 3% del mismo por cada 3 años naturales de vinculación con un empleador. Máximo 5 trienios.

Gratificaciones extraordinarias

2 Gratificaciones extraordinarias al año al finalizar cada semestre del año.

Su cuantía será como mínimo igual al salario en metálico de 15 días naturales.

Nómina

No contempla nóminas.

Interés por mora en el pago del salario

No contempla interés.

FOGASA

Están excluidas trabajadoras del Servicio Doméstico.

TIEMPO DE TRABAJO

40 horas de trabajo efectivo, sin perjuicio de los tiempos de presencia a disposición del empleador, que pudieran acordarse entre las partes.

Horas diarias

No podrá exceder de 9 horas. Es fijado libremente por el empleador.

Intervalo entre jornada

Mínimo 10 horas para externas.

Descanso Semanal

36 horas: 24 consecutivas y preferentemente que coincidan en domingo. Se pueden pactar otras modalidades de descanso respetando la cuantía mínima del mismo.

Horas Extraordinarias

Según ET, Art. 35 (Lo que trabaje por encima de la jornada ordinaria. No podrá superar 80 horas al año).

Fiestas y permisos

Según ET, Art. 37 (14 días al año, de los que 2 son fiestas locales).

Vacaciones

30 días naturales: 15 días continuados al menos y el resto puede fraccionarse por acuerdo de las partes.

Permisos Retribuidos

Según lo establecido en ET, Art. 37.3 (Descanso semanal, fiestas y permisos).

SUBROGACIÓN CONTRACTUAL

- Por cambio de empleador: sólo previo acuerdo de las partes. Se presume que existe subrogación cuando la empleada de hogar siga prestando servicios al menos durante 7 días en el mismo domicilio pese a haber variado la titularidad de éste.

- Por cambio de hogar familiar por traslado a otra localidad: se presume la conservación del contrato de trabajo cuando se continúa prestando servicios durante 7 días en el nuevo domicilio. Cuando el traslado sea de carácter temporal podrá acordarse la suspensión del contrato.

- En el supuesto de suspensión del contrato de servicio doméstico por incapacidad temporal de la empleada de hogar, debido a enfermedad o accidente, si aquel fuera interno tendrá derecho a permanecer alojado en el Domicilio un mínimo de 30 días, salvo que por prescripción facultativa se recomiende su hospitalización.

EXTINCIÓN DEL CONTRATO

Por mutuo acuerdo

Art. 49 ET.

Por causas consignadas válidamente en el contrato

Art. 49 ET.

Por expiración del tiempo convenido en el contrato (verbal o escrito)

Simultáneamente a la notificación de la extinción del empleador, se indemnizará al trabajador con una cuantía equivalente al salario en metálico correspondiente a 7 días naturales por cada año trabajado (incluidas las prorratas con el límite de 6 mensualidades).

Por dimisión de la trabajadora

Preaviso de al menos 7 días.

Por muerte, gran invalidez o invalidez permanente, total o absoluta de la trabajadora

Art. 49 ET.

Por jubilación de la trabajadora

Art. 49 ET.

Por muerte o incapacidad del empleador / a

Art. 49 ET.

Por fuerza mayor que imposibilite definitivamente la prestación del trabajo

Art. 49 ET.

Por voluntad de la trabajadora fundamentada en un incumplimiento contractual del empleador / a

Art. 49 ET.

Por despido de la trabajadora

El despido disciplinario del trabajador se producirá mediante notificación escrita, por causas previstas en ET.

En el caso que se declare improcedente la indemnización será equivalente a 20 días naturales multiplicados por el número de años naturales de duración del contrato, incluidas las prórrogas, con el límite de 12 mensualidades.

Por desistimiento del empleador/a

Siempre que el contrato haya superado la duración de un año con preaviso mínimo de 20 días (si es inferior a 1 año, preaviso de 7 días), que puede ser sustituido por una indemnización equivalente a los salarios en metálico de dicho periodo de preaviso. Durante el preaviso, la trabajadora tiene derecho a una licencia de 6 horas semanales con el fin de buscar un nuevo empleo. La indemnización será equivalente al salario en metálico correspondiente a 7 días naturales de duración, incluidas las prorratas, con el límite de 6 mensualidades.

COMPROBACIÓN INFRACCIONES

A cargo de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social. Sólo se realizará salvaguardando los derechos a la inviolabilidad del domicilio y respeto de la intimidad.

JURISDICCIÓN COMPETENTE

Los conflictos que surjan como consecuencia de la aplicación de la normativa reguladora de la relación laboral de carácter especial del Servicio del hogar familiar corresponderán a los jueces y Tribunales del orden jurisdiccional social.

OTRAS OBLIGACIONES DEL TITULAR DEL HOGAR FAMILIAR

El titular del hogar familiar está obligado a cuidar de que el trabajo se realice en las condiciones de seguridad e higiene. La deficiencia grave de estas obligaciones será justa causa de dimisión del empleado.

Decreto 2346/1969, de 25 de septiembre, Regulador del Régimen Especial de la Seguridad Social para las personas empleadas de hogar. Actualizado por Orden TAS/29/2006, de 18 de enero, por la que se desarrollan las Normas de Cotización a la S.S.

ÁMBITO DE APLICACIÓN

Las relaciones laborales que concierne el titular de un hogar familiar como empleador con personas que, dependientes y por cuenta de éste presten servicios retribuidos en el ámbito del hogar familiar.

AFILIACIÓN, ALTAS Y BAJAS DEL TRABAJADOR

- El empleador: solicitará la afiliación, altas y bajas cuando el empleado de hogar preste sus servicios en su casa durante un tiempo igual o superior a 80 horas al mes.

Plazo de alta: Previo inicio de la actividad.

Plazo de baja: Dentro de los 6 días siguientes al cese de la actividad.

- El propio trabajador: cuando preste servicios de forma parcial o discontinua para uno o varios empleadores, siempre que se presten servicios con una duración mínima de 72 horas al mes, durante 12 días en dicho mes.

Plazo de alta: dentro de los 6 días naturales siguientes al inicio de la actividad.

Plazo de baja: dentro de los 6 días siguientes al cese de la actividad.

COTIZACIÓN PARA 2006

Plazo: dentro del mes siguiente al que corresponda al devengo.

Contingencias comunes:

Base de cotización: 631,20 €

Tipo de cotización 22,00 por 100.

Con un solo empleador:

- a cargo del empleador/A: 115,51 €/mes.

- a cargo de la empleada de hogar: 23,35 €/mes.

Con varios empleadores:

A cargo de la trabajadora 138,86 euros

No cotizan otros conceptos.

PARTICULARIDADES DE LAS PRESTACIONES

- No se tienen en cuenta las cuotas abonadas anteriores a la fecha de afiliación.

- Cuando los trabajadores sean los responsables de cotizar tienen que estar al corriente de pago para acceder a las prestaciones.

- No hay distinción entre el carácter profesional o común de los riesgos.

- Para el cálculo de la base reguladora de las pensiones no se integran las lagunas de cotización.

INCAPACIDAD TEMPORAL

La baja se comienza a percibir desde el día 29 de la baja (en los primeros 28 días no se recibirá prestación).

INCAPACIDAD PERMANENTE

Igual que en Régimen General con la siguiente particularidad: en la incapacidad permanente derivada de accidente es necesario tener acreditado un periodo mínimo de cotizaciones de 60 mensualidades durante los últimos 10 años.

JUBILACIÓN

Igual que el régimen general con la particularidad siguiente: no se contempla la posibilidad de jubilación anticipada.

MUERTE Y SUPERVIVENCIA

Igual que en Régimen General.

MATERNIDAD

Igual que en Régimen General.

PRESTACIONES POR HIJO A CARGO

Igual que en Régimen General.

PRESTACION POR DESEMPLEO

No tienen reconocido este derecho.



andalucía acog

andalucía acog

Andalucía Acoge: Estructura, Objetivos y Funciones

La Federación **Andalucía Acoge** nace formalmente en el año 1991 con la unión de las cuatro asociaciones fundadoras -Sevilla Acoge, Granada Acoge, Almería Acoge y Málaga Acoge- para dar una respuesta eficaz y global al incipiente fenómeno de la inmigración. Se constituye como una entidad sin ánimo de lucro, apolítica y aconfesional, que desarrolla su trabajo con personas inmigrantes extranjeras.

Andalucía Acoge intenta llevar a la práctica, de manera organizada y consciente, el ideal de solidaridad y de justicia universal. Detrás de este valor de la solidaridad está, una concepción del hombre y la mujer y de la sociedad que ponen en primer lugar la dignidad de la persona. Esto supone, tener en cuenta el medio y la cultura de la que procedemos, pero sin olvidar la individualidad y singularidad de cada persona.

En la actualidad, forman **Andalucía Acoge** nueve asociaciones federadas y una oficina de gestión común (Secretaría Técnica), presentes en Andalucía y Melilla. La implantación territorial de cada Asociación se recoge a continuación:

- **Algeciras Acoge**, con centro en Algeciras y La Línea de la Concepción (Cádiz).
- **APIC-Andalucía Acoge** (Asociación pro-inmigrantes de Córdoba), con centro en Córdoba.
- **CE.A.IN** (Centro de Acogida a Inmigrantes), con centros en Jerez de la Frontera y Cádiz.
- **Granada Acoge**, con centro en Granada.
- **Huelva Acoge**, con centro en Lepe, Moguer y Huelva capital.
- **Jaén Acoge**, con centro en Jaén.
- **Málaga Acoge**, con centro en Fuengirola, Torre del Mar y Málaga Capital.
- **Melilla Acoge**, con centro en Melilla.
- **Motril Acoge**, con centro en Motril (Granada).
- **Secretaría Técnica**, con sede en Sevilla.

El **Objetivo General** de **Andalucía Acoge** es:

- Favorecer la integración de personas migradas en la sociedad de acogida y la promoción de la interculturalidad, entendida ésta como la relación positiva de comunicación entre diversas culturas que coexisten en un mismo marco geográfico.

Como **objetivos específicos** contiene:

- La defensa de los derechos laborales, sociales y de cualquier índole de las personas inmigrantes.
- Informar, orientar y asesorar para posibilitar a las personas migradas su inserción, o en su caso, reinserción en nuestras sociedades.
- Facilitar a dichas personas el acceso a los servicios y recursos sociales, jurídicos, sanitarios, de vivienda, educativos, culturales, de ocio, etc.
- Promover asociaciones de inmigrantes para que ellos y ellas mismos/as lleguen a asumir el protagonismo de su acción.
- Dar a conocer a la opinión pública la situación de personas inmigrantes a través de medios de difusión, generando así cauces de solidaridad.
- Promover la coordinación y colaboración de los distintos organismos y asociaciones que se interesen por esta realidad.
- Representar a todas las Asociaciones componentes de la Federación en actuaciones autonómicas, estatales y europeas e información a éstas de todas las cuestiones de común interés.
- Realizar actuaciones a escala autonómica y nacional, aprobadas por la Asamblea General de la Federación, así como la representación y gestión ante las Administraciones Públicas de las posibles soluciones a las necesidades de los/as inmigrantes extranjeros en España.

Las **funciones** de **Andalucía Acoge** son:

- La coordinación entre las distintas asociaciones para optimizar todas las acciones.
- La representación común a niveles autonómicos, nacionales e internacionales.
- La búsqueda de recursos económicos para la financiación de acciones y proyectos.
- La formación del voluntariado, de mediadores/as interculturales, de formadores/as y de educadores/as.

La participación es la pieza fundamental de la estructura de la federación. Ésta se garantiza a través de unos órganos de decisión democráticos, en los que están representadas todas las asociaciones que componen la organización. Con este organigrama, se hace posible que todas las personas que componen Andalucía Acoge tengan voz y voto, directamente o a través de representantes, en todos los niveles de decisión.

Andalucía Acoge es una de las instituciones pioneras en el trabajo con inmigrantes en el estado español. Desde el inicio, todas las acciones se han centrado en el trabajo directo con los colectivos de inmigrantes.

En los últimos tiempos, la entidad ha experimentado un crecimiento considerable, tanto en número de personas que trabajaban y colaboran, como el volumen de las acciones y proyectos implementados. Esto ha contribuido a dar una acción de carácter integral, dando respuesta al amplio abanico de necesidades, retos y potencialidades que plantea la inmigración.

Las **principales acciones** que desarrolla **Andalucía Acoge** son:

- **Servicio de Acogida:** encargado de la primera atención a la persona inmigrante desde donde se derivará, si es necesario a otros programas internos o externos.
- **Apoyo al Alojamiento:** dedicado a favorecer el acceso al alojamiento y el mantenimiento de una vivienda.
- **Servicio Jurídico:** que tiene por objeto la normalización jurídica y documental de los/as inmigrantes, así como apoyar en todo lo relacionado con aspectos legales.
- **Promoción de la Salud:** desde donde se llevan a cabo tanto campañas de concienciación como la derivación y acompañamiento de personas inmigrantes a los servicios sanitarios públicos.
- **Atención a reclusos/as:** encargado de la intervención individualizada y grupal dentro del centro penitenciario.
- **Atención de menores:** dedicado al mantenimiento de pisos de acogida para menores inmigrantes no acompañados.
- **Promoción Cultural y educativa de menores y jóvenes inmigrantes:** encargado de la intervención educativa en educación formal, no formal e informal, desde el desarrollo de clases de lengua española y cultura de origen y el apoyo de acciones educativas dirigidas a jóvenes migrantes y autóctonos/as.
- **Promoción Sociolaboral:** que tiene por objetivo la mejora de la situación laboral de las personas miradas a través de la orientación, asesoramiento, la formación y el apoyo al autoempleo.
- **Promoción Cultural de Adultos migrados:** dedicado a la realización de clases de lengua española y cultura de la sociedad de acogida.

- **Formación:** encargada de la capacitación de los/as voluntarios/as y profesionales que trabajen con inmigrantes.
- **Sensibilización:** Tiene por objetivo dar a conocer la realidad del fenómeno migratorio, promoviendo valores, denunciando realidades y reivindicando actitudes de conocimiento, respeto e intercambio intercultural.
- **Educación y Convivencia Intercultural:** dedicado a la creación de espacios que favorezcan el intercambio, el conocimiento y el encuentro entre culturas.
- **Mediación Social Intercultural:** es una perspectiva transversal de nuestro trabajo con la que se busca crear puentes y facilitar la comunicación entre personas e instituciones.
- **Género:** destinado a garantizar la perspectiva de género en cada una de las acciones para fomentar la equidad de oportunidades en el acceso a los recursos y a los espacios.



ALGECIRAS ACOGE

C/ Sevilla, 35 Bajo
11201 Algeciras - Cádiz
Tel. 956 633 395 - Fax 956 634 003
algeciras@acoge.org



ASOCIACION PRO INMIGRANTES DE CORDOBA

C/ Martínez Rúker, 10
14003 Córdoba
Tel. 957 474 841 - Fax 957 477 461
apic@acoge.org :: www.apic.acoge.org



Centro de Acogida de Inmigrantes
Andalucía Acoge

C/ Vicario, 16
11404 Jerez de la Frontera - Cádiz
Tel. 956 321 908 - Fax 956 349 585
ceainjerez@acoge.org :: www.ceain.acoge.org



C/ Agua de Cartuja, 51
18012 Granada :: Tel. 958 200 836
granada@acoge.org
www.ctv.es/USERS/granada-acoge/

huelvacoge



C/ Palacios, 6 - 1º Dcha. :: 21001 Huelva
Tel. 959 285 072 - Fax 959 263 710
coordinacion@huelvaacoge.org
www.huelvaacoge.org



C/ Adarves Bajos, 9 - 1º Dcha
23001 Jaén
Tel. 953 242 402 - Fax 953 242 327
coordinacion.jaen@acoge.org



C/ Bustamante, s/n - 29007 Málaga
Tel. 952 393 200 - Fax 952 391 060
malaga@acoge.org
www.acoge.org/malaga/



Camino de las Cañas, 56
18600 Motril - Granada
Tel. 958 604 350 :: motril@acoge.org
www.motril.acoge.org



Plaza de las Victorias, 6
52004 Melilla
melilla@acoge.org



Andalucía **ACOGE**

Sede Central - Secretaría Técnica
C/ Miguel Cid, Nº 42 - Bajo :: 41002 Sevilla
Tel. 954 900 773 - Fax 954 901 426
acoge@acoge.org :: www.acoge.org



Bibliografía

Bibliografía

- ✧ Díaz Domínguez, M.; Doménech Cobo, N. y otros. (1996) ***En casa tenemos un enfermo de alzheimer***. Bilbao.
- ✧ De Castro, (1990). ***La tercera edad, tiempo de ocio y cultura***. Madrid, Narcea.
- ✧ García Minguez, J. (1998b). ***I Jornadas sobre personas mayores y educadores sociales***. Granada, Grupo Editorial Universitario.
- ✧ Instituto de Salud Pública. Comunidad de Madrid. (2002). ***El anciano en su casa***. Madrid, Instituto de Salud de Madrid.
- ✧ IMSERSO (1995). ***Las personas mayores en España. Perfiles. Reciprocidad familiar***. Madrid, IMSERSO.
- ✧ IMSERSO. ***Cuando las personas mayores necesitan ayuda***. Madrid, IMSERSO.
- ✧ Quico Maños, (1998). ***Animación estimulativa para personas mayores discapacitadas***. Madrid, Nancea.
- ✧ Requejo, A. (1997). “Animación sociocultural en la tercera edad” en Trilla, J. ***Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos***. Barcelona, Ariel.
- ✧ Coll, C.; Palacios, J. y Marchesi, A. (1994). ***Desarrollo psicológico y educación***. Madrid. Alianza Editorial.
- ✧ FAMIREL. (2005). “Desarrollo personal” en ***Herramientas para el agente comunitario***. Madrid. FAD.
- ✧ FAMIREL. (2005). “Salud” en ***Herramientas para el agente comunitario***. Madrid. FAD.
- ✧ Fernández Zulaica, J. (1983). ***Cómo conseguir que el niño juegue y se comunique***. Madrid. Colección Rehabilitación.
- ✧ Gerlinde Ortner. (1996). ***Cuentos que ayudan a los niños***. De la Fuente, Ana M^a (trad.). Valencia. Círculo de Lectores.
- ✧ Llorca Llinares, M. y Vega Navarro, A. (1998). ***Psicomotricidad y Globalización del currículum de Educación Infantil***. Málaga. Editorial Aljibe.
- ✧ Raymond-Rivier, B. (1974). ***El desarrollo social del niño y del adolescente***. Barcelona. Editorial Herder.
- ✧ Romero Yedra, A.; Monreal, V. (2003) ***Animales de cuento***. Madrid. Grupo Editorial Bruño.

- * Plaza, José M^a; Lucini, C. (1999). **TUNGAIRÁ. Mis primeras poesías**. Madrid. Ediciones Gaviota.
- * Bucay, J. (2003). **Cuentos para pensar**. Barcelona. Editorial RBA/Integral.
- * Folch Blanch, F. (1994). **Así es tu bebé**. Valencia. Playskool.
- * Sadat, M. (2005). **El jardín de Babaï**. Ed. Kókinos.
- * Collins de Colado, M. "República Dominicana". En Et. Al. **"Poesía de América Latina para niños: Poemas con sol y son"**. Ed. Grupo editorial NORMA. Colombia. 2001. p 62.
- * Silva Ortiz, M.T.A. **"Sugerencias para el cuidado de los hijos"**. (ref. de 13 de febrero de 2006). Disponible en Web <http://www.picologoinfantil.com/articulos/sugerencias.htm>
- * Centro de desarrollo infantil La Calera, Mexico. **Cuantos infantiles: EL león y el ratón**. (ref. de 8 de febrero de 2006). Disponible en Web http://www.une.edu.ve/Kids/cuentos/leon_ratón.htm
- * Nájera, P. López, C. (1989). **Manual para manipuladores de alimentos**. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- * Olías Beatriz. (1998). **Economía Doméstica**. Madrid. Editorial Ágata.
- * Torán, A. (2000) **200 Trucos para limpiar y cuidar alfombras y tapicerías**. Madrid. Micasa-Grupo Axel Springer.
- * Ecoembes. Ecoembalajes España. **Separar para reciclar** (en línea), (ref. de 16 de febrero de 2006). Disponible en Web <http://www.ecoembes.com>
- * Belt Ibérica. **Accidentes domésticos: el peligro vive en casa**. Enero 2005. (ref. de 23 de febrero de 2006). Disponible en Web http://www.belt.es/noticias/2005/enero/25/acc_casa.htm.
- * Consejería de Salud. Junta de Andalucía. (1993). **Dieta Andaluza**. Sevilla. Junta de Andalucía.
- * García Ramos, M^a José. (2001). **El recetario de la abuela**. Madrid. Editorial Libsa.
- * López Nomdeden, C. **Alimentación práctica para el hogar**. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- * Nájera, P. López, C. (1989). **Manual para manipuladores de alimentos**. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo.

15º Aniversario
■■■■■ construyendo ciudadanía



Andalucía **Lcoge**



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



JUNTA DE ANDALUCÍA
Servicio Andaluz de Empleo
CONSEJERÍA DE EMPLEO

Iniciativa Comunitaria
EQUAL
Periodo 2004-2007
Andalucía

