

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

A.- HIGIENE PERSONAL	
• Baño y uso de desodorantes.	
• Lavarse los dientes incluyendo colocación de la pasta	
• en el cepillo y otros tipos de higiene oral.	
• Afeitarse.	
• Cuidado del cabello.	
• Cuidado de los ojos, particularmente aquellos que usan	
• ojos artificiales.	
• Uso del tabaco y mantenimiento de los dedos libres	
• de manchas de nicotina.	
• Lavado de las manos antes de tomar los alimentos.	
• Limpieza de los anteojos.	
• Limpieza y corte de las uñas.	
B.- ARREGLO PERSONAL Y DEL VESTIDO	
• Peinarse, uso de peine y cepillo.	
• Pasar y anudar los zapatos.	
• Lustrar los zapatos.	
• Uso de la escobilla de ropa.	
• Indicaciones sobre la combinación de colores en el vestido.	
• Hacer el nudo de la corbata.	
• Conocer la costura de las medias.	
• Conocer los tableros, parte delantera y costado de las faldas.	
• Uso de cosméticos y perfumes.	

C.- TRATO SOCIAL	
• Dirigir la mirada hacia la persona cuando se le habla.	
• Manera correcta de dar la mano.	
• Cortesías para solicitar y rechazar la ayuda de los demás	
• Conocer los deberes propios y de los demás en la sociedad.	
• Técnica para encender los cigarrillos.	
D.- MIMICA Y EXPRESIÓN FACIAL	
• Corregir los cieguismos y gestos inapropiados (balanceo, tics)	
• Enseñanza de la adecuada mímica y gestos que acompaña al lenguaje hablado.	
E.- DESENVOLVIMIENTO SOCIAL	
• Desenvolvimiento en reuniones sociales, fiestas y bailes.	
• Organización de pequeñas sesiones de baile y enseñanza de algunas.	
• Iniciativas adecuadas al ambiente social.	
• Integrarse al grupo adecuadamente.	
• Aceptar adecuadamente las circunstancias embarazosas causadas por la limitación.	
• Pautas necesarias para el control del ambiente.	
F. ORDEN Y ORGANIZACION EN EL HOGAR.	
• Reconocer los compartimentos de una casa.	
• Distribución y utilización de los muebles en general.	
• Orden y organización del dormitorio.	
• Organización de los efectos personales (libros, discos, medicinas, etc.)	

<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y ubicar la ropa por su color utilizando las diferentes texturas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Colgar la ropa seleccionada con alguna característica. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Orden de los zapatos usando cajas con etiquetas Braille. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Forma adecuada de guardar las medias. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Como guardar los ternos, corbatas y camisas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Forma de guardar las faltas, blusas sweaters, etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Uso de facilidades de almacenaje, cómoda, ropero, etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer camas, cambiar sábanas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar en forma correcta el teléfono. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Utilización del reloj Braille. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Saber confeccionar paquetes. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos comerciales (ahorros, cheques, créditos, giros) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Visitar al banco y realizar alguna operación bancaria. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento y orden de monedas y billetes en monederos y billeteras. 	
G.- ETIQUETA EN LA MESA.	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las técnicas para ubicar la silla y acercarse en forma correcta a la mesa. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Establecer puntos de referencias en la mesa. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentarse en forma correcta y lo suficientemente cerca de la mesa. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una postura adecuada durante la comida. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Localizar con certeza: la servilleta, el vaso o una taza para beber, el plato del pan, el plato de ensalada. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas para el examen discreto de los cubiertos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Localización de los alimentos en el palto utilizando el sistema del reloj. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Usar adecuadamente el tenedor, la cuchara, el cuchillo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas para servirse el líquido frío o caliente. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para untar la mantequilla en un trozo de pan. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Usar adecuadamente la servilleta. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar en forma efectiva el cuchillo o el pan para empujar la comida. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas para echar azúcar en las bebidas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener los labios cerrados cuando se mastica 	
<ul style="list-style-type: none"> • Evitar hacer ruidos, ni sorber la sopa o las bebidas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Evitar el raspado innecesario de los platos para localizar los alimentos y para determinar si el plato está vacío. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Evitar el manipuleo o ajetreo excesivo con los cubiertos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Evitar hablar con la boca llena. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Evitar comer demasiado rápido. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Localizar la alcuza, echar sal y/o condimentos a la ensalada, comidas, etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Servir el postre. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Servirse de bandeja alimentos diversos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas para cafetería y autoservicios. 	

H.- NORMAS DE SEGURIDAD

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer normas de seguridad y prevención de accidentes en diferentes lugares o circunstancias tales como: en el hogar, en el trabajo, en las calles, en caso de incendio, movimiento o sísmico, accidentes causados por la electricidad, etc. 	
---	--

**SEGUNDA PARTE
CONOCIMIENTOS DOMÉSTICOS**

A.- LIMPIEZA

- Usar apropiadamente la escoba, los trapeadores, los recogedores de mango corto y largo.
- Limpieza de muebles y persianas.
- Limpieza de vidrios y espejos.
- Encerado y lustrado de pisos con cera líquida y en pasta.
- Limpieza y desinfección de baño.
- Lavado de la tina, ventanas y paredes.
- Correr los muebles para limpiar debajo.
- Limpiar zonas estrechas y amplias.

B.- COCINA

- Conocer la ubicación y distribución de los accesorios que debe llevar la cocina.
- Conocer los procedimientos de seguridad para trabajar con utensilios cortantes, líquidos calientes, aparatos eléctricos, etc.
- Forma de manejar y operar los controles de la cocina.
- Encendido y manejo de la cocina a gas, eléctrica y kerosene.
- Encendido y manejo del horno.
- Colocar y retirar ollas de los quemadores.
- Introducir y sacar vasijas del horno.
- Introducir y sacar vasijas de la refrigeradora.
- Limpieza y mantenimiento de la cocina.
- Organizar los utensilios de cocina en los reposteros, utilizando etiquetas Braille-
- Colocar perchas.

C.- PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

• Localización y sacado de ingredientes de los reposteros y del refrigerador y llevarlos al área donde se va a trabajar.	
• Apertura de paquetes, recipientes, latas de conserva, etc.	
• Uso del destapador de botellas y sacacorchos.	
• Uso del aflojador de tapas de tornillo.	
• Abrir paquetes de papel, plástico y cartón.	
• Uso de aditamentos: cernidor, cuchillos, espátula, volteador de frituras, cucharón de sopa, cucharón de leche, galletero, separador de huevo, colador.	
• Preparación de alimentos.	
• Hervir el agua en el calentador.	
• Hervir la leche.	
• Preparar la avena.	
• Cocer tubérculos (papa, camote y yuca)	
• Poner productos a cocer en agua caliente.	
• Preparar ensaladas.	
• Freír huevos, papas, carnes, etc.	
• Preparar una sopa.	
• Preparar salsas, guisos, tallarines, postre, queques, tortas.	
• Preparar un menú sencillo.	
• Compras y mercadeo.	
• Canasta y bolsas de compras.	
• Uso de carros en el supermercado.	
• Pedir artículos en los mostradores de los supermercados.	
• Transporte de lo adquirido de la tienda al hogar.	
• Pago de lo comprado.	

D.- COMEDOR	
• Poner la mesa.	
• Llevar la vajilla y cubiertos a la mesa.	
• Arreglo de la mesa.	
• Colocar los alimentos en la mesa.	
• Forma adecuada de organizar la vajilla.	
• Recogido de la mesa y guardar los alimentos no usados.	
• Lavar platos, tazas, vasos, secarlos y guardarlos.	
E.- LAVADO	
• Selección de prendas de vestir.	
• Selección de diferentes tejidos.	
• Recolección y clasificación de la ropa.	
• Lavado a mano.	
• Uso de batea, de la tabla de lavar.	
• Llenado de la maquina de lavar con agua y jabón.	
• Colocación de la ropa, operación de los controles.	
• Vaciado y limpieza de la maquina.	
• Tendido de la ropa.	
• Uso de pinzas para sujetar la ropa en los cordeles.	
• Descolgar y doblar la ropa seca.	
F.- LAVADERO	
• Localizarlo, llevarlo y cerrar las llaves de agua.	
• Limpieza de la rejilla del desagüe.	
• Desatorarlo.	
• Llenar agua en utensilios y transportarlos al lugar de trabajo.	

G.- PLANCHADO	
• Reconocimiento de las partes de la prenda de vestir.	
• Reconocimiento de la plancha.	
• Rociar prendas para planchar.	
• Armar el planchador o tabla de planchar.	
• Enchufar la plancha y reconocimiento de la temperatura adecuada para cada tipo de prenda a planchar.	
• Planchado de prendas sencillas.	
• Planchado de faldas, vestidos, pantalones y camisas.	
• Doblado de camisas.	
• Uso de colgadores para los trajes.	
H.- NOCIONES DE PRIMEROS AUXILIOS	
• Organización del botiquín con medicamentos necesarios para los primeros auxilios.	
• Poner etiquetas Braille a los frascos.	
• Que haces en caso de cortes.	
• Como desinfectar heridas.	
• Forma adecuada de hacer un apósito.	
• Aplicación de ungüentos.	
• Hematomas y tratamiento.	
I.- COSTURA Y REPARACIÓN DE LA ROPA	
• Enhebrado de aguja.	
• Doblado de bastas e hilvanado	
• Costuras de bastas.	
• Pegado de botones, broches, corchetes, cierres.	
• Hacer un zurcido.	

• Enhebrado de la máquina de coser.	
• Manejo de pedal y control de marcha de la máquina de coser.	
• Costuras rectas a máquina.	
J.- INSTALACIÓN ELECTRO-DOMÉSTICA	
• Reconocimiento de enchufes.	
• Desarmado de enchufes.	
• Armado de enchufes.	
• Interruptores, reconocimiento, armado y desarmado.	
• Cajas de seguridad, reconocimiento, armado y desarmado.	
• Reconocimiento, calibres y forma de pelar el alambre.	
• Instalación de enchufes en orden de reconocimiento con cables sin corriente, instalación de enchufes para plancha.	
• Instalación de interruptores en el orden de reconocimiento.	
• Instalación de zumbadores y timbres.	
• Conformación de instalaciones simples y combinados en tablero de madera.	
TERCERA PARTE	
A) ACTIVIDADES DE RECREACIÓN	
• Enseñanza de la forma de juego del domino	
• Enseñanza de la forma de juego y adaptación del casino.	
• Enseñanza de la forma de juego y adaptación de dama.	
• Enseñanza de la forma de juego y adaptación del ajedrez.	
• Adaptación de algunos juegos con caracteres diferenciales al tacto.	

CUARTA PARTE

NOCIONES SOBRE PUERICULTURA.

- Baño del niño.
- Cambio de pañales.
- Vestir al niño.
- Peinado.
- Acomodar al niño.
- Levantar al niño de su silla o de su cuna.
- Colocar al niño en un corralito o cuna.

NOCIONES SOBRE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

- Composición de los alimentos básicos.
- Conservación de los alimentos básicos.
- Conocimientos de las dietas balanceadas.
- Confección de recetarios.

CONFECCIÓN DE PEQUEÑOS PROYECTOS

- Confección de secadores.
- Confección de servilletas.
- Confección de delantales.
- Confección de agarradores de olla.
- Baño del niño.
- Cambio de pañales.
- Vestir al niño.
- Peinado.
- Acomodar al niño.

• Levantar al niño de su silla o de su cuna.	
• Colocar al niño en un corralito o cuna.	
NOCIONES SOBRE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN	
• Composición de los alimentos básicos.	
• Conservación de los alimentos básicos.	
• Conocimientos de las dietas balanceadas.	
• Confección de recetarios.	
CONFECCIÓN DE PEQUEÑOS PROYECTOS	
• Confección de secadores.	
• Confección de servilletas.	
• Confección de delantales.	
• Confección de agarradores de olla.	