

Limpiar al Tacto: Tareas domésticas para jóvenes con Discapacidades Visuales

Kathy Bull, Susan Lind-Sinanian, Eleanor Martin

2008- Perkins School for the Blind

Traducción Paula Rubiolo- 2011

Contenidos

Introducción

Capítulo 1- Comenzando

- Haciendo más divertida la limpieza de la casa
- Organizando las habitaciones para facilitar la limpieza de la casa
- Seguridad y Almacenamiento de productos de limpieza del hogar
- Ordenando
- Un Calendario para la limpieza de la Casa

Capítulo 2- Dormitorio

- Organización
- Quitar el polvo
- Tender la cama diariamente
- Cambiar la ropa de cama
- Vaciado de un cesto de basura

Capítulo 3- Baño

- Limpiar la pileta
- Limpiar el espejo
- Limpiar la bañera
- Organización del botiquín de medicamentos y artículos de belleza
- Limpiar el inodoro
- Cambiar el papel higiénico
- Colgar las toallas

Capítulo 4- Cocina

- Levantar la mesa

- Limpiar mesadas y mesas

- Preparación para lavar los platos

- Lavar los platos en el lavavajillas

- Lavar los platos a mano

- Limpiar derrames

Capítulo 5- Pisos

- Conectar aparatos

- Preparación para limpiar un piso

- Pasar la aspiradora

- Barrer

- Limpiar con lampazo

- Lavar un piso

Introducción

Este manual fue escrito para padres, personal de residencias, maestros y terapeutas para su uso como un recurso común y para la gente joven para utilizar como referencia para el autoaprendizaje.

El objetivo principal de este manual es presentar técnicas fáciles de usar, paso a paso, que permitan a los jóvenes con discapacidad visual llevar a cabo con facilidad y eficacia las tareas domésticas de la casa.

Las técnicas están escritas con una persona en mente que tiene una discapacidad visual y que no aprende visualmente. Dicho esto, el manual también contiene sugerencias útiles para una persona que se basa en parte, en la visión, para aprender.

Aunque el manual está orientado a adolescentes y adultos jóvenes, aprender a cuidar de una casa comienza mucho antes en la vida, cuando un niño expande el uso de su cuerpo y los sentidos, observa cómo los demás cuidan de la casa, y luego prueba estas actividades, a menudo a través del juego.

A medida que el niño está listo, aprende actividades relacionadas con la edad como guardar los juguetes, guardar la ropa y ayudar al padre o una hermana o hermano en el hogar o a un miembro del personal en la residencia. El aprendizaje se desarrolla cuando la capacidad del niño para entender y realizar tareas se desarrolla y cuando este se involucra cada vez más en las actividades del día a día de la casa. Usted encontrará libros útiles sobre el desarrollo de estas habilidades en la sección de Recursos Relacionados con Tareas Domésticas.

A medida que crecen, es importante en todos los niños, incluidos aquellos con discapacidades visuales, aumentar la competencia (capacidad) en la gestión de las actividades diarias que nos brindan sustento, salud, orden y comodidad. Esta capacidad da a la vida de los niños, habilidades y una forma cotidiana de participar en las actividades de sus familias y contribuir al bienestar de aquellos que están a su alrededor.

Hoy en día, muchos jóvenes con impedimentos visuales llegan a la edad adulta sin este sentido de competencia.

Todos nosotros -jóvenes, miembros de la familia, maestros, personal, terapeutas, administradores y especialistas- tenemos un papel fundamental en este proceso de aprendizaje, tanto como individuos y como grupo. Sin embargo, hay algunos obstáculos que enfrentamos.

En escuela, las demandas de tiempo, capacitación y recursos compiten entre sí lo cual trae como consecuencia un mínimo enfoque sobre la capacitación en habilidades de vida independiente. En casa, las demandas de tiempo también pueden ser enormes y los recursos humanos y materiales a veces no están fácilmente disponibles.

Generalmente se acepta que la educación de los niños y jóvenes con discapacidad visual no sólo debe incluir el currículo común, sino también un currículo ampliado que abarque otras áreas de aprendizaje, incluyendo habilidades de vida independiente.

El Dr. Phillip Hatlen, el anterior superintendente de la Escuela de Texas para Ciegos y Disminuidos Visuales, describe el curriculum ampliado en un artículo que escribió hace más de una década. Explicó que "las experiencias y los conceptos aprendidos casual e incidentalmente por los estudiantes videntes deben enseñarse sistemática y secuencialmente a los estudiantes con impedimentos visuales." (Hatlen, Phillip, 1996. "Review" 28 (1), Primavera. Publicaciones Heldref, Washington, DC, p. 26.

Dr. Hatlen continuó diciendo que "Las competencias en el currículo básico ampliado requieren la asignación de tiempo para enseñar... estas habilidades".

Esto, entonces, pasa a formar parte de nuestro trabajo: tomar las medidas necesarias -en nuestras escuelas, comunidades, organizaciones y asambleas- para el aprendizaje de habilidades de vida independiente y el resto del curriculum básico ampliado, en la educación de todos los niños y los jóvenes con impedimentos visuales.

Es nuestra esperanza que este manual sea un recurso útil en esta educación fundamental.

El uso de este manual

El primer capítulo de este manual contiene información general: sugerencias de limpieza que son aplicables a todas las habitaciones de la casa. Técnicas básicas de limpieza para el dormitorio, baño, cocina y pisos se incluyen cada uno en capítulos separados. Cada capítulo está dividido en secciones y cada sección cubre una tarea específica.

Para cada tarea, la información se presenta en el siguiente orden: Palabras que deben conocerse, Equipo, Sugerencias, Técnicas, y Midiendo el Éxito.

El manual incluye imágenes para ilustrar muchos de los conceptos que se describen en el texto.

Debido a que este manual se utilizará por un grupo diverso de personas, hemos tratado de mantener un lenguaje lo más sencillo posible. Usamos el término "usted" en los siguientes capítulos para referirse a la persona joven que está aprendiendo.

Antes de empezar a usar el manual para la enseñanza o el aprendizaje, le recomendamos que lea esta sección y el Capítulo I, "Comenzando", porque juntos sientan las bases para el uso del resto del libro.

Después de eso, puede utilizar el manual con flexibilidad. Por ejemplo, usted puede buscar una habilidad específica que desea enseñar o aprender, centradas en la limpieza de una habitación en particular, o leerlo ¡de punta a punta!

Aunque optamos por técnicas específicas, hay otras formas en que cada tarea puede realizarse. Si una persona joven ya tiene una manera razonable de hacer una tarea, que así sea. Entendemos que el contenido de este manual será animado por la experiencia de aquellos que lo utilizan.

Puede encontrar información sobre recursos útiles, tales como materiales adaptados y libros, en la sección de Recursos Relacionados con Tareas Domésticas.

El ambiente de aprendizaje

Es importante planificar donde se llevará a cabo la enseñanza y el aprendizaje.

Es más eficaz enseñar las habilidades de las tareas domésticas donde se van a utilizar.

Una persona es más capaz de estar atenta al aprendizaje en un entorno en el que se sienta tranquila y organizada. Un ambiente organizado hace la vida y el aprendizaje, más manejable.

"La habilidad más importante que puede enseñarse a un estudiante en relación con las tareas domésticas o cualquier otra habilidad de la vida diaria es la organización. Es la base para el aprendizaje de buenos hábitos y la confianza que necesita cada estudiante para dominar las habilidades en su único nivel. Establecer y mantener un sentido de la organización y determinación estimulará al alumno a ser más consciente del medio ambiente en el que está trabajando, el papel que desempeña en ese medio, y las actividades en las que está involucrado. El tipo de organización que Ud. le ofrecerá dependerá en gran medida de las necesidades de cada estudiante". (Ringvall, Karen (1985) Gestión Persona y del Hogar: Consejos Generales. Perkins School for the Blind, Watertown, MA. Sin publicar)

Adaptaciones

Las adaptaciones pueden realizarse para hacer más fácil de lograr una tarea. El armado, las herramientas y las técnicas se pueden adaptar. Por ejemplo, una persona puede limpiar una piletta con mayor eficacia si está sentado y con un guante en lugar de una esponja. Sean creativos y flexibles.

Cuando desarrolle adaptaciones, hay una gran cantidad de recursos para explotar, libros, artículos y una amplia gama de recursos humanos: docentes de discapacidad visual, Terapistas Ocupacionales, instructores de orientación y movilidad, maestras de gestión personal y del hogar, terapeutas de rehabilitación visual, especialistas en adaptación de materiales, y, por supuesto, miembros de la familia, amigos y el joven en sí mismo. Si el joven asiste a una escuela residencial, el personal de la residencia es también un recurso útil.

Utilizar asistencia es otra adaptación. Es necesario cuando una tarea es demasiado difícil o que requiere mucho tiempo para realizarla solo o cuando no se ha aprendido todavía. La necesidad de asistencia puede ser temporal o permanente.

Muchos jóvenes pueden aprender a hacer sus propios acuerdos para la asistencia, desde hacer una petición espontánea a la necesidad de creación de un programa semanal. Uno de los primeros pasos en este proceso de aprendizaje para los jóvenes es tomar conciencia de cuando es necesaria la asistencia y cuando no.

Algunas formas posibles de conseguir ayuda son: el intercambio de ayuda con un compañero, un amigo o miembro de la familia (y, algún día, posiblemente, su cónyuge o pareja), consiguiendo una persona que realice servicios en casa a través de una agencia de servicios para adultos o contratar a una mucama. Si un joven utiliza la asistencia del personal o un asistente de cuidado personal, ayudar con las tareas domésticas pueden incluirse como parte de sus funciones.

Para los jóvenes que todas las tareas domésticas son realizadas por otros, sigue siendo valioso aprender sobre los procesos de limpieza básicos.

Comprendiendo esto, se dan cuenta de cómo es el cuidado de una casa y pueden participar en el manejo del hogar.

Aprendiendo mediante la Observación

Algunos jóvenes aprenderán mucho a partir de verlo a Ud. hacer una tarea. ¿Cómo pueden hacer esto los jóvenes con discapacidades visuales? Ellos pueden poner sus manos sobre las suyas y seguir sus movimientos. Si lo observan a usted un número de veces, tendrán el modelo de sus movimientos para imitarlos cuando intenten la tarea ellos mismos.

Recuerde que debe mostrar cómo queda una tarea completa con éxito de manera que ellos puedan apuntar a ese resultado final.

Examinar los objetos con los que van a trabajar también puede brindar información valiosa. Es común el caso de que sólo se toca una parte de un objeto al hacer una tarea. Por ejemplo, al barrer el suelo, sólo se agarra el mango de la escoba. Familiarizarse con el objeto completo les da a los jóvenes la oportunidad de entender su forma general y su función.

Estilo de aprendizaje

¿De qué manera aprende más fácilmente una persona joven? Esta es información vital que lo guiará sobre cómo enseñar. El o ella ¿prefieren recibir información nueva auditivamente, táctilmente, kinestésicamente o a través de una combinación de modalidades?

Algunos jóvenes que alguna vez tuvieron visión pueden seguir contando, en parte, con estrategias y referencias desarrolladas durante ese período de la vida. Por esta razón, es importante apoyarlos en el uso de su memoria visual.

Tenga en cuenta otras características del aprendizaje del joven, como por ejemplo, ¿a qué ritmo absorbe más fácilmente la información? ¿Qué nivel de complejidad es adecuado? ¿Hay estrategias particulares de enseñanza que son útiles para él o ella? ¿Qué es más adecuado: el aprendizaje por descubrimiento o el aprendizaje de memoria? Estas son algunas de las preguntas a realizarse al planificar cómo va a enseñar.

Ritmo de aprendizaje

"... el ritmo de los ciegos es diferente del ritmo del vidente. Y ya que el maestro de ciegos es generalmente una persona que ve, hay una diferencia entre el ritmo del profesor y el ritmo del alumno... el ciego... es forzado a una solución a la velocidad de la vista... no se le ha dado la oportunidad de resolver su problema - a su manera y a su propio ritmo - ya que la solución parece ser sencilla para aquel que podría fácilmente verlo". (Ryerson, Ned (1962). El aprendizaje en la ceguera, Revista El aprendizaje, Febrero-Mayo).

Encadenamiento Progresivo e Inverso

El aprendizaje de una tarea completa de una sola vez a veces puede ser muy difícil. Le sugerimos enseñar parte de la tarea por separado. Dos formas comunes de hacer esto son el encadenamiento inverso y encadenamiento progresivo.

Enseñar primero el último paso de la tarea se denomina “encadenamiento inverso”. Cuando el último paso se ha dominado, enseñar el penúltimo paso. Continúe hasta que usted ha trabajado todo el camino hacia atrás hasta el comienzo de la tarea y el joven realice todos los pasos. El Encadenamiento Inverso puede brindar a los jóvenes un sentido de logro, porque él o ella experimentan el completar la tarea.

El Encadenamiento Progresivo sigue la misma idea, pero empieza por enseñar el primer paso de la tarea. Cuando el joven alcanza el primer paso, se introduce el segundo paso, y así sucesivamente.

Si es apropiado, incluya al joven describiendo lo que Ud. está haciendo, a medida que Ud. completa los demás pasos.

Evaluación

Al final cada sección hay una evaluación muy breve, denominada Midiendo el éxito que se puede utilizar para comprobar cuán exitosa fue la tarea realizada.

Inicialmente, esto es valioso para usted y para el joven para evaluar la calidad del trabajo en conjunto. A medida que el joven aprende cómo hacerlo, él o ella puede llegar a ser cada vez más responsable de esta. La autoevaluación es el objetivo final.

Aproveche esta oportunidad, también, usted y el joven para evaluar lo que está funcionando bien, lo que es difícil, y qué práctica, cambios o adaptaciones pueden ser necesarias.

Los criterios de Midiendo el éxito pueden ser útil para escribir los informes de progreso. Más allá de las cualidades enumeradas, hay una serie de otros factores de evaluación para considerar, por ejemplo, ¿qué realiza el joven de forma independiente? ¿Qué adaptaciones se están utilizando? Si requiere asistencia, ¿de qué tipo y cuándo se usa? El joven ¿ha realizado un progreso mensurable?

Utilizando la nueva habilidad.

Una vez que una nueva habilidad se ha aprendido, celebrar y buscar oportunidades frecuentes para utilizarlas, tanto en su propio dominio y como forma de ayudar a los demás, como ayudar a un familiar o un compañero de

cuarto que no ha aprendido todavía esa habilidad o simplemente que puede sólo usar una mano.

A medida que el joven puede usar la nueva habilidad en entornos variados, es importante estar seguros de compartir información acerca de la técnica y las adaptaciones que él o ella utiliza.

Tres hábitos útiles

- Cuando surge un problema, utilizarlo como una oportunidad - para desarrollar la capacidad de resolver problemas.
- Utilice sus palabras para estimular el pensamiento. Por ejemplo, decir "noto hojas en el suelo", permite mucho más el pensamiento del joven que decir "ponga las sábanas sucias en el cesto de la ropa".
- Piense en lo que estamos haciendo hoy. ¿Ayudará al joven a crecer? ¿Cómo esto lo ayudará en el futuro?

Capítulo 1

Comenzando

Haciendo más divertida la limpieza de la casa

Sugerencias

- Ponga música que le guste. Elija música que lo ponga en movimiento.
- Use ropa vieja así no tendrá que preocuparse por dañar ropa en buen estado.
- Prométase a Ud. mismo un recreo para un café o gaseosa para relajarse en la mitad de la limpieza. Además prométase un descanso al final de la limpieza.
- Pida a las personas que están a su alrededor que noten y admiren el maravilloso trabajo que ha realizado.
- Recuerde, ¡la limpieza de la casa es un buen ejercicio!
- Compartir las tareas de limpieza con un amigo. (Después, ayude a su amigo con su limpieza.)
- Planee una actividad divertida para cuando haya terminado de limpiar.

Organizando las Habitaciones para facilitar la Limpieza de la casa

Palabras que debe conocer

Marca

Sugerencias

- Su cama será más fácil de hacer si ambas partes de la misma son accesibles.
- Asegúrese de que haya un pasillo vacío para pasar.
- La disposición confiable de los muebles, que no cambian con frecuencia, hará más fácil la limpieza. Elija una disposición cómoda para los muebles y mantenga esa disposición. Los elementos que pueden volcarse, tales como lámparas de pie, se debe colocar al lado de un mueble macizo. Por ejemplo, colocar una lámpara de pie al lado de un sofá o piano.
- Asegúrese de que haya espacio para moverse en las áreas que está limpiando. Mantenga los cables eléctricos lejos de cualquier posible contacto. Coloque señales físicas para ayudarlo a mantener su dirección. Por ejemplo, un reloj que suene su tic – tac o una parte específica de un mueble puede permitirle saber que están en el extremo de la habitación. Los puntos de referencia le ayudarán a saber dónde se encuentra cuando esté limpiando.

Seguridad y Almacenamiento de Productos de Limpieza del hogar

Palabras que debe conocer

Productos de limpieza del hogar, químicos, gases, no tóxico.

Un lugar para Productos de Limpieza para el hogar

Un área de almacenamiento organizado de productos de limpieza para el hogar hace la limpieza más fácil. El área de almacenamiento debe ser en un armario o placard que los niños no puedan alcanzar.

Debe haber un lugar confiable y constante para cada limpiador. Deje espacio alrededor de cada limpiador para que pueda agarrarlo fácilmente. Ponga los limpiadores de uso más frecuente en el frente. Los productos de limpieza deben ser claramente identificados en letra grande o en braille. La forma del envase también puede ayudar a identificar de qué limpiador se trata.

Seguridad para usted, su hogar y el Medio Ambiente

Los limpiadores para el hogar a menudo contienen productos químicos de gran alcance. Úselos con cuidado. Conozca lo que está utilizando. Siga las precauciones y las instrucciones del envase. Siempre úselos con buena ventilación. Mantenga abierta la puerta de la habitación que está limpiando. Es una buena idea también abrir una ventana.

Nunca mezcle productos de limpieza. Por ejemplo, la lavandina y los limpiadores para inodoros no se pueden mezclar porque generan gases venenosos. Si utiliza una serie de productos de limpieza, recuerde las instrucciones de uso y precauciones de seguridad.

El uso de guantes de goma mantendrá alejadas las manos de los productos químicos y los gérmenes. Los guantes de goma también pueden reducir la sensibilidad al tacto. Si elige usar guantes de goma, asegúrese de que no haya agujeros en los guantes. Los guantes de vinilo pueden prevenir una reacción alérgica y pueden permitir una mayor sensibilidad al tacto.

Al utilizar productos de limpieza, no toque sus ojos y cara. Lávese las manos cuando haya terminado de trabajar.

Mantenga siempre los productos de limpieza alejados de los niños. Tenga esto en cuenta cuando los utilice y almacene.

Guarde los productos de limpieza en sus envases originales.

Si traga un producto de limpieza o entra en contacto con la piel o los ojos, llame al Centro de Información toxicológica. Tenga consigo la información sobre el limpiador en cuestión. Si no se puede llamar de inmediato, siga los pasos descritos en el envase y los pasos básicos de primeros auxilios.

Unos pocos productos de limpieza pueden encargarse de todas las tareas en la casa. Es mucho más fácil de manejar unos pocos productos de limpieza que un armario lleno. Elija, de ser posible, los productos de limpieza que no son tóxicos. Muchas tareas pueden hacerse bien sólo con agua y jabón.

Conozca qué producto de limpieza es mejor para qué tarea. Además, al elegir un producto de limpieza, piense en cuán simple es este de manejar y usar. La mayoría de los productos de limpieza vienen en recipientes de plástico que son seguros y reciclables.

Nunca toque nada eléctrico con las manos mojadas. Asegúrese de que un electrodoméstico está apagado antes de enchufarlo.

Ordenando

Palabras que debe conocer

En su lugar, fuera de lugar, ordenando.

Equipo

Un contenedor en el que recoger las cosas a medida que trabaja, por ejemplo, un delantal con bolsillos grandes, una cesta o balde con manija, o una bolsa.

Sugerencias

No permita que ninguna habitación llegue a ser un gran desorden. Más desordenada esté una habitación, más difícil es de ordenar. Ordenar una vez al día es la forma más fácil de prevenir un gran desorden.

Técnica

Decida si una habitación tiene que ser ordenada o no. ¿Se ve desordenada? ¿Las cosas están en el lugar equivocado? ¿Hay pilas o papeles desordenados? ¿Es difícil encontrar las cosas? Cuando se mueva por la habitación y cuando se incline, un brazo le resultará útil como técnica de protección superior/inferior.

Decida qué parte de la habitación empezará a ordenar y dónde terminará. Planee cómo va a moverse en la habitación.

Revisión del piso

Revise el piso por las cosas que están fuera de lugar y para tirar a la basura. Mire el suelo o siéntalo con los pies (con los pies descalzos se dará cuenta de más cosas que con los pies con los zapatos). Revise el piso por completo, incluyendo el piso del armario y el piso debajo de las camas y mesas.

Revisión de los muebles

Compruebe mesas, sillas, ventanas, camas, y otras superficies por las cosas que están fuera de lugar y para tirar a la basura. Para comprobar la superficie de una mesa, puede ser útil consultar la sección "Despejando Objetos de una superficie plana" que se encuentra en este capítulo. Si una parte de un mueble o el mueble en sí mismo están fuera de lugar, o una almohada en el mobiliario está fuera de lugar, colóquela nuevamente en el lugar correcto.

Reubicando las cosas fuera de lugar

Mientras ordena una habitación, encontrará cosas que pertenecen a otra parte de la habitación. Vuelva a colocarlas en sus lugares correctos. Por ejemplo, puede encontrar una chaqueta en el sofá. Levántelo y colóquelo en su lugar.

Mientras ordena una habitación, también encontrará cosas que pertenecen a una habitación diferente. En lugar de devolver cada uno, de a uno a la vez, a su lugar correcto, póngalos en un recipiente (cesto, balde, su bolsillo, etc.) Cuando el recipiente esté lleno, desplácese por la casa poniendo las cosas en su lugar. O elija una superficie grande y plana, como una mesa o cama, en la cual vaciar el contenedor. Cuando termine de ordenar esa habitación, clasifique los objetos de acuerdo a la sala en la que van y devuélvalos a sus lugares.

Despejando objetos de una superficie plana

Muévase hacia el lado izquierdo de la parte de adelante, y ubique la punta de los dedos de ambas manos en el borde de adelante de la superficie. Mantenga sus manos con las palmas hacia abajo, con los dedos cómodamente extendidos, las puntas de los pulgares tocándose y sus manos relajadas.

Mueva las manos hacia lados opuestos. Mueva cualquier objeto que encuentre a un lugar seguro. (Por ejemplo, debajo de la cómoda o sobre una cama.) Es importante ubicar los objetos en su base, porque buscar en el aire puede causar derrames o roturas.

Muévase un paso hacia la derecha y continúe despejando los objetos moviendo las manos hacia adelante. Continúe hasta que toda la superficie esté limpia. (Fundación Americana para Ciegos, 1974. Una guía paso a paso para el Manejo Personal de las Personas Ciegas. New York, NY, p. 35.)

Limpieza de ceniceros

Si encuentra un cenicero lleno, asegúrese de que el contenido esté frío antes de tirarlo a la basura. Revise la temperatura colocando la mano exactamente encima del cenicero.

Además, tocar el fondo del cenicero para asegurarse de que no esté caliente. Deje enfriar el cenicero por un par de horas o toda la noche antes de vaciarlo.

Midiendo el éxito

Usted sabrá si ha ordenado una habitación con éxito si:

- Puede encontrar fácilmente las cosas.
- Si no encuentra cosas en lugares equivocados.
- Si no se tropieza con las cosas.

Un calendario para la limpieza de la casa

Calendario sugerido de limpieza de la casa

Cuando	Qué habitación	Qué hacer
Según sea necesario	Todas las habitaciones	Vaciar tachos de basura, limpiar derrames, organizar
	Baño	Reponer rollo de papel higiénico
Diariamente	Dormitorio	Hacer la cama, ordenar
	Baño	Ordenar
	Cocina	Despejar la mesa, limpiar la mesa, limpiar la mesada, lavar los platos.
	Living	Ordenar
Semanalmente	Dormitorio	Cambiar las sábanas, sacudir el polvo, limpiar el suelo (barrer, aspirar o lavar, dependiendo de su condición)
	Baño	Refregar la pileta, limpiar el espejo, refregar la bañera, limpiar la ducha, limpiar el inodoro, limpiar el piso, cambiar las toallas.
	Cocina	Refregar la pileta, limpiar el piso (barrer, aspirar o lavar, dependiendo de su condición)
	Living	Limpiar el polvillo, (barrer, aspirar o lavar, dependiendo de su condición)
Mensualmente	Cocina	Barrer o aspirar y después lavar pisos.
	Baño	Barrer o aspirar y después lavar pisos.

(Si el baño o la cocina tienen gran uso, necesitarán limpiarse con mayor frecuencia).

Organización

Palabras que debe conocer

Recipientes, divisorio, set de joyería, etiqueta, conjunto, caja de zapatos, Implemento para agrupar pares de medias¹, almacenamiento, implementos de aseo.

Equipo para la organización de la Ropa

Cajas de zapatos y cajas poco profundas, divisores de cajón, implementos para agrupar pares de medias¹, broches de plástico u otros dispositivos para mantener pares o medias juntas, cestas con manijas.

Equipo para etiquetar cajones

Etiquetadora, marcador o etiquetador Braille, papel, fotografías, objetos pequeños, cinta adhesiva transparente.

Sugerencias

- Si algo se mantiene en un lugar específico y siempre se lo coloca nuevamente en ese lugar, será fácil de encontrar.
- Los cajones se pueden organizar por conjunto en cada cajón o poniendo todos los de un mismo tipo de ropa, en cada cajón.
- Para organizar los cajones según el tipo de ropa, coloque un tipo de ropa en cada cajón. Por ejemplo, coloque toda la ropa interior en un cajón y todos pantalones en otro cajón. Para algunas personas, las telas y los colores de la ropa interior son tan similares que se confunden. Si ese es el caso, es posible separarlas, mediante el uso de un divisorio, por ejemplo.
- Etiquete cada cajón con palabras, imágenes u objetos si le ayudará a recordar lo que está en cada cajón. Elija una forma de etiquetar que

¹ Nombre comercial en Estados Unidos Sock Lock TM

le resulte más fácil de usar. Antes de etiquetar, asegúrese de que esté bien poner etiquetas en los muebles.

- Identificar la ropa para que usted sepa lo que es y lo que queda bien con esta. El palpar la tela permite identificar una prenda de vestir. También pueden hacerlo las características tales como bolsillos, botones, cierres, logos y puños. Los alfileres de gancho pueden utilizarse para identificar equipos de ropa. Por ejemplo, colocar un alfiler de gancho en la prenda de arriba y adjuntar otro a los pantalones del conjunto. Hacer coincidir el número de pines de artículos para coordinar los equipos. También permiten identificar los conjuntos los patrones o líneas dibujadas con pintura tridimensional². Pueden utilizarse para identificar prendas de vestir y conjuntos los Botones Identificadores de ropa ³ y las etiquetas en braille, disponibles en catálogos especializados como MaxiAids⁴.
- Algunas personas usan un cajón, por lo general uno de la parte superior para los implementos de aseo tales como cepillo de pelo, desodorante y loción.
- Si usted tiene mucha ropa, ordenar un poco en una caja o una valija para usarlos después. Rote su ropa guardada a los cajones de acuerdo a la variedad. Guarde ropa fuera de temporada en una caja o valija.
- Para mantener los cajones organizados, use divisorios o recipientes para guardar elementos similares. Ambos ayudan a mantener las cosas organizadas y hacen mucho más fácil encontrar las cosas. Los divisorios pueden hacerse de cartón. Los recipientes tales como cajas de zapatos o de otras cajas de poca profundidad pueden utilizarse para guardar las cosas en su lugar.
- Junte los pares de medias con implementos para agrupar pares de medias¹. También se pueden utilizar broches de ropa de plástico.
- Algunas personas compran un mismo tipo y color de medias de modo que todos combinen y no tener que preocuparse de juntar los pares.
- Para mantener organizada la parte alta de su ropero use cajas o canastas para acomodar elementos diferentes por grupos.
- Use recipientes para guardar elementos de aseo para que no se vuelquen ni se mezclen. Agrupe los implementos parecidos. Un recipiente con manija hace más fácil trasladar los implementos de aseo, si es necesario.
- Tener solamente unas pocas cosas en la parte superior de la cómoda hace que el área sea menos confusa. También permite que haya suficiente espacio alrededor de cada elemento para que se pueda llegar fácilmente sin que se caiga sobre otros artículos.

² Denominada "Puff Paint" en Estados Unidos.

³ Denominado "Identi-Buttons"- Productos de Fundación Americana para Ciegos-
www.afb.org/prodProfile.asp?ProdID=1197&SourceID=3

⁴ Maxi-Aids www.maxiaids.com

- Mantener los conjuntos de joyas en pequeñas cajas o bolsas de plástico.
- Para organizar los zapatos, ponerlos en cajas de zapatos sin tapa o en un cajón o en un organizador de zapatos. Mantenga los pares juntos. Un broche de ropa puede usarse para agrupar un par. Mantenga los zapatos siempre en el mismo lugar para poder encontrarlos con facilidad.

Técnicas

La organización de los cajones del ropero

Antes de guardar la ropa, decida lo que colocará en cada cajón. Etiquete tus cajones, si esto le ayudara.

Poner la ropa doblada en los cajones correctos. Mantenga las medias en pares (a menos que sean todas iguales). Decida si va a utilizar separadores o cajas o sistemas similares para mantener organizada la ropa.

Si desea mantener los implementos de aseo en un cajón, pueden utilizarse recipientes como canastas o cajas de zapatos para mantenerlos de manera que no se caigan ni se mezclen. Ponga todos implementos del mismo tipo en un recipiente, tales como productos para el cuidado del cabello.

Siempre coloque los objetos nuevamente en sus lugares.

Organizar la parte superior del ropero

Decida lo que quiere mantener en la parte superior del ropero. Elija un lugar para guardar cada elemento. Use recipientes para guardar los artículos relacionados. Siempre coloque objetos nuevamente en sus lugares.

Organización del ropero

Asegúrese de que la ropa esté colgada y los zapatos guardados. Si su bolsa o canasta de ropa sucia está en el ropero, asegúrese de que la ropa sucia está en estos. Si va a guardar las cosas en su armario, asegúrese de que estén en recipientes, como cajas de grandes dimensiones que puedan empujarse contra las paredes para que no estorben. Pueden resultar útiles los organizadores que cuelgan en la barra del ropero y poseen estantes o bolsillos para los zapatos. Siempre volver a poner las cosas en su lugar.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que ha organizado con éxito su dormitorio si:

- puede encontrar fácilmente las cosas
- no encuentra las cosas en el lugar equivocado
- puede caminar en su habitación sin tropezar con las cosas

Quitar el polvo

Palabras que debe conocer

Aspiradora, polvo, borde, libre de pelusa, no poroso, tratamiento previo, escalón, superficie, lavable, no lavable.

Equipo

Trapo o paño suave, libre de pelusa o con tratamiento previo, si es posible un paño con pre-tratado con productos que retengan el polvo en el mismo. A los muebles no porosos, como los de plástico o metal, se puede quitar el polvo con un paño humedecido con agua.

Sugerencias

- Comience a sacar el polvo desde el lugar más alto y trabaje hacia abajo. Por ejemplo, saque el polvo de arriba de la mesa y luego las patas.
- Los paños de limpieza pueden realizarse cortando ropa vieja de tela, suave y libre de pelusa.
- Los paños pre-tratados se compran en supermercados o ferreterías.
- Un paño bien doblado ayuda a limpiar mejor las superficies que un paño arrugado. Cuando un lado se llena de polvo, délo vuelta o abra la tela para volver a doblarlo y continuar con la sección que está.
- Para quitar el polvo de las superficies no porosas como el plástico o metal, puede utilizarse un paño humedecido con agua. La tela puede lavarse y utilizarse nuevamente.
- Un guante o media vieja que se coloca sobre la mano se puede utilizar para quitar el polvo, también puede hacerlo con un plumero.
- Si coloca cualquier producto para tratamiento en el paño, vierta o rocíe directamente sobre la tela en lugar de en los muebles. Los productos químicos para quitar el polvo deben almacenarse con otros productos de limpieza en un lugar seguro, lejos de los niños.

- En lugar de una tela para quitar el polvo, puede utilizarse una aspiradora con un cepillo accesorio.

Técnica

Observe o toque los muebles para saber si tienen polvo y necesita limpiarlos. El polvo es difícil de ver o sentir a veces, por lo que es una buena idea adquirir el hábito de quitar el polvo cada una o dos semanas. Decida qué muebles va a limpiar y por donde comenzar y terminar. A medida que se mueva por la habitación o se agache, un brazo puede ser útil como técnica de protección inferior/superior.

Reúna el equipo que necesita y llévelo hasta los muebles donde iniciará el trabajo de quitar el polvo. Ponga el equipo en un lugar seguro y constante, cerca suyo. Revise el área alrededor de los muebles para asegurarse de que puede moverse alrededor sin chocar cosas. Ubíquese de frente al mueble. Póngase cómodo.

Quitando los objetos del medio

- Para despejar la parte superior de una cómoda, mesa o superficie similar, antes de quitar el polvo, muévalos hacia el lado izquierdo y ubique la punta de los dedos de ambas manos en el borde frontal de la cómoda. Las palmas deben estar hacia abajo, los dedos cómodamente extendidos, las puntas de los pulgares tocándose y las manos relajadas.
- Mueva las manos hacia delante y hacia atrás. Mueva los objetos que encuentre a un lugar seguro, por ejemplo, arriba de una cama. Es importante tocar los objetos desde su base porque buscar en el aire puede causar derrames o roturas.
- Dar un paso hacia la derecha y continuar despejando los objetos de la cómoda moviendo las manos hacia adelante. Continúe hasta que toda la superficie esté despejada. (Fundación Americana para Ciegos de 1974. Una guía paso a paso para el cuidado personal de las Personas Ciegas. Nueva York, NY, p 35.)

Doblado y tratamiento del paño

Levante el paño y dóblelo en un cuadrado que se ajuste perfectamente a la mano.

Si utiliza un producto de limpieza para el polvo en el paño, aplíquelo ahora. Si está limpiando el polvo de superficies no porosas, como el plástico o metal, humedezca ligeramente el paño con agua.

El uso de un spray para tratar el polvo

Encuentre la abertura por donde va a salir el spray. Apunte la abertura del aerosol lejos suyo. Coloque el paño sobre la abertura y luego aparte el paño a un brazo de distancia. Empuje hacia abajo el pico y aplique en su paño durante dos segundos.

El uso de un líquido para tratar el polvo

Abrir la botella. Sostenga suavemente el paño sobre la parte superior de la botella. Gire la botella una o dos veces para verter el líquido sobre el paño. Cerrar la botella.

Quitar el polvo

Cuando vaya a quitar el polvo, pase la tela con cuidado y lentamente para que el polvo quede en la tela y no se sacuda fuera del paño, al aire. Limpie el polvo a fondo de todas las superficies. Realice esto trabajando primero de adelante hacia atrás, luego de un lado a otro, y por último a lo largo de los bordes, realizando movimientos largos y rectos.

Como una mano está involucrada en los movimientos de quitar el polvo, la otra mano puede anticiparse a localizar el área próxima a limpiar. Cuando se incline o intente alcanzar algo, la mano libre puede usarse como técnica de protección. Cuando la tela se ensucie, déla vuelta o ábrala para usar la superficie limpia.

Si siente que el paño está seco, trátelo nuevamente.

Revise el desarrollo de la actividad, al tacto para estar seguro de todo el polvo se retiró de la superficie.

Quite el polvo de los objetos que retiró de la cómoda y colóquelos nuevamente sobre esta.

Quitando el polvo de patas y travesaños.

Envuelva el paño alrededor de la parte superior de la pata para quitar el polvo de estas en la mesa o sillas.

Sosténgalo firmemente y muévelo hacia la parte de abajo de la pata. Frote la pata hacia arriba y hacia abajo, dos o tres veces. Use la misma técnica, pero de lado a lado, para los travesaños de una mesa o una silla.

Completando la tarea

Almacene los productos para el tratamiento de polvo en un lugar seguro con los demás limpiadores de la casa.

Un paño lavable puede sacudirse afuera y luego lavarse cuando Ud. termine de utilizarlo. Antes de lavarlo, deje el paño que fue tratado con productos de limpieza a la intemperie, quizás en el área de lavado.

Un paño que fue tratado previamente por un fabricante no es lavable. Puede ser sacudirse afuera, guardarse con los productos de limpieza del hogar y volver a usar. Cuando todo el paño está sucio, tirarlo a la basura y usar uno nuevo.

PRECAUCIÓN: los paños para el polvo que fueron tratados deben almacenarse con espacio alrededor de estos. No tener más de dos paños tratados apilados juntos, ya que podrían provocar un incendio por combustión espontánea.

Midiendo del éxito

Usted sabrá que ha completado la tarea de quitar el polvo con éxito si:

- ve o siente los muebles sin polvo
- ve o siente los objetos en los muebles sin polvo
- retira los objetos de los muebles y los coloca nuevamente sin roturas
- reúne a los elementos que necesita para quitar el polvo y los almacena de manera segura cuando haya terminado.

Tender la cama diariamente

Palabras que debe conocer

Pies de la cama (abajo), cabecera de la cama (arriba); lado, esquina, colchones, resortes, los diferentes tamaños de camas y sábanas, sábana de abajo, ajustable; sábana de arriba, plana; costura; dobladillo, elástico, mantas; arropar, arrugas, liso, acolchado.

Equipo

Silla

Sugerencias

- La forma más sencilla para cubrir una cama es un acolchado en una funda de acolchado (una funda de almohada del tamaño del acolchado). La funda del acolchado también sustituye a la sábana superior, y como una sábana, se puede sacar y lavar. Entonces sólo hay una cubierta para sacar en lugar de una sábana, una manta y una colcha.
- Una bolsa de dormir lavable puede hacer de un acolchado simple.
- La forma más sencilla de hacer una cama es tirar las mantas hasta la cabecera antes de salir de la cama. A continuación, levántese y alise las sábanas.
- Cosa dos manijas blandas en el borde superior de la sábana de arriba o manta para facilitar la localización del borde superior y poder tirar de éste hasta la cabecera de la cama.
- Las esquinas superiores del colchón son los puntos naturales de referencia con los cuales alinear la ropa de cama.
- Cosa marcadores táctiles (botones, cuadros de tela, cuadrados de velcro, pequeñas campanas) a las puntas de los cubrecamas que se alineen con puntos de referencia en la cama.
- Pegue marcas a la cabecera de la cama como puntos de referencia con los que alinear los cubrecamas.
- Tenga en cuenta que los objetos pequeños que se utilizan para realizar las marcas pueden resultar un peligro de asfixia para los niños.

Técnica

Quite la almohada de la cama y colóquela en una silla. Localizar el borde superior del cubrecama. Mientras sostiene el borde ligeramente, deslice sus manos, de modo que una parte quede hacia el lado izquierdo y la otra hacia la derecha. Tire del cubrecama hacia abajo, hacia los pies de la cama.

Alise la sábana de abajo, trabajando desde el centro de la cama hacia los lados. Si la sábana de abajo no está acomodada debajo del colchón, se sentirá suelta y tendrá que meterla debajo del mismo nuevamente. Asegúrese de que la sábana de arriba y el cubrecama todavía estén acomodados debajo del colchón en los pies de la cama.

Este es uno de los puntos en los que la almohada puede colocarse sobre la cama. Colóquela en el centro de la cabecera de la cama con uno de sus lados largos tocando el borde superior del colchón.

Localizar el borde superior de la sábana de arriba. Mientras sostiene el borde ligeramente, deslice sus manos, de modo que una parte quede doblada hacia el lado izquierdo y la otra hacia la derecha. Tire de la sábana hasta la cabecera de la cama y tiéndala.

Alise la sábana de arriba, trabajando desde el centro de la cama hasta los bordes.

Compruebe el largo de los lados de la sábana de arriba. Para ello, compare ahora la sábana que cuelga a cada lado de la cama. Compare el lado inferior de la sábana a un punto de referencia, como por ejemplo dónde la sábana toca a la altura de su pierna.

Otros puntos de referencia se pueden utilizar para comprobar la longitud de las mantas, como el armazón de la cama, una marca en las patas de la cama o una cadena que cuelgue del armazón de la cama.

Si un lado es más corto que el otro, párese en ese lado de la cama, levante la sábana, tire suavemente de ésta hacia usted, y estírela sobre ese lado. Compruebe nuevamente si las longitudes son casi las mismas.

Repita las técnicas anteriores de levantar, alisar y comprobar las longitudes de los lados de la manta y el cubrecama.

Este es uno de los puntos en los que la almohada puede colocarse sobre la cama. Colóquela en el centro de la cabecera de la cama con uno de sus lados largos tocando el borde superior del colchón.

Si usted prefiere doblar la colcha sobre la almohada, quite la almohada de la cama y párese a un lado de la cama, cerca de la cabeza. Sostenga levemente el borde superior de la colcha y deslice sus manos, de modo que una parte quede hacia el lado izquierdo y la otra hacia la derecha. Levante con cuidado la colcha hacia arriba y pliegue de nuevo hacia atrás un poco más del ancho de

una almohada hacia los pies de la cama. Use ambas manos para alisar la parte doblada, trabajando desde el pliegue hacia los lados y los pies de la cama.

Centre la almohada en el pliegue de la colcha. Con una mano sosteniendo cada lado del borde superior del cubrecama, tire suavemente la misma hacia arriba y sobre la almohada. Alise suavemente el cubrecama con ambas manos.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que ha realizado con éxito una cama si:

- la sábana ajustable está bien ubicada debajo del colchón y alisada.
- la sábana de arriba y manta están ubicadas debajo del colchón en los pies de la cama y quedan debajo del mismo toda la noche.
- el cubrecama está alisado.
- la sábana superior, manta y el cubrecama son casi del mismo largo en ambos lados de la cama.
- la almohada está en la cabecera de la cama.

Cambiar la Ropa de Cama

Palabras que debe conocer

Pies de la cama (abajo), cabecera de la cama (arriba); lado, esquina, rectángulo, colchones, resortes, los diferentes tamaños de camas y sábanas, sábana de abajo, ajustable; sábana de arriba, plano, costura, dobladillo, elástico, mantas, arropar, arrugas, liso, acolchado.

Equipo

Silla, bolsa o canasto de ropa sucia, sábana ajustable, sábana de arriba, funda de almohada, dispositivos para marcado.

Sugerencias

- Disponga los muebles del dormitorio para que pueda trabajar fácilmente a ambos lados de la cama.
- Si le resulta difícil colocar la almohada dentro de la funda, trate de conseguir una funda más grande o una almohada más pequeña. Doblar la almohada por la mitad longitudinalmente le permite colocarla más fácilmente en la funda.
- Si es posible use una sábana ajustable para la sábana de abajo, estas son más fáciles de usar. Un acolchado es más fácil de usar que una manta y un cubrecama. Existen diferentes tamaños de camas y de sábanas. Asegúrese de tener las sábanas del tamaño adecuado para su cama.
- La forma más sencilla para cubrir una cama es un acolchado. Un acolchado también sustituye la sábana de arriba y como esta se puede sacar y lavar. Entonces tiene sólo una cosa para tirar hacia arriba en lugar de una sábana, una manta y un cubrecama.
- Puede ser útil el contraste de colores para la variedad de mantas.
- Es posible que desee cambiar las mantas en su cama en función del cambio de temperatura ambiente durante las diferentes estaciones.

- Un cubre colchón protege el colchón de la cama y lo hace más cómodo. Un protector para almohada mantiene la almohada limpia. Ambos se pueden sacar y lavar.

Técnica

Decida si las sábanas necesitan cambiarse. ¿Ha dormido en ellas durante una semana? ¿Las siente como si fueran sábanas limpias? ¿Huelen a sábanas limpias?

Consiga el equipo necesario y llévelo al área junto a la cama. Colóquelo en un lugar limpio y fijo, cerca suyo tal como una silla u otra cama.

Reconociendo la parte superior e inferior de las mantas

A veces es difícil distinguir partes importantes de la ropa de cama. Por ejemplo, usted podría no ser capaz de decir cuál es la parte superior de la manta y cuáles son los lados. Si esto es un problema, marque el borde superior de la manta con alfileres de gancho o botones, por ejemplo. Tenga en cuenta que los utilizar objetos pequeños como marcadores pueden ser un peligro de asfixia para los niños.

Las camas, sábanas, mantas y cubrecamas tienen forma rectangular. Un rectángulo tiene dos lados largos uno frente a otro y dos lados cortos uno frente al otro. Los lados de la cama y de las mantas son los lados largos del rectángulo. La parte superior e inferior de la cama y de las mantas son los lados cortos del rectángulo. Así que cuando usted está buscando la parte superior de la sábana está buscando el lado corto.

Aquí están algunas otras pistas para localizar las partes de las fundas. Los bordes superior e inferior de la sábana superior tienen dobladillos. Encontrar el ruedo es otra forma de encontrar la parte superior o inferior de la sábana. A menudo, el dobladillo superior es más ancho que el inferior. El borde inferior de la sábana superior puede tener una etiqueta en este. El cubrecama y la manta a veces tienen dobladillos u otros acabados de costura en la parte superior e inferior. El borde inferior de la sábana puede ser curvo.

Centrando las mantas de la cama

Para ayudar a centrar las mantas de la cama, marque el centro de la cabecera y los pies del colchón o en el centro de la cabecera y los pies con un marcador como velcro, un botón o un alfiler de gancho. También marque el centro de los bordes superior e inferior de cada manta con un marcador como un alfiler de gancho, un botón o un corte. Tenga en cuenta que los objetos pequeños utilizados como marcadores pueden ser un peligro de asfixia para los niños.

Para encontrar el centro de una sábana o manta, haga coincidir las esquinas de modo que se doblen por la mitad longitudinalmente. A continuación, marque el centro.

Las marcas de las mantas pueden alinearse con las marcas del colchón.

Destendiendo la Cama.

Quite la funda de la almohada. Coloque la almohada en una silla y ponga la funda de almohada en un lugar fijo. Quite la sábana de la cama, dóblela y lo colóquela sobre una silla. Realice lo mismo con la manta.

Quite las sábanas sucias de la cama. Coloque estas y la funda de la almohada sucia en la bolsa o canasta de ropa sucia.

Colocando una sábana ajustable

Consiga una sábana ajustable limpia. Párese en el centro de un lado de la cama y desdoble la sábana en la cama. Despliegue un lado largo de la sábana, no un lado corto, hacia la cabecera y los pies de la cama.

Arrastre la parte más cercana de la sábana hacia la cabecera de la cama. Encuentre la esquina superior de la sábana y colóquela sobre la esquina superior cerca de la esquina del colchón.

La parte elástica se pasa por la esquina del colchón. La sábana se ajustará mejor si la costura está justo en la esquina. Coloque la sábana debajo del colchón.

Arrastre la parte más cercana de la sábana hacia los pies de la cama. Encuentre la esquina inferior de la sábana y colóquela cerca de la esquina inferior del colchón. Colóquela debajo del colchón. Luego, arrastre la parte inferior de la sábana a lo largo de los pies de la cama. Ajuste el ángulo inferior de la sábana sobre el otro lado inferior del colchón. Colóquela debajo del colchón.

Arrastre ese lado de la sábana para arriba hasta la otra esquina superior de la cama. Por último, ajuste la esquina de la sábana sobre esa esquina superior del colchón. Coloque esta debajo del colchón.

Otro método es poner primero la sábana en ambas esquinas en la parte inferior del colchón y luego las dos esquinas en la parte superior.

Colocar la sábana a lo largo de ambos lados de la cama. Use ambas manos para alisar toda la sábana. Mueva sus manos de la mitad de la cama hasta los bordes.

Colocando la sábana superior

Consiga una sábana de arriba. Párese en el centro del lado de la cama y desdoble la sábana sobre la cama. Despliegue un lado largo de la sábana, no el lado corto, hacia la cabecera y los pies de la cama.

Encuentre el borde superior de la sábana. Mientras sostiene el borde suavemente, separe sus manos, de modo que una mano se ubique hacia el lado izquierdo y la otra hacia el derecho. Coloque la sábana en la parte superior del colchón, ajustando su dobladillo con el borde superior del colchón.

Desde la cabecera de la cama, arrastre el borde del lado de la sábana hacia los pies de la cama. Mientras la arrastra, tiéndalo sobre el lado de la cama. Camine alrededor de la cabecera de la cama al otro lado y extienda ese lado de la sábana de la misma manera.

Párese en el centro de los pies de la cama y use ambas manos para levantar el borde inferior de la sábana. Tire de la sábana suavemente hacia usted y lo extiéndala a los pies de la cama.

Use ambas manos para alisar toda la sábana, trabajando desde el centro de la cama hacia los bordes exteriores.

Comprobando la longitud en los lados

Compruebe la longitud de los lados de la sábana superior. Para esto, compare en qué medida la sábana cuelga a cada lado de la cama. Compare el borde inferior de la sábana con una referencia tal como lugar donde esta toca en su pierna.

Otros puntos de referencia pueden utilizarse para comprobar la longitud de las mantas, tales como el armazón de la cama, una marca en las patas de la cama o una cadena que cuelgue del armazón de la cama.

Si un lado es más corto que el otro, párese en ese lado de la cama, levante la sábana, tire suavemente de ésta hacia usted, y estírela sobre ese lado. Compruebe nuevamente si las longitudes son casi las mismas.

Colocando la manta

Tome la manta. Párese en el centro del lado de la cama y desdoble la manta sobre la cama. Extienda un lado largo de la manta, no un lado corto, hacia la cabecera y los pies de la cama.

Encuentre el borde superior de la manta. Mientras sostiene el borde ligeramente, separe sus manos, de modo que una mano se ubique hacia el lado izquierdo y la otra hacia el derecho. Estire la manta de un extremo a otro

en la parte superior del colchón, un poco por debajo de la parte superior de la sábana. Puede utilizar una mano como medida.

Desde la cabecera de la cama, extienda el borde del lado de la manta hacia el pie de la cama. Mientras la extiende, tiéndala sobre el lado de la cama. Camine alrededor de la cabecera de la cama hacia el otro lado y extienda ese lado de la manta de la misma manera.

Párese en el centro de los pies de la cama y use ambas manos para levantar el borde inferior de la manta. Tire de la manta suavemente hacia usted y extiéndala a los pies de la cama. Use ambas manos para alisar la manta entera, trabajando desde el centro de la cama hacia los bordes. Para comprobar la longitud de ambos lados de la manta, para asegurarse de que están niveladas, siga los pasos anteriores en “Comprobando la longitud en los lados”.

Colocando el Cubrecama

Tome el cubrecama y ubíquela sobre la cama, siguiendo los pasos para colocar la manta en la cama. La única diferencia es que en la cabecera de la cama, el cubrecama se puede elevar un poco más hasta que cae justo sobre el borde superior del colchón.

Colocando bajo el colchón las sábanas y mantas

Ubíquese a los pies de la cama. Empuje las mantas hacia abajo a la parte inferior del colchón. Con una mano, levante el colchón un poco. Con la otra mano, coloque la sábana, manta, colcha y cubrecamas, el ancho de una mano debajo del colchón. Baje el colchón. Muévase a los pies de la cama y continúe levantando y colocando debajo hasta que todas las mantas estén metidas a lo largo de la parte inferior. Si la cama no tiene respaldo en los pies, usted puede dejar el cubrecama sin colocar debajo del colchón.

Párese a un lado de la cama, a la altura de los pies. Coloque debajo colchón las mantas que están justo en frente de su cuerpo. Haga lo mismo del otro lado de la cama.

Método opcional: hacer esquinas en 45° o estilo hospital

Otra forma de colocar debajo del colchón las esquinas es en ángulos de 45°. Párese a un lado de la cama, del lado de los pies. Busque los bordes inferiores de las mantas que son del ancho del cuerpo desde los pies de la cama. Levante estos bordes juntos para ponerlos en la parte superior de la cama.

Del mismo lado de la cama, cerca de la esquina inferior, encontrará un poco de sábana, manta y cubrecama, colgando debajo del colchón. Colóquelas debajo del colchón.

Encuentre las sábanas, manta, y cubrecama que puso encima de la cama y colóquelas debajo.

Haga lo mismo en el otro lado de la cama.

Poner una almohada en una funda

Antes de colocar la almohada en la funda, localizar un lado corto de la almohada. Debe colocarse primero un lado más corto en la funda para que la almohada quepa. También, tómese el tiempo para reconocer las costuras laterales de la funda.

Aquí hay algunas maneras que usted puede poner la almohada en la funda.

Método 1: Sostener una almohada debajo de su mentón

Mantenga la almohada debajo de su mentón. Mantenga la funda de las costuras de ambos extremos del lado abierto. Haga esta abertura lo más amplia posible, presionando con el pulgar y los demás dedos.

Tire de la funda de almohada desde la parte inferior de la almohada y tire hacia arriba sobre la almohada tan alto como pueda.

Suelte la almohada del mentón y, sosteniendo de los bordes abiertos de la funda, sacúdala. Continúe sacudiendo hasta que la almohada esté completamente dentro de la funda.

Método 2: Rellenar la funda

Apoye la funda sobre la cama con su abertura hacia Ud. y con las costuras a cada lado. Apoye el lado corto de la almohada cerca de la abertura de la funda. Las esquinas de la almohada que están próximas a la abertura de la funda se llaman esquinas inferiores de la almohada. Con una mano, sostenga abierto el lado derecho de la abertura de la funda.

Con la otra mano, tome la esquina inferior derecha de la almohada y empújela dentro de la abertura de la funda.

Ahora, abra el lado izquierdo de la funda, tome la esquina inferior izquierda de la almohada, y tire de esta para adentro.

Continúe tirando una de las esquinas inferiores y luego la otra dentro de la funda hasta que esté toda adentro. Con el último tirón, su mano estará completamente dentro de la funda cerca de la costura inferior de la misma.

Método 3: Dar vuelta la funda del revés

Tomar la funda y sostener con una mano en el centro del extremo cosido.

Levante esa mano en el aire para que su brazo quede derecho hacia arriba.

Con la otra mano, tire de la funda hacia abajo por su brazo, el revés hacia afuera, de manera que cubra su mano y brazo.

Con la mano que está ahora dentro de la funda, tome uno de los extremos de la almohada.

Con la otra mano, tire de la funda hasta el final de la almohada, hacia debajo de brazo y sobre la almohada. (Hospital de Investigación y Fideicomisario de la Educación, 1980 *Ser un Asistente de Limpieza: Manual del estudiante*. Robert J. Brady Co, Bowie, MD).

Colocando la almohada en la cama

Usted puede utilizar uno de estos dos métodos para colocar la almohada en la cama.

Como alternativa, usted puede colocar la almohada en la cama después de poner la sábana ajustable en la cama.

Método 1: Dejar la almohada expuesta

Para colocar la almohada en la cama, centre la almohada en la parte superior del cubrecama en la cabecera de la cama.

Método 2: Cubrir la almohada

Si desea colocar la almohada y colocar el cubrecama sobre esta, diríjase a la cabecera de la cama. Estire sus brazos para tomar el cubrecama con una mano hacia el lado izquierdo del extremo superior y la otra hacia el derecho.

Levante con cuidado el cubrecama y dóblela hacia atrás un poco más de una almohada de ancho hacia los pies de la cama. Use ambas manos para alisar la parte doblada, trabajando desde el doblado hacia los lados y hacia los pies de la cama.

Centre la almohada en la parte superior del cubrecama doblado.

Sujete con una mano a cada lado del borde superior del cubrecama, tire de la misma suavemente hacia arriba y sobre la almohada. Alise el cubrecama con ambas manos.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que ha cambiado correctamente las sábanas si:

- las sábanas están limpias,
- las mantas y cubrecamas están alisados.
- las mantas y cubrecamas están equilibrados en ambos lados.
- la sábana ajustable está en todas las esquinas de la cama.
- la sábana, manta, y cubrecamas están metidos en los pies de la cama y permanecen así durante una noche de sueño regular.
- la almohada está en el centro de la cabecera de la cama.

Vaciado de un cesto de basura

Palabras que debe conocer

basura, cesto de basura, bolsa de basura, tacho de basura/papelera.

Equipo

Papelera/tacho de basura, bolsa de las compras grande de plástico o papel o bolsa de basura.

Sugerencias

- A medida que Ud. tire cosas, asegúrese de que la basura va adentro del tacho o papelera y no a su alrededor.
- Vacíe la papelera apenas esté llena o con malos olores.
- Al vaciar la papelera, asegúrese de que la está vaciando en un recipiente más grande con espacio disponible para que la basura no se derrame.
- Hable sobre la manera de tener menos basura. Reutilizar o reciclar las cosas en lugar de tirarlas a la basura. En la compra de productos, elegir los elementos con menos embalaje y productos en envases reutilizables o reciclables.
- Una bolsa de papel funcionará si pone en la papelera basura seca. Si usted pone basura húmeda, como servilletas de papel húmedo o cáscaras de manzana, necesitará una bolsa de plástico para evitar que pierda o filtre.
- Mantenga las bolsas de plástico lejos de los niños. Los niños pueden jugar con las bolsas y asfixiarse accidentalmente.

Técnicas

Decidir si la papelera está llena. Revise alrededor de la misma por si hay algún tipo de basura en el suelo.

Vaciar una papelerera sin bolsa

Recoger la basura y llevarla a un tacho de basura. Ponga la papelerera al lado del tacho de basura. Destape el tacho de basura.

Tome la papelerera y levántela de lado hasta que llegue al borde superior.

Apunte la papelerera hacia el centro del tacho y vuelque la basura en el tacho. Golpee la parte inferior de la papelerera para asegurarse de que toda la basura se haya caído. Ponga la papelerera hacia abajo y asegúrese de que esté vacía. Compruebe si alguna de basura se ha caído alrededor del tacho de basura. Tape el tacho de basura. Lleve la papelerera a su lugar.

Lávese las manos.

Vaciado de un tacho de basura con bolsa

Tome la bolsa de papel o de plástico. Revise alrededor de la papelerera por si hay basura en el suelo. Sujete el borde superior de la bolsa de papel o de plástico, y levántela de la papelerera. Si no se puede retirar, quizás tenga que sostener los lados de la papelerera con sus pies.

Mantenga cerrada la parte superior de la bolsa. Si es una bolsa de plástico, ciérrela.

Lleve la bolsa hasta el tacho de basura y póngala al lado de este.

Destape el tacho de basura. Recoja la bolsa, y levántela para arriba hasta que llegue al borde superior. Coloque la bolsa completa dentro de la papelerera o tacho de basura. Cubra el tacho de basura. Vuelva a la papelerera y cúbrala ya sea con una bolsa de papel o una bolsa de plástico. Abra la bolsa, introduzca la mano en ella, y empujar dentro de la papelerera hasta que toque el fondo.

Compruebe y asegúrese de que los bordes superiores de la bolsa estén bien abiertos. Tire un poco de la bolsa plástica sobre los bordes superiores de la papelerera. Esto evita que se caiga dentro de la papelerera.

Lave sus manos.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que ha completado con éxito la tarea si:

- la basura está en la papelerera o tacho de basura y no en el suelo.
- las papeleras no están llenas.
- las papeleras no huelen mal.

Limpiar la pileta del Baño

Palabras que debe conocer

Movimiento circular, recipiente, borde, canilla, llave de canilla, desagüe, desborde del desagüe, placa anti-salpicaduras.

Equipo

Limpiador en polvo, aerosol o líquido; guantes de goma; esponja.

Sugerencias

- Almacenar los productos de limpieza y el equipo para el baño en una canasta. Esta permite encontrar todo más fácilmente y la canasta llena de insumos es más fácil de llevar al baño.
- Etiquete los insumos para que pueda identificarlos más fácilmente.
- Almacenar los productos de limpieza en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños.

Técnica

Lleve los productos de limpieza para el baño. Quite todos los elementos del área de la pileta y póngalos en un lugar fijo y seguro. Saque el limpiador, las esponjas y los guantes de goma. Póngase los guantes de goma. Tome la esponja, mójela y escúrrala de manera que esté húmeda pero sin gotear.

Aplicar el limpiador

Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del limpiador.

Para aplicar el limpiador en polvo con una esponja, mantenga el tarro de limpiador en una mano. Con la otra mano, coloque la esponja en la parte superior del tarro. Gire el tarro junto la esponja hacia abajo y agite dos o tres veces.

Si usa un limpiador líquido, ábralo y suavemente apriete un poco sobre la esponja húmeda y ciérrelo.

Para aplicar algún limpiador en spray en la esponja, apunte la abertura del aerosol lejos suyo y luego abra el aerosol. Coloque la esponja sobre la abertura y luego muévala a una distancia de una mano aproximadamente. Pulverice sobre la esponja durante dos segundos.

Cierre el rociador.

Lavar la pileta

Comience a lavar la pileta en el desagüe. Use un movimiento circular para refregar. Trabaje alrededor de los lados de la pileta, moviéndose hacia arriba y hacia el borde.

Como una mano está involucrada en los movimientos de limpieza, la otra puede anticiparse a esta para localizar el área próxima a limpiar y luego puede seguir detrás para confirmar que el área se limpió.

Lavar el borde de la pileta, teniendo cuidado de que no se derrame agua sobre los bordes y en el suelo. Preste especial atención a lavar los bordes detrás de la canilla, las llaves de esta y alrededor de su base.

Limpie cuidadosamente el pico y canillas. Lave la placa anti-salpicaduras que está detrás de la llave de las canillas.

Enjuagar la pileta

Abra el agua fría y enjuague bien la esponja. Apriete la esponja para evitar que gotee sobre el borde de la pileta y en el suelo. Mantenga el agua corriendo suavemente para que se enjuague la esponja a medida que esta sale.

Enjuague las áreas de la pileta en la secuencia opuesta a la que las lavó. Enjuague la placa anti-salpicaduras, las áreas del pico, las canillas, bordes y la pileta. Como una mano está involucrada en los movimientos de lavado, la otra puede anticiparse a esta para localizar el área a enjuagar y luego puede seguir detrás para confirmar que el área se enjuagó. Enjuague la esponja con frecuencia a medida que avanza.

Después de enjuagar la pileta completa, chequee mediante el tacto. Una pileta limpia se sentirá suave. Si una zona está arenosa o muy resbalosa, enjuáguela nuevamente.

Terminación

Con una esponja húmeda, limpie el recipiente del cepillo de dientes y otros accesorios que rodean la pileta. Limpie los elementos que había sacado de la zona de la pileta. Vuelva a poner estos elementos en su lugar. Quítese los guantes de goma y lávese las manos. Devuelva el material de limpieza a su área de almacenamiento.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que usted ha limpiado correctamente la pileta, si:

- la pileta y la zona que rodea la misma se huelen limpias y se sienten suaves al tacto.
- pudo quitar los elementos alrededor de la pileta y devolverlos a su lugar sin que se rompan.
- utilizó un plan para limpiar la pileta entera.

Limpiar el espejo

Palabras que debe conocer

Una y otra vez, plan, trapo anti-pelusa.

Equipo

Spray limpiador de ventanas, esponja y trapo seco o servilletas de papel.

Técnica

Conseguir el limpiador en aerosol, una esponja y un paño seco o papel de cocina, y colocarlos en un lugar fijo.

Rociar el paño de limpieza

Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del limpiador.

Para aplicar algún limpiador en spray a la esponja o a la servilleta de papel, apunte la abertura del aerosol lejos suyo y luego abra el spray. Coloque la esponja o servilleta de papel sobre la abertura y luego aleje la esponja a una mano de longitud de distancia. Pulverice sobre la esponja o servilleta de papel durante dos segundos.

Limpieza del Espejo

Comience a partir de una esquina superior del espejo, limpie una y otra vez en un movimiento de lado a lado, moviéndose hacia la parte inferior. Al finalizar, utilice un paño seco o papel absorbente y limpiar dos veces de la misma manera, con un movimiento de lado a lado, de arriba hacia abajo. Para terminar, limpie todo el borde alrededor del espejo.

Terminación

Cierre el limpiador en spray. Si usó servilletas de papel, tírelas a la basura. Si usted usó una esponja y un paño seco, enjuague la esponja y guárdela, y enjuague el paño y extiéndalo para secarlo. Lávese las manos. Devuelva todos los artículos de limpieza a sus lugares de almacenamiento.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que ha limpiado correctamente un espejo si:

- utilizó un plan para limpiar todo el espejo.
- ha utilizado el spray para limpiar de manera segura y correcta.

Limpiar la bañera

Palabras que debe conocer

Movimiento circular, desagüe, desborde del desagüe, canilla, borde, fondo, lados.

Equipo

Guantes de goma, limpiador en polvo, spray, líquido, esponja o trapo de limpieza.

Técnica

Llevar los productos de limpieza para el baño. Saque los guantes de goma, el limpiador y la esponja. Quite todos los elementos de la bañera y sus alrededores, como la alfombra de baño y botellas de champú y póngalos en un lugar fijo y seguro.

Póngase los guantes de goma. Mientras está arrodillado junto a la bañera, abra el agua y humedezca la esponja.

Aplicando el limpiador a la esponja

Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del limpiador.

Para aplicar el limpiador en polvo con una esponja, mantenga el tarro de limpiador en una mano. Con la otra mano, mantenga la esponja húmeda en la parte superior del tarro. Gire el tarro y la esponja juntos hacia abajo y agite dos o tres veces.

Si utiliza un limpiador líquido, ábralo, apriete suavemente un poco sobre la esponja húmeda y cierre el envase.

Para aplicar un limpiador en spray en la esponja, apunte la abertura del envase lejos suyo y luego abra el envase del aerosol. Coloque la esponja sobre la abertura y luego aleje la esponja a una mano de longitud de distancia. Pulverice sobre la esponja durante dos segundos.

Cierre el spray.

Lavando la bañera.

Comience a partir del final del desagüe, lave el fondo de la bañera de un extremo a otro con un movimiento circular. Como una mano está involucrada en los movimientos de limpieza, la otra puede anticiparse a esta para localizar la siguiente área a limpiar y luego puede seguir detrás para confirmar que un área está limpia.

A continuación, lave las paredes de la bañera. Elija un punto de partida, como el desborde del desagüe.

Con un movimiento circular, refriegue los lados de la bañera en todos los sentidos hasta llegar de nuevo al punto de partida.

Ahora limpie el borde de la bañera. Comience cerca del pico y limpie alrededor de todo el borde de la bañera, continuando en la misma dirección hasta llegar al pico nuevamente. Luego limpie con cuidado el pico, la canilla y las llaves de la canilla.

Enjuagando la bañera

Para enjuagar la bañera, deje correr agua fría y enjuague perfectamente la esponja. Escurra la esponja para evitar que gotee sobre el borde de la bañera y en el suelo. Deje correr el agua mientras se enjuaga suavemente la bañera. Enjuague la esponja con frecuencia a medida que avanza. Mientras una mano está involucrada en los movimientos de lavado, la otra puede anticiparse a esta para localizar el área siguiente a enjuagarse y luego puede seguir detrás para confirmar que un área se ha enjuagado.

Enjuague las áreas de la bañera en la secuencia opuesta a la que se los lavó. Comience con el pico, canillas y llaves, luego hacia los bordes, los lados y por último, el fondo. Enjuague las paredes de la bañera hacia el fondo de la misma. Empiece a enjuagar el fondo de la bañera en el extremo opuesto al desagüe y trabaje hacia el lado del desagüe.

Después de enjuagar toda la bañera, verifique mediante el tacto. Una bañera limpia se sentirá suave. Si una zona se siente arenosa o muy resbalosa, enjuague nuevamente.

Terminación

Quítese los guantes de goma y lávese las manos. Coloque la alfombra de baño y los demás artículos en sus lugares en el área de la bañera. Guarde los productos de limpieza.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que usted ha limpiado correctamente la bañera si:

- la bañera huele limpia y se siente suave al tacto.
- no hay charcos de agua en el suelo.
- utilizó un plan para abarcar todas las superficies de la bañera.

La organización del botiquín de medicamentos y artículos de belleza

Palabras que debe conocer

Botiquín, organizadores de ducha, artículos de belleza, los nombres de las herramientas de etiquetado.

Equipo

Recipientes para la organización de los artículos de belleza, herramientas para etiquetar recipientes tales como cinta adhesiva o etiquetas adhesivas, un marcador permanente, cinta braille, pintura para tela, gomas elásticas, velcro.

Sugerencias

- Etiquete todos los recipientes que no son fáciles de identificar de otra manera. Medicamentos diferentes con frecuencia tienen recipientes similares. Por ejemplo las botellas de aspirinas y de descongestivos son similares. Siempre que sea posible, compre medicamentos de diferentes formas como descongestivos en cápsulas y aspirinas en tabletas, o en recipientes de diferentes formas.
- Si Ud. lee con letras grandes, etiquete los recipientes con etiquetas hechas con marcadores permanentes. Si usted lee en braille, o si prefiere marcas táctiles, puede utilizar las etiquetas en cinta braille, tiras de velcro con adhesivo, bandas elásticas, pintura para tela, pintura especial con volumen⁵ o pintura en 3D. Para saber donde encontrar estos artículos, por favor consulte la lista de Recursos Relacionados con Tareas Domésticas en la parte final del libro.

Técnica

Coloque todos los productos de belleza en un recipiente o en un área como un estante, donde no se vuelquen fácilmente.

⁵ HI MARK (TM) Tactile Pen. /www.maxiaids.com/store/prodView.asp?idproduct=4868

Organice los artículos de belleza junto con otros ítems parecidos. Por ejemplo, coloque juntos todos los elementos para cepillarse los dientes.

Para organizar los artículos de belleza utilizados cerca de la bañera, puede usar organizadores de ducha que se pueden colocar en la cabecera de la ducha o estantes instalados en la zona de la bañera. Estos sistemas son buenos para almacenar artículos, tales como champú, que no se dañarán por el agua.

Etiquete cada medicamento con su nombre y fecha de caducidad. Controle las etiquetas periódicamente y tire los medicamentos que han vencido. Guarde los medicamentos fuera del alcance de los niños. Siempre pida ayuda si usted no está seguro del contenido de un recipiente.

Midiendo el éxito

Usted organizó con éxito el botiquín de medicamentos y los artículos de belleza, si:

- puede localizar fácilmente y recoger cualquier objeto.
- todos los medicamentos se almacenan de forma segura, fuera del alcance de los niños.

Limpiar el inodoro

Palabras que debe conocer

Limpiador de inodoros, cepillo limpia inodoros, depósito, asiento, borde, taza del inodoro, base, desagüe, botón de la cadena, cubre asiento.

Equipo

Guantes de goma, porta cepillo y cepillo limpia inodoro; limpiador para inodoros; esponja, servilletas de papel o servilletas limpiadoras descartables para baño.

Sugerencias

- Mantenga los productos de limpieza para el inodoro como la esponja y el cepillo limpia inodoros separados de otros artículos de limpieza.
- Si utiliza una esponja para limpiar el inodoro, identifíquela cortando una de sus esquinas.
- Se puede reemplazar el uso de servilletas limpiadoras descartables para baño utilizando una esponja con limpiador.
- Limpie la base del inodoro cuando limpie el piso del baño.

Técnica

Lleve los insumos de limpieza hasta el baño. Saque los guantes de goma, limpiador para el baño, cepillo limpia inodoros y la esponja o servilletas de papel. Póngase los guantes de goma. Tire la cadena.

Aplicar limpiador de baño a la esponja

Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del limpiador.

Para aplicar el limpiador en polvo con una esponja, mantenga el tarro de limpiador en una mano. Con la otra mano, mantenga la esponja húmeda en la parte superior del tarro. Gire el tarro y la esponja juntos hacia abajo y agite dos o tres veces.

Si utiliza un limpiador líquido, ábralo, apriete suavemente un poco sobre la esponja húmeda y cierre el envase.

Para aplicar un limpiador en spray en la esponja, apunte la abertura del envase lejos suyo y luego abra el envase del aerosol. Coloque la esponja sobre la abertura y luego aleje la esponja a una mano de longitud de distancia. Pulverice sobre la esponja durante dos segundos.

Cierre el spray.

Aplicando limpiador de inodoros a la taza

Agregar limpiador en polvo sosteniendo la lata justo por encima de la taza del inodoro y girándola de manera que la abertura esté orientada hacia la taza. Agite con cuidado el limpiador cuatro o cinco veces dentro de la taza del inodoro.

Agregar limpiador líquido apuntando la abertura hacia la taza del inodoro y apretando suavemente durante dos segundos.

Agregar limpiador en aerosol mediante la búsqueda de la abertura por donde va a salir el spray, manteniendo el limpiador justo encima de la taza del inodoro y puntando el mismo hacia la taza. Pulverizar de acuerdo con las instrucciones en el envase.

Lavar el inodoro

Ponga una pequeña cantidad de limpiador en la taza del inodoro.

Usando la esponja o servilleta de papel con un limpiador en esta, lavar la parte superior y lados del tanque del inodoro y el botón de la cadena.

Como una mano está involucrada en los movimientos de limpieza, la otra puede anticiparse a esta localizando las zonas a limpiar y luego puede seguirla detrás para confirmar que un área está limpia.

Enjuague ligeramente la esponja para eliminar la suciedad acumulada o tome una nueva servilleta de papel. Lave la parte superior e inferior de la tapa que cubre el asiento del inodoro.

Deje esta tapa en posición vertical.

Lave la superficie superior del asiento del inodoro. Levante el asiento y lave la parte inferior del mismo. Dejarlo en posición vertical.

Lave las superficies superior e interior del borde del inodoro. Enjuague ligeramente la esponja para eliminar la suciedad acumulada o busque una servilleta de papel limpia.

Lave el exterior de la taza del inodoro. Enjuague la esponja o tire la servilleta de papel.

Enjuagar el inodoro

Si el limpiador lo requiere, enjuague el inodoro usando una esponja o servilleta de papel y siguiendo el mismo plan que utilizó para lavarlo.

Enjuague la esponja y guárdela en su lugar o tire la servilleta de papel.

Lavar la taza del inodoro

Levantar el asiento y la tapa del asiento en posición vertical, si están hacia abajo. Utilice el cepillo limpia inodoros para lavar el interior de la taza. Use un movimiento circular para lavar la taza. Comience desde la parte inferior del borde y trabaje hacia abajo hasta el desagüe. Realice un movimiento hacia dentro y hacia afuera para limpiar el desagüe.

Repita dos o tres veces.

Tire de la cadena. Ahora, mantenga el cepillo en el inodoro y tire la cadena por segunda vez para enjuagar el cepillo. Golpee suavemente el mango del cepillo en el borde del inodoro para eliminar el exceso de agua.

Terminación

Devuelva el cepillo de baño al porta cepillo. Devuelva los productos de limpieza a la canasta de insumos de limpieza.

Quítese los guantes de goma y lávese las manos.

Midiendo el éxito

Usted habrá limpiado el inodoro con éxito si:

- utilizó un plan para limpiar todas las superficies.
- utilizó el limpiador de manera segura y correcta.
- el baño huele a limpio.

Cambiar el papel higiénico

Palabras que debe conocer

Portarrollos de papel y barra.

Equipo

Rollo de papel higiénico.

Técnica

Cuando el rollo de papel higiénico está vacío, busque un nuevo rollo de papel higiénico.

Desenvuelva el nuevo rollo, si es necesario y colóquelo en un lugar seco y fijo. Explore el portarrollos de papel higiénico para determinar cómo quitar el rollo vacío. Suelte uno de los extremos del portarrollos y retire el rollo vacío de papel y la barra, si es posible. (Algunas barras no son removibles.)

Tire a la basura el rollo vacío y la envoltura del papel, si tuviera. Coloque el rollo de papel nuevo en la barra. Vuelva a colocar la barra en el soporte. Mueva la barra para asegurarse de que el rollo está firme y no se caerá.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que ha cambiado correctamente el papel higiénico si:

- hay un nuevo rollo de papel en el soporte.
- la barra con el nuevo rollo se mantiene firmemente en su lugar.

Colgar las toallas

Palabras que debe conocer

Barra de la toalla/toallero, moho.

Equipo

Toalla.

Sugerencias

- Las toallas son rectángulos. La parte superior e inferior de la toalla son los lados cortos del rectángulo. Si le resulta difícil decir cuál es el lado corto puede identificarse marcándolo con un botón, alfiler de gancho u otro identificador táctil.
- Si usted no planea lavar la ropa de inmediato, asegúrese de que las toallas están secas antes de ponerlas en el cesto de la ropa. Puede formarse moho en las toallas húmedas si se dejan en una pila durante varios días.

Técnica

Para colocar una toalla en un toallero, busque un lado corto de la toalla. Sostenga una punta de la parte corta en cada mano para que la toalla cuelgue hacia abajo.

En este punto, la toalla se puede doblar si se desea. Mientras mantiene las dos puntas, lleve una punta sobre la otra. Sostenga estos dos extremos juntos en una mano y deslice su mano libre por arriba para sostener el doblez.

Coloque el extremo de la toalla que tiene en sus manos sobre la barra de la toalla y empuje un poco hacia abajo, detrás de este, lo suficiente como para que no se caiga. Ahora, parte de la toalla cuelga adelante de la barra y parte de la toalla cuelga detrás de la misma.

Con una mano, tire del extremo de la toalla que cuelga en la parte de adelante de la barra. Con la otra mano, tire del extremo de la toalla que cuelga detrás de la barra.

Tire suavemente del lado que es más corto hasta que sus manos estén niveladas entre sí y la longitud de ambas partes sea casi la misma.

Use ambas manos para alisar suavemente la toalla en la barra, trabajando desde el centro hacia los lados.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que ha colgado con éxito una toalla si:

- una toalla limpia está colocada de manera segura en el toallero.

Levantar la mesa

Palabras que debe conocer

Sobras, pila, límite.

Equipo

Bandeja grande con laterales.

Sugerencias

- Evite llevar platos con los tenedores, cuchillos y cucharas sobre estos, ya que pueden caerse fácilmente.
- No permita que la bandeja para trasladar esté demasiado pesada o llena.

Técnica

Limpiar un área cerca de la piletta donde colocar los platos y los utensilios de la mesa.

Al limpiar la mesa, localice los artículos buscando en la superficie con ambas manos. Empiece con las manos en el borde de la mesa y trabaje hacia el medio. Después de limpiar una sección, pase a la siguiente.

Retire los cubiertos de los platos. Apile los platos del mismo tamaño juntos en la bandeja. Coloque los cubiertos juntos en la bandeja. Lleve la bandeja a la cocina y descárguela, ubicando juntos los productos parecidos. Los vasos deben llevarse a la cocina por separado, con un vaso en cada mano. O bien los artículos podrán transportarse en una sola mano, dejando la otra mano para la técnica de rastreo o de protección. Junte los elementos de papel y tírelos a la basura.

Quite todos los restos de comida de la mesa en platos para servir. Las sobras que se guardarán deben envolverse o colocarse en recipientes y guardarse.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que usted levantó la mesa correctamente si:

- la mesa está vacía y no hay platos rotos.
- se tiró la basura.
- se guardaron los restos.
- los platos que deben lavarse están organizados cerca de la pileta.

Limpiar mesadas y mesas

Palabras que debe conocer

Mesada, migas, borde.

Equipo

Esjonja o trapo; cacerola o bols, si desea.

Sugerencias

- Limpie las mesadas en el mismo orden cada vez que lo haga así no se olvidará de ninguna área.
- Si la mesada que está junto a la pileta tiene agua, pásele un trapo hacia la pileta.
- Para una rápida limpieza, limpie alrededor de los elementos más grandes tales como electrodomésticos y latas en lugar de correrlos.
- Si un área es muy pegajosa o grasosa, un poco de agua jabonosa ayudará a limpiarlo.
- Cuando limpie la mesa, revise las sillas. Si usted siente o ve las migas en los asientos de silla, límpielos también.
- Una cacerola o bols pueden usarse para recoger las migas en lugar de recogerlas con en la palma de su mano.
- Lave los trapos y las esponjas en el lavado semanal. Las esponjas pueden colocarse en una bolsa de la ropa interior durante el lavado y secado.

Técnica

Identifique el área que va a limpiar. Identifique sus límites de izquierda a derecha, los cuales definen donde empezará y terminará.

Limpiando objetos de la mesada

Despeje la mesada antes de pasarle un trapo. Encuentre un espacio vacío al que pueda mover los objetos. Muévase hacia el lado izquierdo de la zona que va a limpiar.

Coloque la punta de los dedos de ambas manos en el borde frontal de la mesada. Las palmas deben estar hacia abajo, los dedos extendidos cómodamente, la punta de los pulgares tocándose y ambas manos relajadas. Mueva las manos hacia el lado opuesto de la mesada. A medida que encuentre objetos, muévalos al lugar que usted ha elegido.

Es importante tocar los objetos en la base porque la búsqueda en el aire puede causar derrames y roturas.

Muévase un paso hacia la derecha y continúe quitando objetos de la mesada. Continúe hasta que toda la superficie esté limpia. (Fundación Americana para Ciegos 1974. Una guía paso a paso para el Manejo Personal para personas ciegas. New York, NY, pg. 35.)

Pasando el trapo a la mesada

Tome una esponja o un trapo limpio. Humedézcalo poniéndole agua y luego retorciéndolo.

Comience por el lado izquierdo del área que limpiará. Sostenga la esponja en una mano con los dedos cómodamente extendidos. Coloque la mano que sostiene la esponja en el borde posterior de la mesada. Ponga su otra mano, con la palma hacia arriba, justo debajo del borde frontal de la mesada. Esta mano juntará las migas. También es su mano indicadora. (Fundación Americana para Ciegos 1974. Una guía paso a paso para el Manejo Personal para personas ciegas. New York, NY, pág. 36.)

Si le resulta difícil atrapar las migas en la mano, sostenga un recipiente, como una cacerola liviana, debajo del borde de la mesada y limpie las migas dentro del recipiente.

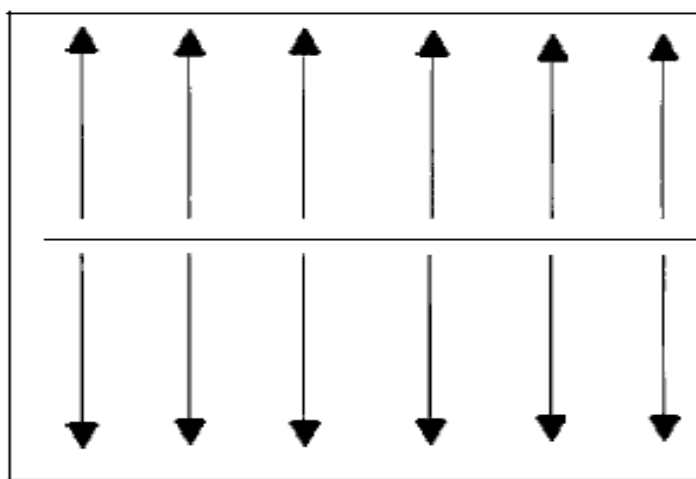
Limpie desde el borde trasero hacia el frente de la mesada. Deje caer las migas sobre el borde frontal en su palma o el recipiente. Mueva su mano indicadora el ancho de una mano hacia la derecha. Coloque su otra mano en el borde trasero, directamente enfrente de su mano indicadora, y limpie. Repita el proceso hasta llegar al lado derecho del área que se está limpiando. (Fundación Americana para Ciegos 1974. Una guía paso a paso para el Manejo Personal para personas ciegas, Nueva York, NY, pág. 36).

Cuando la esponja se ensucie, tire de las migas en un cesto de basura (o si hay un triturador de basura, en el desagüe de la piletta), enjuague la esponja y continúe. Controle su trabajo explorando con los dedos para asegurarse de que todos los alimentos y las migas no estén en la mesada. Cuando haya terminado de limpiar, deje caer las migas al basurero o en el desagüe de la piletta, enjuague la esponja, y colóquela en su lugar. Si ha utilizado una cacerola o bols, lávelo. Coloque en la mesada cualquier objeto en su lugar.

Pasando el trapo a las mesas

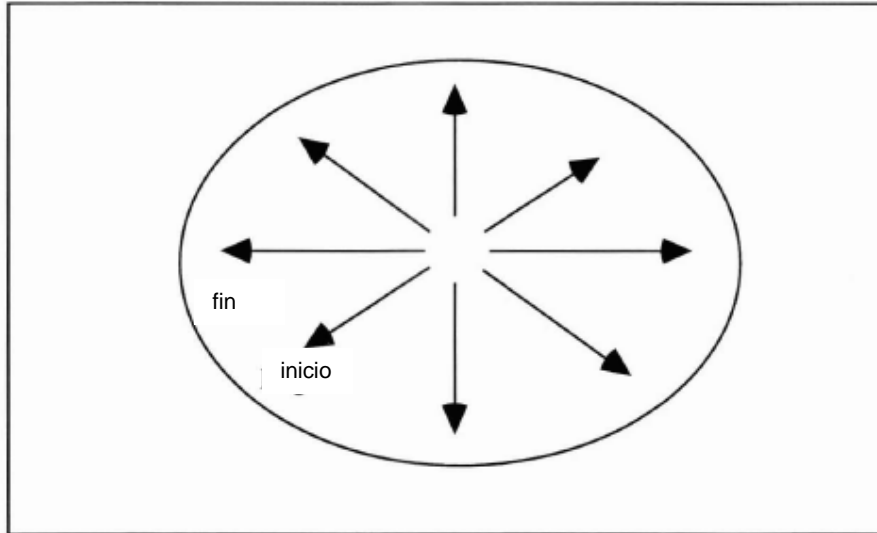
La técnica para limpiar las mesas es el mismo que para limpiar una mesada. Por favor, consulte la sección " Limpiando objetos de la mesada". Es más fácil juntar las migas en la mano o cacerola si corre las sillas un poco para atrás de la mesa.

Para mesas más grandes, párese en un lado largo y trabaje del centro de la mesa al borde. Luego diríjase hacia el otro lado largo de la mesa y haga lo mismo. Puede ser difícil saber exactamente dónde está el centro de la mesa, pero podría ser un buen truco si usted extiende su brazo lo más lejos que pueda y pasa el trapo hacia su mano indicadora.



(Perreault, Stephen D. Procedimientos de adaptación de la limpieza. En Komen Debra, et al, Programa de Vivienda adaptado a la Comunidad. Perkins School. No publicado.)

Para una mesa redonda, use una silla u otro objeto para marcar el lugar donde se comenzó a limpiar para que sepa cuando haya terminado. Camine alrededor de la mesa, llegando a la mitad y limpiando hasta el borde hasta encontrar su mano indicadora.



(Perreault, Stephen D. Procedimientos de adaptación de la limpieza. En Komen Debra, et al, Programa de Vivienda adaptado a la Comunidad. Perkins School. No publicado.)

- Controle su trabajo explorando con los dedos para asegurarse de que se limpiaron todas las migas y los derrames.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que completó con éxito la limpieza de la mesada o mesa si:

- sacó los objetos de la mesada o la mesa y volvió a ponerlos en su lugar sin que se rompan.
- ve o siente que no hay migas, comida o líquidos en las mesadas o mesa.

Preparación para lavar los platos

Palabras que debe conocer

Remojo, utensilio, almidón, detergente, triturador, pila.

Equipo

Recipiente o canasta de plástico para los utensilios en remojo, detergente, espátula de goma o servilleta de papel.

Sugerencias

- Remoje cacerolas y utensilios de cocina, apenas quite la comida.
- Acomode un área en la mesada, disponible para los platos sucios.
- Pueden utilizarse servilletas de papel para raspar los platos en lugar de una espátula de goma. Usar servilletas de papel hace que sea más fácil saber dónde está la comida en el plato y saber que todos los alimentos se quitaron del plato.
- Una espátula de metal es una buena herramienta para raspar la comida de ollas de cocina.
- Es más seguro lavar, secar y guardar los cuchillos afilados inmediatamente después de usarlos. Al circular con un cuchillo afilado, mantenga la punta del cuchillo para abajo al costado de su cuerpo y use la técnica de protección superior o inferior.
- Guarde la grasa de las ollas en cartones de leche vacíos o latas de café. Mantenga el envase en la heladera hasta que la grasa esté firme. Luego tire el recipiente en un cesto de basura con bolsa. Nunca vierta grasa directamente en el desagüe ya que puede obstruir la cañería.

Técnica

Poner platos en remojo

Coloque los cubiertos que usó para cocinar y comer con sus puntas hacia abajo en un recipiente o canasta de plástico llena de agua tibia y una pequeña cantidad de detergente.

Si utiliza agua caliente, los huevos y los alimentos con almidón se adhieren a los utensilios.

Raspar y apilar platos

Sostenga el plato sobre el borde interior del tachó de basura. Si está utilizando un triturador de basura, mantenga el plato sobre el desagüe de la pileta. Mantenga la parte superior de la pieza de goma de la espátula en una mano. Raspe desde la parte superior hacia la parte inferior del plato. Comenzar en un lado y trabajar hacia el otro.

Toque cada plato para asegurarse que raspó el alimento. Los platos pueden enjuagarse ligeramente en lugar rasparlos.

Si los vasos o tazas tienen cualquier líquido, vacíelos en la pileta. Los vasos y tazas no necesitan enjuagarse antes de lavarse a no ser que tengan residuos, por ejemplo, de chocolate caliente.

Organice los platos en la mesa más cercana al área de lavado. Agrupe las cosas de vidrio. Apile juntos los platos. Apile juntos los bols y platitos, también.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que preparó los platos, sartenes, cubiertos, y utensilios de cocina para el lavado, con éxito si:

- Palpa que no hay comida en los platos.
- Todos los elementos se rasparon o se lavaron y sumergieron, en caso necesario.
- Los artículos similares se agruparon y apilaron cerca de la zona de lavado.

Lavar los platos en el Lavavajillas

Palabras que debe conocer

Rejilla superior, rejilla inferior, aspersor, dispenser de detergente, punta, controles, ciclos.

Equipo

Lavavajillas, detergente para lavavajillas.

Sugerencias

- Antes de empezar a lavar los platos, familiarícese con el lavavajillas (cuando está frío). Mire la forma del mismo, por dentro y por fuera, las rejillas superior e inferior, los aspersores y el dispenser de detergente.
- Un lavavajillas que está lleno de platos limpios y bien organizados ofrecen un buen ejemplo de dónde colocar los diferentes grupos de platos. Observe cómo los platos y los bols, se ubican cerca. Observe cómo las puntas funcionan como separadores y proporcionan apoyo a los platos.
- Tenga en cuenta que hay algunas áreas, como por ejemplo cerca de los aspersores y cerca y debajo de las rejillas que deben despejarse de platos para que funcione bien.
- Etiquete los controles del lavavajillas para que sean accesibles. Familiarícese con los controles.
- Algunos lavavajillas sirven para enjuagar los platos y quitar los alimentos. En estos casos, sólo es necesario eliminar los pedazos grandes de alimentos antes de cargar el lavavajillas.
- El detergente para lavavajillas viene en polvo, líquido o tabletas. Las tabletas son más sencillas de manejar.
- Puede ser útil colocar un cartel en el lavavajillas que indique si los platos en el interior están limpios o sucios.
- Los utensilios de cocina que son muy grandes suelen lavarse a mano para ahorrar espacio en el lavavajillas.

- El lavavajillas se calienta mucho durante el ciclo de secado. No tocar el fondo del lavavajillas hasta que los elementos calientes no se hayan enfriado.
- Algunos artículos de plástico deliberadamente se lavan sólo en el estante superior del lavavajillas.
- Si usted descubre platos que se dieron vuelta y se llenaron de agua, puede ser que estos sean demasiado livianos para lavarse en el lavavajillas.
- Algunas veces algunos ítems se caen debajo de la rejilla trasera.
- Es importante recuperar estos ítems. Haga esto antes de que el lavavajillas se haya enfriado. Puede ser un desafío recuperar estos ítems. Pida ayuda, si es necesario.

Técnica

Guarde cualquier plato limpio que encuentre en el lavavajillas.

Cargar el Lavavajillas

Es más rápido cargar una rejilla por vez. Esto es fácil de hacer si los platos se organizan con antelación en una mesada, cerca del lavavajillas.

Cuando abra o cierre la puerta del lavavajillas, hágaselo saber a la gente que esté alrededor suyo.

El lugar donde se colocan los platos en el lavavajillas depende de la distribución de ese lavavajillas en particular. Los bols de cereales, vasos, tazas y jarras suelen ir en el estante superior, con los vasos en filas a lo largo de los lados izquierdo y derecho y los bols en una fila en el medio.

Los platos, los bols/cuencos más grandes, ollas y sartenes van en la rejilla inferior ya que hay más de altura para que puedan entrar. Los cubiertos se colocan normalmente en una canasta en la rejilla inferior.

En general, es más conveniente empezar a colocar los platos en la parte posterior de una rejilla y trabajar hacia delante. (Yeadon, Anne, 1974. Hacia la independencia. El uso de los Objetivos pedagógicos en la enseñanza de habilidades de vida diaria. Fundación Americana de Ciegos, Nueva York, NY, p. 29.).

Para colocar un elemento en el lavavajillas, saque hacia afuera la rejilla que desea utilizar.

Si ud. puede, utilice las dos manos. Una mano localiza y marca un espacio vacío.

La segunda mano coloca el plato en el espacio.

Agrupar elementos similares es una forma que permite que éstos se ajusten. Use las puntas de las rejillas del lavavajillas como separadores. Empuje la rejilla hacia atrás en la máquina cuando haya terminado.

Coloque los cubiertos en la canasta. Coloque los objetos cortantes con la punta hacia abajo. Lo más seguro es lavar, secar y guardar los cuchillos afilados inmediatamente después de usarlos.

Asegúrese de que ambas rejillas han entrado en el lavavajillas.

Colocando detergente

Vierta la cantidad específica de detergente en el dispenser o coloque una tableta y cierre de la puerta del dispenser. Puede ser incómodo verter en un dispenser de detergente pequeño. Si es así, vierta el detergente en una taza pequeña y luego vierta el contenido de la taza al dispenser.

Inicio del lavavajillas

Cierre la puerta del lavavajillas, bloquéelo, ajuste los controles para el lavado deseado y encienda la máquina. (Yeadon, Anne, 1974. Hacia la independencia. El uso de los Objetivos pedagógicos en la enseñanza de habilidades de vida diaria. Fundación Americana de Ciegos, Nueva York, NY, p. 29.).

Terminación

Cuando haya terminado de lavar los platos, enjuague el lavaplatos pasando un trapo en los lados, incluyendo las esquinas y después limpie la parte trasera del lavavajillas hasta el desagüe.

Enjuague y escurra el trapo y guárdelo en su lugar.

Lavar los platos a mano

Palabras que debe conocer

España, medio lleno, borde de un vaso o una taza, pila, movimiento circular, hacia adelante y hacia atrás, de lado a lado, mano dominante, hierro fundido.

Equipo

Detergente para platos, espátula de goma, esponja de plástico, trapo de cocina, repasador, escurreplatos y bandeja, servilletas de papel, palangana.

Sugerencias

- Poner en remojo las sartenes, utensilios y cubiertos ahorra un gran esfuerzo de refregar.
- El uso de una palangana para enjuagar en lugar de dejar correr el agua, ayuda a ahorrar agua.
- Cambie el agua de los platos y de enjuague si se ha enfriado, si está lavando muchos platos o después de lavar los platos muy grasos.
- Es opcional utilizar guantes de goma. Los guantes de goma protegen las manos del agua caliente y del detergente, pero también hacen sus manos menos sensibles para explorar los platos y asegurarse de que están limpios.
- Para evitar roturas, no llene demasiado la rejilla o estera para platos.
- Para saber dónde poner los platos en la rejilla para platos, explore un estante lleno de platos limpios y bien organizados. Tenga en cuenta donde se guardan los utensilios y donde los platos, bols y vasos. Tenga en cuenta agrupar la vajilla similar. Los platos se agrupan con los platos, bols con bols, y así sucesivamente.

Técnica

Preparando el escurreplatos

El escurreplatos se ubica sobre una bandeja a un costado de la pileta, opuesto a la vajilla sucia.

Si el escurreplatos está lleno, seque y guarde la vajilla que encuentre en este.

Preparando el agua para los platos

Asegúrese de que la pileta esté vacía. Ubique la palangana en la pileta al lado de los platos sucios. Llene la mitad de la palangana con agua tan caliente como sea cómodo para usted. Añada una palma de la mano llena de detergente para lavar platos y remuévalo.

Preparando para enjuagar los platos

Método 1: Utilizar una palangana

Usted puede usar una segunda palangana para enjuagar los platos. Coloque la segunda palangana en la pileta del lado que está cerca del escurridor. Llénela con agua tibia.

Método 2: Usar el agua corriente

Usted puede enjuagar los platos con agua corriente, tibia. Lavar un grupo de platos y, a medida que termine con cada uno, ubíquelos en la pileta junto a la palangana y cerca del escurridor. Ubique la canilla del agua encima de los platos. Enjuague ese grupo de platos.

Orden de los platos lavados

Para mejores resultados, lavar los platos en el siguiente orden, de menos sucio a más sucio.

- cristalería
- cubiertos
- cuchillos filosos
- vajilla con comida (por ejemplo, platos, bols, tazas/jarras)
- vajilla y utensilios que usó para cocinar y servir.
- ollas y sartenes

Lavado de cristalería

Con cuidado, coloque unos pocos vasos en el agua para lavar la vajilla. Tome el paño de cocina en una mano. Con la otra mano, levante del agua un vaso. Doble el paño de cocina sobre el borde del vaso y lave el borde, por adentro y por afuera.

Coloque suavemente el paño dentro del vaso hasta el fondo. Mantenga el trapo suavemente en la abertura del vaso. Gire el vaso un par de veces para lavar el interior del mismo. Retire el trapo del vaso y lave el exterior y fondo del vaso. Si tiene un mango, doble el paño de cocina alrededor de este y frote, siguiendo la curva de la manija.

Enjuague de la Cristalería

Método 1: Uso de una palangana para enjuagar

Sumerja el vaso un par de veces en el agua de enjuague. Al hacer esto, asegúrese de que su mano también se enjuaga el jabón. Revise el vaso para asegurarse de que no se siente jabonoso. Con su mano libre, encuentre el escurridor y ubique un espacio vacío para el vaso. Coloque el vaso boca abajo en el escurridor.

Método 2: Uso del agua corriente

Después de haber lavado un grupo de cristales y de haber colocado cada uno en la piletta, abra la canilla del agua y déjela correr con suavidad. Si sale el agua con mucha fuerza, salpicará cuando enjuague la vajilla. Tome cada vaso y colóquelo abajo del agua. Llène cada vaso hasta la mitad y agite el agua que está adentro para quitar el jabón. Tire el agua y repita. Enjuague el exterior y el fondo del vaso girándolo bajo el agua corriente de manera que el agua toque cada área.

Al hacer esto, revise con su mano para asegurarse de que no hay más jabón en el vaso y asegurarse también de que sus manos se enjuagaron el jabón.

Con su mano libre, encuentre el escurridor de platos y ubique un espacio vacío para el vaso. Coloque el vaso boca abajo en el escurridor. Cierre el agua.

Lavado de Cubiertos

Coloque los cubiertos en el agua de lavar. Con una mano, tome un cubierto y agarre el mango. Con la otra mano, doble el paño de cocina alrededor de la terminación de comer. Refriegue hacia delante y hacia atrás sobre la superficie de comer dos o tres veces. (Los dientes del tenedor pueden necesitar refregarse nuevamente).

Tome el extremo de comer del utensilio. Doble el paño alrededor del mango y refriegue hacia delante y hacia atrás una o dos veces.

Lavar los cuchillos afilados

Lo más seguro es lavar un cuchillo afilado, secarlo y guardarlo inmediatamente después de usarlo.

Al lavar un cuchillo afilado, el extremo sin filo debería colocarse hacia la palma de la mano, sosteniendo el paño de cocina. El paño se guía delicadamente desde el mango hacia la punta. Los objetos filosos nunca deben dejarse en el agua de lavar con jabón. Se recomienda para un almacenamiento seguro, una

rejilla para cuchillos. (Markle, Roena, 1977. Artes del Hogar. Gran Sindicato de Ciegos Pittsburgh , Pittsburgh, PA, Págs. 92-93.)

Enjuague de Cubiertos

Método 1: Uso de una palangana para enjuagar

Sumerja los cubiertos en el agua de enjuague y gírelos. Al hacer esto, asegúrese de enjuagarse la mano también. Asegúrese de que los cubiertos no se sientan jabonosos. Con su mano libre, encuentre el recipiente para utensilios y ubique los cubiertos en el mismo, con las puntas hacia abajo.

Método 2: Uso del agua corriente

Apile un grupo de cubiertos y colóquelos en la pileta. Abra el agua caliente suavemente y déjela correr. Recoja un puñado pequeño de cubiertos y sosténgalos bajo el chorro de agua corriente. Al hacer esto, revise con su mano para asegurarse de que no haya más jabón en los cubiertos y asegúrese de que sus manos también se enjuagan el jabón. Con su mano libre, encuentre el recipiente de utensilios y ubique los cubiertos en el mismo. Cierre el agua.

Lavar platos y bols

Con cuidado, coloque unos cuantos platos en el agua de lavado. Sostenga el paño de cocina en una mano. Con la otra mano, levante un plato del agua. Lave la parte superior del plato moviendo el paño de cocina en forma circular sobre toda la superficie. Gire el plato y lave la superficie inferior. Toque el plato y asegúrese de que se lavaron todos los alimentos.

Enjuagar platos y bols

Método 1: Uso de una palangana para enjuagar

Sumerja el plato un par de veces en el agua de enjuague. Al hacer esto, asegúrese de enjuagar todo el jabón de su mano. Revise el plato y asegúrese de que no se siente enjabonado. Con su mano libre, ubique un lugar vacío en el escurrer platos. Coloque el plato en este. Asegúrese de colocar los bols boca abajo en el escurridor. Esto evitará que el agua se acumule en los mismos.

Método 2: uso del agua corriente

Apile un grupo de platos lavados en la pileta. Abra suavemente la canilla de agua caliente y déjela correr. Para enjuagar un plato, colóquelo bajo el chorro de agua e inclínelo de un lado hacia el otro.

Délo vuelta y haga lo mismo con la parte inferior del plato. Para enjuagar un bols, colóquelo bajo el chorro de agua y agite el agua alrededor del mismo. Délo vuelta y enjuague la parte inferior. Al hacer esto, revise con sus manos para asegurarse de que no hay más jabón en el plato y asegúrese también de que sus manos se enjuagaron el jabón.

Con su mano libre, busque un lugar vacío para el plato en el escurrer platos. Ubíquelo en el escurridor. Coloque los bols boca abajo en el escurridor. Esto evitará que el agua se acumule en los mismos. Cierre el agua.

Lavado y enjuague de utensilios y platos que se utilizaron para cocinar

Lave y enjuague los utensilios y platos que se usaron para cocinar como lo hizo para lavar los platos y los cubiertos.

Los platos y utensilios de cocinar son más pesados y más grandes que los cubiertos y platos. Pueden requerir refregarse más, si el alimento se pega en ellos. Una esponja es una herramienta útil para refregar.

Si usted está lavando una fuente cuadrada o rectangular, asegúrese de retirar toda la comida de los rincones de la misma. Puede necesitar refregarla nuevamente.

Vaciando la palangana

Incline la palangana hacia el desagüe de la pileta. Vacíe el agua de la palangana lentamente. Enjuáguela llenándola hasta una profundidad del primer nudillo de su dedo.

Incline la palangana hacia adelante y hacia atrás y de un lado al otro. Tire el agua. Repita varias veces hasta que la palangana esté limpia. Dé vuelta nuevamente la palangana. Deje correr el agua caliente sobre la parte exterior de la palangana. Enjuáguela sosteniéndola debajo del agua mientras la inclina hacia adelante y hacia atrás y hacia un lado y el otro hasta que se sienta limpio al tacto. Seque la palangana apoyándola del revés en el escurridor o secándola con una toalla. Enjuague y escurra el trapo de cocina y colóquelo en su lugar.

Lavado de ollas grandes de cocina

Vaciar la pileta. Si usted puso en remojo la olla, vacíe el agua de esta. Elimine los alimentos limpiándola con una servilleta de papel. Tire a la basura la servilleta de papel. Coloque su mano dentro de la olla, tocando el fondo con la punta de los dedos. Llene el recipiente hasta que el agua llegue a su primer nudillo. Coloque una pequeña cantidad de detergente en una esponja. Refriegue la olla con un movimiento circular. Refriegue la parte interior de la misma. Lave la parte inferior, luego los lados. Siga la curva de la olla. Mientras una mano está involucrada en los movimientos de limpieza, la otra mano puede

anticiparse a localizar el área próxima a limpiar y luego puede seguirla detrás para confirmar que un área se limpió. Refriegue la parte exterior de la olla.

Enjuagar las ollas grandes de cocina

Abra el agua tibia. Llene el recipiente con agua hasta aproximadamente una cuarta parte. Agite el agua de la olla. Vacíe el recipiente. Llene, agite el agua y vacíe la olla hasta que no se sienta enjabonada. Gire la olla y deje correr el agua en el fondo. Al hacer esto, revise con su mano para asegurarse de que no hay más jabón en la olla y asegurarse también de que sus manos se enjuagaron el jabón.

Localizar en un espacio vacío en el escurrer platos para la olla. Colocarla boca abajo en el escurridor.

Terminación

Cuando haya terminado de lavar los platos, enjuague la piletta limpiando los lados, incluyendo las esquinas y después limpie la parte inferior de la piletta hacia el desagüe.

Enjuague y escurra el trapo de cocina y colóquelo en su lugar.

Secado de platos

Con un trapo de cocina seque un elemento a la vez. Sostenga el paño de cocina con su mano dominante. Sostenga el plato con la otra mano. Para el secado, frote todas las superficies con el repasador. Cuando el elemento está seco, guárdelo. Repita esto hasta que todos los platos en el escurridor se hayan secado y guardado. Si el repasador se mojó, cuélguelo. Continúe secando los platos con un repasador seco.

Secado de la Cristalería

Doble el paño de cocina sobre el borde del vaso y seque por dentro y por fuera. Con cuidado, coloque parte del repasador en el interior del vaso hasta que toque el fondo. Sostenga el repasador ligeramente en la abertura del vaso.

Gire el vaso un par de veces para secar el interior del mismo. Quite el repasador del vaso y seque la parte exterior del mismo. Si tuviera un mango, doble el paño de cocina a su alrededor y frote, siguiendo la curva del mango.

Secado de cubiertos.

Tome el mango del cubierto. Doble el repasador alrededor de la terminación de comer. Frote la toalla hacia atrás y adelante en este extremo dos o tres veces. Tome el extremo de comer. Doble la toalla alrededor del mango. Frote la toalla hacia atrás y adelante en el mango de dos o tres veces.

Secando platos y bols.

Use el repasador para hacer un movimiento circular para secar la parte superior e inferior del plato. Para secar un bol, seguir las curvas del mismo. Asegúrese de que el plato o bol estén secos, tocándolos.

Secando platos y sartenes

Utilice el mismo método para el secado de platos y bols. Al secar una olla de hierro fundido, el óxido puede pegarse en el repasador. Puede usar en lugar del repasador, servilletas de papel.

Secando utensilios

Utilice el mismo método para el secado de los cubiertos.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que lavó los platos, cacerolas y cubiertos con éxito si:

- se quitó toda la comida de la superficie de los platos, sartenes, y cubiertos.
- se enjuagó el jabón de todas las superficies.
- todos los platos se escurrieron y secaron sin romperse.

La limpieza de derrames

Palabras que debe conocer

Absorber, aspiradora de mano, pala para la basura, goteo, charco, cepillo de mano, empapado.

Equipo para derrame húmedo

Trapo, esponja o servilletas de papel, palangana o similar para limpiar grandes derrames y para escurrir el trapo o una esponja; tacho de basura con bolsa (en caso de usar servilletas de papel).

Equipo para derrame en seco

Trapo, esponja o servilletas de papel húmedas, cepillo de mano o una escoba, palita de basura, tacho de basura, aspiradora de mano o común o escoba eléctrica.

Sugerencias

- Use una esponja o un trapo diferente para limpiar los derrames del piso. No utilice el mismo que se utiliza para los platos o para limpiar la mesada.
- Limpie los derrames apenas se produzcan.
- Prepare la comida en una bandeja que sirva para contener los derrames.

Técnica

Encuentre el área donde está el derrame. Cuando se mueva por la habitación y cuando se flexione, use las técnicas de protección superior o inferior que le pueden dar mayor seguridad. Puede localizar el derrame siendo consciente de dónde Ud. estaba cuando este ocurrió, por el sonido que hace el derrame cuando se produce, o sintiéndolo. Marque donde está.

Hágale saber a la gente que está alrededor suyo que algo se derramó ahí y que lo va a limpiar.

Limpieza de un derrame húmedo

Consiga el equipo que necesita para limpiar un derrame húmedo y llévelo al lugar del derrame. Utilice un trapo, esponja o servilletas de papel para absorber el derrame. Cuando están empapados de líquido, gotearán y se sentirán pesados. Retuérzalos en la palangana y limpie el derrame nuevamente.

Como una mano está involucrada en los movimientos de limpieza, la otra puede anticiparse a localizar el área próxima a limpiar.

Si usted está usando servilletas de papel, tenga el cesto de basura cerca suyo a medida que trabaja.

Si la servilleta de papel está empapada, tírela a la basura. Limpie el área de nuevo con una servilleta de papel limpia.

Siga limpiando y retorciendo hasta que toque toda el área del derrame y no sienta ningún charco de líquido.

Si el derrame es sobre una mesa o mesada y es un derrame grande, mantenga la palangana debajo del borde de la mesa y limpie el derrame dentro de la palangana.

Una vez que haya limpiado el derrame, será necesario limpiar el borde de la mesa donde estaba la palangana. Estará goteando.

Si el derrame fuera agua, Ud. habrá casi terminado. Si utiliza un trapo o esponja, enjuáguela y guárdela en su lugar. Si usted usó servilletas de papel, tírelas a la basura y ponga el tacho de basura en su lugar.

Si el derrame es un líquido que no sea agua, necesitará enjuagar el área del derrame con agua para que no esté pegajosa o sucia cuando se seque.

Si el derrame estaba sobre la mesa, use la esponja o trapo de cocina que normalmente utiliza para limpiar la mesa y lave el área del derrame. Enjuague la esponja o trapo en la canilla y limpie nuevamente el área del derrame. Finalmente, enjuague la esponja o trapo y guárdelo en su lugar.

Si el derrame estaba en el suelo y era pequeño, lave el área con un paño húmedo, esponja o servilleta de papel. Si el derrame es grande, utilice un balde de agua limpia y un paño o una esponja que pueda usarse para el suelo.

Sumerja la esponja o paño en el agua, escúrralo y enjuague el área del derrame. Mientras una mano está involucrada en los movimientos de limpieza, la otra puede anticiparse a localizar el área próxima a limpiar.

Repita este procedimiento hasta que haya enjuagado todo el área del derrame una o dos veces. Lleve el balde y el trapo o esponja a la pileta. Enjuague el trapo o esponja y guárdelo en su lugar. Vuelque el agua del balde en la pileta y enjuague el balde y vuelva a colocarlo en su lugar. Enjuague la pileta.

Avise a la gente que el área del derrame está húmeda y resbaladiza.

Preparación para limpiar un derrame en seco

Encuentre el área donde está el derrame. Cuando se mueva por la habitación y cuando se flexione, puede utilizar un brazo como técnica de protección superior o inferior. Usted puede saber donde ocurrió el derrame siendo consciente de dónde estaba Ud. cuando este ocurrió, por el sonido que hace el derrame cuando se produce, o sintiéndolo. Marque donde está. Por ejemplo, si hay un derrame en el suelo, márkelo con una silla.

Hágale saber a la gente que lo rodea que algo se derramó y que lo va a limpiar. Consiga el equipo que necesita para limpiarlo y llévelo al lugar del derrame.

Limpeza de un derrame en seco sobre la mesa

Después de encontrar el derrame, mantenga el tarro de basura debajo de la esquina de la mesa más cercana al derrame. Con la mano o con una esponja o trapo, limpie el derrame en seco dentro de la papelera.

Limpeza de un derrame en seco del piso

Puede usar una servilleta de papel húmeda para recoger un pequeño derrame en seco. Coloque una toalla abierta sobre el derrame. Recoja el contenido del derrame en el interior una toalla de papel.

A continuación, levante el derrame en la toalla de papel cerrada y dépositela en el tarro de basura.

Otra forma de limpiar los derrames en seco del piso es usando un cepillo y una palita de basura. Sostenga la pala de basura cerca de sus pies y el cepillo en el lado opuesto del derrame. Coloque el borde de la pala en el suelo. Levante el mango de la pala levemente. Cepille suavemente el derrame en la pala inclinada, trabajando de un lado hacia el otro.

Para vaciar la pala de basura, manténgala a nivel así el material derramado no se cae de esta y llévelo al tarro de basura. Apoye el borde de la pala para que quede orientado hacia adentro en el borde del tarro de basura. Levante el mango de la pala para vaciar su contenido en el tarro de basura.

Usted puede usar una aspiradora común, una aspiradora de mano o un aparato similar para limpiar el derrame. Asegúrese de cubrir minuciosamente el área, trabajando de un lado a otro y superponiendo los trazos.

Consulte el Capítulo 5, a la sección "Limpiar con la aspiradora" para las técnicas específicas.

Terminación

Después de limpiar el derrame, revise mediante el tacto para ver si ha limpiado el derrame completo. Si ha utilizado un equipo, guárdelo. Vacíe la aspiradora o escoba eléctrica, si está llena. Si aún quedan más derrames, limpie y revise nuevamente.

Midiendo del éxito

Usted sabrá que limpió de manera exitosa un derrame, si:

- el derrame se limpia inmediatamente.
- el área del derrame se siente limpia.

Conectar aparatos

Palabras que debe conocer

Enchufe, patas, toma corriente, placa de pared, rectangular, vertical, horizontal, enchufe de dos patas, enchufe de tres patas, conectar a tierra (eléctrico), falla del toma corriente a tierra, corriente.

Equipo

Enchufe y toma corriente.

Sugerencias

- Practique el uso de un enchufe de dos patas y un enchufe de tres patas.
- Practique la técnica en un toma corriente de modelo, que no tenga electricidad.

Técnica

Prepararse para introducir el enchufe

Para evitar una descarga eléctrica asegúrese de que sus manos están secas y el aparato está apagado.

Sostenga el enchufe, no las patas o el cable.

No toque las patas cuando conecta un aparato a un tomacorriente.

Observe si el enchufe que está utilizando tiene dos o tres patas. Dos patas se sienten más o menos igual y son planas. La tercera pata, se siente diferente, redondeada y un poco más larga. El tercer diente se llama a tierra y es un dispositivo de seguridad.

Las tomas de pared son rectangulares y por lo general contienen dos tomacorrientes. Con cuidado, toque la superficie de los toma-corriente. No ponga su

dedo o la uña dentro de los orificios de salida. Tenga en cuenta si los toma-corriente están dispuestos uno encima del otro o si están uno al lado del otro. Observe también si las salidas tienen dos o tres agujeros. Si hay un tercer agujero, lo sentirá como un círculo. La punta redonda de un enchufe triple encaja en el agujero circular.

Orientación de un enchufe de dos patas

Cuando los dos toma-corriente están dispuestos uno encima de otro, oriente el enchufe e manera que las patas planas estén lado a lado

Cuando los dos toma-corriente están dispuestos lado a lado, oriente el enchufe de modo que las puntas planas estén una encima de la otra.

En muchos enchufes de dos puntas, una pata es más ancha que la otra. Esta es una característica de seguridad. Las patas del enchufe puede insertarse en el toma corriente de una sola manera.

Si el enchufe no se inserta fácilmente, délo la vuelta e inténtelo nuevamente.

Para recordar cómo orientar el enchufe, marque la parte superior del enchufe con algo como pintura de la tela o una gota de pegamento blanco.

Orientación de un enchufe de tres patas

Localizar el agujero circular en el toma-corriente. Estará cerca de los orificios más estrechos para las dos patas. Observe dónde está el agujero circular en relación con los dos orificios más estrechos. Oriente el enchufe de modo que la tercera pata se alinee con el orificio circular y las patas planas están alineadas con los agujeros estrechos.

Disyuntor de descarga a tierra

Algunos toma-corriente se apagan automáticamente si se detecta una condición insegura. Estos se llaman disyuntores de descarga a tierra⁶.

Se puede identificar un disyuntor de descarga a tierra al encontrar dos botones pequeños entre los dos toma-corriente.

Cuando los dos botones están al mismo nivel uno con el otro, la corriente del toma-corriente está activada. Cuando uno de los botones se eleva, la corriente del toma-corriente se desactiva. Para restaurar la corriente del toma-corriente, pulse el botón. Si el botón aparece de nuevo, esto indica un problema con el circuito eléctrico que debe controlarse por un electricista o administrador del edificio.

⁶ Denominado en inglés: "Ground Fault Interrupt Outlets" (GFI Outlets).

Conectando: con dos manos

Sujete el enchufe con las patas orientadas para encajar los orificios del toma-corriente. Con su mano libre, encuentre y marque uno de los orificios del toma-corriente colocando un dedo justo al lado de ella. Al insertar las patas, quite el dedo del orificio del toma-corriente. Para evitar una descarga eléctrica, es importante no tocar las patas a cuando las enchufa.

Mueva el enchufe para asegurarse de que está todo hacia adentro. Debe sentirse firme en su lugar. Si lo siente flojo, empújelo más adentro.

Si esta técnica todavía es difícil después de mucha práctica, hay alternativas que aparecen al final de esta sección.

Conectando: con una mano

Localice el toma-corriente y perciba la forma en que las patas se encajan, como se describe en la técnica a dos manos. Tome el enchufe con el dedo índice y el pulgar de su mano dominante, manteniendo los dedos bien atrás de las patas.

Sujete el enchufe de manera que las patas se orienten de la manera correcta para encajar en el toma-corriente. Con los dedos medio y anular de la mano que sujeta el enchufe, localice la esquina inferior de la placa de pared (la esquina inferior derecha si Ud. es diestro, la esquina inferior izquierda si es zurdo).

Mantenga su dedos medio y anular en la parte inferior de la placa de pared a medida que empuja las patas en el tomacorriente. El toma-corriente es confiable a esta mano de distancia de la esquina de la placa de pared.

Técnicas alternativas

- Utilice una zapatilla de alimentación para encender y apagar.
- Use interruptores y enchufes adaptados.
- Pida ayuda cuando necesite enchufar alguna cosa.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que ha conectado con éxito un aparato si:

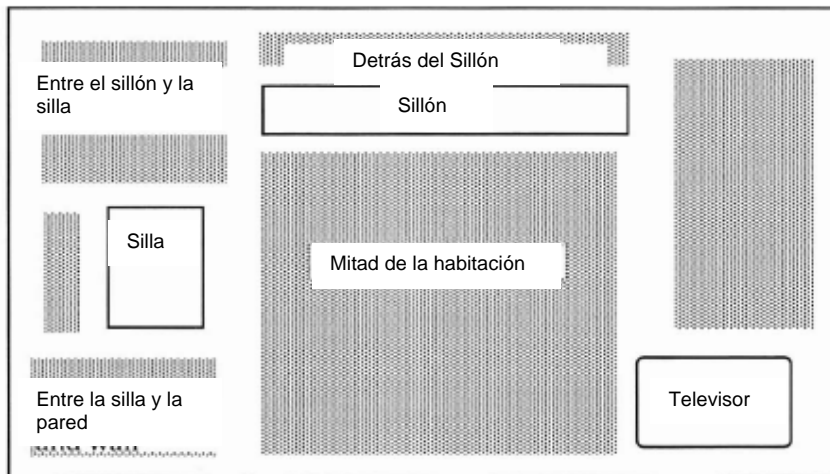
- conecta el enchufe al toma-corriente de forma segura.
- puede encender el aparato.

Preparación para limpiar un piso

Explorando la habitación y dividiéndola en áreas de trabajo

Antes de limpiar el piso, explore los límites de la habitación. Oriéntese en la habitación, su forma, ubicación de los muebles y puertas y la relación espacial entre ellos. Observe puntos de referencia en la habitación que le servirán de guía. Observe cómo la sala se divide en áreas. Cuando se mueve por la habitación y cuando se agache, un brazo puede serle útil como técnica de protección superior / inferior.

Localice los enchufes eléctricos, si va a aspirar.



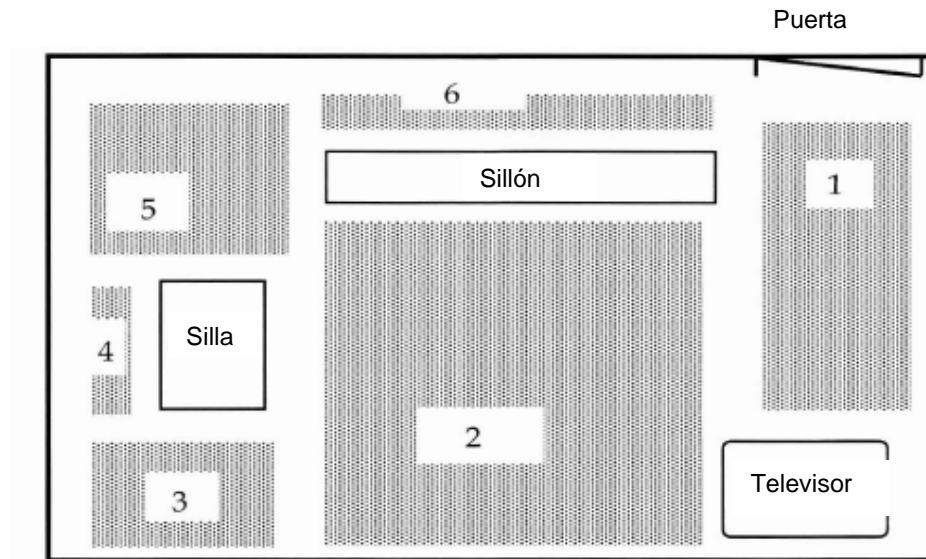
Por ejemplo, en una sala de estar el espacio que está frente al sofá podría formar un área, el área entre la silla y la pared podría formar otra. Si la habitación es muy grande, use muebles, como las sillas de la cocina para dividir el espacio en áreas más pequeñas.

Confección del plano

Piense en las áreas de la habitación.

Es útil comenzar a limpiar desde en la esquina más alejada de la salida y trabajar hacia la salida.

Planee qué área va a limpiar primero, después y por último. Utilice el mismo plan cada vez que limpia.



Por ejemplo, en la ilustración anterior trabaje en el sentido de las agujas del reloj alrededor de la habitación. Comience en el área 1 frente al televisor, diríjase a la zona 2 en el centro de la habitación, y luego a la zona comprendida entre la silla y la pared hasta que termine en la zona de detrás del sofá.

Limpiando el piso

Mover los muebles livianos tales como sillas de cocina, cestos de ropa sucia y tarros de basura fuera del área de trabajo.

Retire los objetos frágiles y el desorden del piso.

Utilice los pies o las manos para localizar estos objetos.

Asegúrese de que los cables eléctricos y las mantas de la cama están fuera del camino.

Pasar la aspiradora

Palabras que debe conocer

Lustra aspiradora, aspiradora con cepillo, descartable, brazos extensibles, límites, superponer, mano dominante.

Equipo

Aspiradora, bolsas descartables para aspiradora.

Sugerencias

- Dominar una técnica para conectar un aparato eléctrico, o para identificar una alternativa.
- Decida si la habitación necesita limpiarse con la aspiradora. Camine sobre el piso con los pies descalzos. Si el piso se siente sucio, entonces es necesario pasar la aspiradora. Puede haber indicios auditivos también como el sonido de cosas crujientes o áreas arenosas o pegajosas cuando camine.
- El método para la limpieza del piso que se describe aquí es un método "hacia atrás". Funciona bien con una lustra aspiradora. Las aspiradoras con cepillo no son adecuadas para esta técnica, ya que funciona mejor cuando se las arrastra detrás suyo.
- Explore las características de la lustra aspiradora. Observe cómo se apaga y se enciende y como se guarda el cable. Observe cómo se acciona la palanca de la posición de bloqueo a la posición de desbloqueo. Practique cómo cambiar la bolsa de la aspiradora o vaciar el recipiente del polvo.
- Es más fácil de usar un cepillo para alfombras que una aspiradora.

Técnica

Oriéntese a la habitación, planee su trabajo y despeje el piso como se describe en la sección de este capítulo titulado "Preparación para limpiar un piso."

Cuando se mueva por la habitación y cuando se incline, un brazo puede ser útil como técnica de protección superior / inferior.

Para evitar descargas eléctricas, nunca aspire el piso o una alfombra mojada.

Preparación para aspirar

Ubique la aspiradora. Asegúrese de que llave de encendido está apagada.

Lleve la aspiradora a la zona en la que ha elegido para comenzar. Decida dónde comenzará en esa zona y donde terminará. Recuerde los límites y puntos de referencia que definen el área.

Practique el movimiento de pasar la aspiradora con la misma apagada. Para ello, desbloquee la manija de la aspiradora para que se mueva hacia arriba y hacia abajo libremente. Sostenga la manija con su mano dominante e impulse la aspiradora hacia adelante hasta la distancia de su brazo está extendido. Tire la aspiradora para atrás, hacia su cuerpo hasta que su mano esté a su lado.

Practicando el Encendido de la aspiradora

Para dirigir la aspiradora un poco a la derecha o a la izquierda, haga un paso pequeño hacia el costado en la dirección deseada mientras tira la aspiradora hacia Ud. Termine con su mano a su lado, lista para empujar hacia adelante el la aspiradora.

Practique, también, de pie en una posición y girando la aspiradora a la derecha y luego a la izquierda en frente suyo. Para ello, a medida que tire de la aspiradora hacia usted, tire de la manija un poco hacia la izquierda, esto coloca la aspiradora en posición de dirigirse un poco hacia la derecha cuando la empuja hacia adelante. Cuanto más a la izquierda tire de la palanca, la aspiradora más se girará hacia la derecha.

Invierta el sentido para dirigir la aspiradora a la izquierda.

Practicando el manejo del cable

El cable de la aspiradora necesita extenderse desde la salida de la aspiradora cómodamente mientras Ud. se desplaza por el área que está aspirando. Si el área es pequeña, no tiene que extender completamente el largo del cable.

Cuando hay cable extra arrastrándose en el piso, puede meterse en el camino. Para manejar esto, el cable puede enrollarse o juntarse y mantenerse en su mano libre o en la mano que está sosteniendo la manija de la aspiradora.

Arrastre el cable detrás suyo mientras trabaja. Enrolle más cable en su mano cuando esté cerca de la salida. Permita salir más cable de su mano mientras se aleje de la salida. Usted se sentirá el cable tira cuando necesite dejar salir más cable.

Si el cable no llega hasta la zona más alejada que necesita aspirar, conéctelo a un toma- corriente que esté más cerca de esa zona.

Moviéndose en la habitación

En su punto de partida, enchufe la aspiradora y encienda la llave. Aspire hacia delante y hacia atrás en frente suyo un par de veces. Asegúrese de que la parte de debajo de la aspiradora esté en contacto con el piso, de manera que efectivamente aspire.

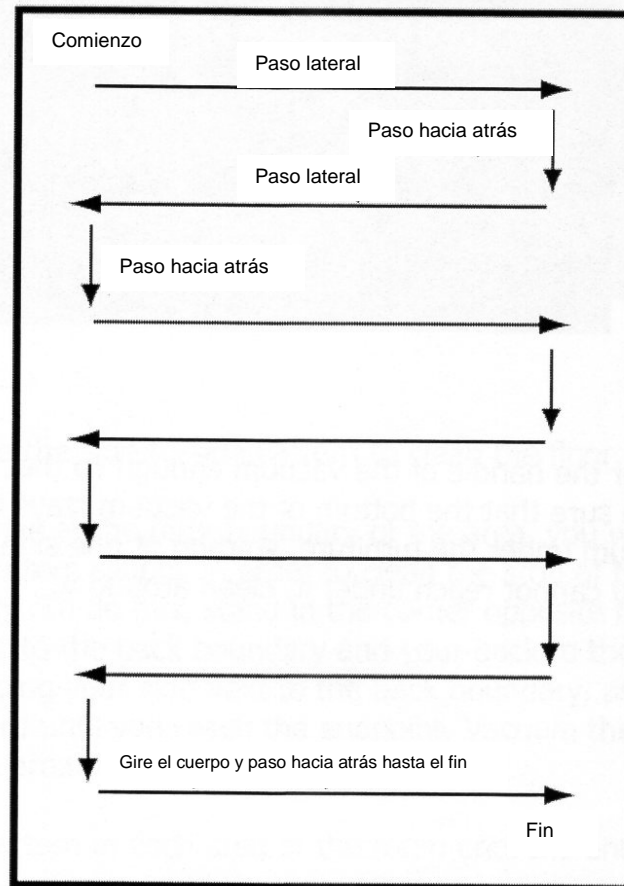
Dé un pequeño paso lateral mientras tira de la aspiradora hacia usted. Esto traerá la aspiradora hacia la dirección en que Ud. se está moviendo. Aspire hacia delante y hacia atrás un par de veces en esa posición. Continúe aspirando y con este patrón de esquivar hasta llegar al lado opuesto del área (Yeadon, Anne, 1974. Hacia la independencia. El uso de los Objetivos Pedagógicos en la enseñanza de habilidades de vida diaria a Ciegos. Fundación Americana de Ciegos, Nueva York, NY, p. 49.)

Al llegar a un lado, utilice una mano para ayudarse en la orientación de la localización de puntos de referencia.

Realice un medio paso hacia atrás y vuelva a la pared o el límite de enfrente, superponga las pasadas anteriores para asegurarse de que no pierda nada de ningún área.

A medida que avanza, mantenga la parte delantera de su cuerpo frente a la pared o a otro punto de referencia frente suyo. Anticipe su punto de referencia siguiente. La radio u otra fuente de sonido puede ayudarlo a mantener un registro de hacia dónde va.

Límite delantero



Límite trasero

A medida que avance, podrá sentir pequeños objetos con sus pies; levántelos para sacarlos del camino.

Tocar los bordes de los muebles y las paredes le ayudará a orientarse en la habitación. Cuando toque un mueble, gire de frente a este y extiéndase debajo para limpiar el piso bajo este.

Baje la manija de la aspiradora lo suficiente para que quepa debajo de los muebles. Asegúrese de que la aspiradora se mantenga en contacto con el piso. Aspire debajo de los muebles, empezando por un lado, y yendo hacia el otro. Si usted no puede llegar debajo del mismo, limpie a su alrededor.

Cuando haya terminado, oriéntese de lado tocando el mueble como lo tocó al principio.

Luego continúe con el patrón de lado a lado para limpiar el piso.

Al llegar a límite trasero del área, tendrá que cambiar el patrón ligeramente con el fin de limpiar la porción del piso lo largo del límite trasero. Para hacer esto, párese en la esquina opuesta al extremo con su lado al lado próximo al límite trasero y su espalda en el punto final.

Aspire, manteniendo su lado próximo al límite trasero, realizando pequeños pasos hasta llegar al punto final. Aspire el punto final como saliendo del área.

Repita este patrón en cada área de la habitación hasta que todo el suelo esté limpio.

Terminación

Cuando haya terminado de pasar la aspiradora, apáguela, desenchúfela y enrolle el cable. Vuelva a colocar los elementos que había sacado del camino. Cambie la bolsa de la aspiradora, si es necesario.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que tuvo éxito aspirando un piso si:

- nota que no hay suciedad o basura en el suelo.
- aspiró todas las áreas de la habitación, siguiendo un plan.
- enrolló el cable de la aspiradora y guardó la aspiradora; cambió la bolsa, si era necesario.

Barrer

Palabras que debe conocer

Longitud del brazo, centro, lado ancho de la escoba, punto de partida, movimiento de barrido, borde de la palita de basura, límite, superponer, palita de basura, cepillo de mano.

Equipo

Escoba, palita de basura y cepillo de mano o aspiradora, tarro de basura.

Sugerencias

- Para algunas personas con discapacidad visual, barrer es una tarea manejable. Para otros, es un desafío al punto de la frustración. Es más fácil barrer en lugares estrechos y sin complicaciones. No todos tienen que aprender a barrer. Con frecuencia, pasar la aspiradora o quitar el polvo puede hacerse en vez de barrer, o usted puede encargarse a otra persona que barra.
- El método de barrer que se utiliza aquí es el de ubicar la escoba frente al cuerpo y luego tirarla hacia atrás, justo frente de los pies.
- Otro método que puede utilizarse es el de barrido lateral, en el que la escoba se ubica al costado del cuerpo y luego se arrastra delante de los pies. La mayor parte de la técnica de barrido que se describe a continuación puede utilizarse con el barrido lateral. La diferencia más importante es que su lado, no su parte frontal, se enfrenta a la escoba cuando barre. Debido a este cambio en la orientación, usted necesitará hacer algunos cambios en la técnica descrita, tales como moverse de un extremo al otro del área dando pasos hacia atrás en lugar de hacia el costado.
- Marque la parte superior del mango de la escoba para identificar la posición de la parte ancha de la escoba. Puede funcionar realizar una marca con una cinta, un palillo de dientes o un agujero.
- Para practicar barrer, utilice pedazos chicos de fideos macarrones como suciedad. Podrá sentirlos al tacto y escucharlos.
- Para asegurarse de que el piso está limpio después de barrer, compruébelo con los pies descalzos.

Técnicas

Oriéntese a la habitación, planifique su trabajo y despeje el piso como se describe en la sección de este capítulo titulado "Preparación para limpiar un piso."

Cuando se mueva por la habitación y cuando se incline, un brazo puede ser útil como técnica de protección superior / inferior.

Preparación para Barrer

Lleve el equipo al área que usted haya elegido para comenzar. Decida dónde comenzará y donde terminará en esa área. Coloque la pala de basura, cepillo de mano y el tarro de basura en el punto final. Recuérdese a sí mismo los límites y puntos de referencia que definen el área.

Prepárese para barrer en la esquina en la que usted haya elegido donde comenzar. Párese con los pies ligeramente separados. Tome la escoba ubicando la mano no dominante a nivel de la cadera y la mano dominante en la parte superior del mango. Sostenga la escoba de modo que su lado más ancho esté frente a su cuerpo; en esta posición, barrerá el área más extensa.

Con la escoba a la altura de su brazo extendido, tire la parte ancha de la escoba hacia el cuerpo y cerca de los dedos del pie. Mantenga los bordes de las cerdas en contacto con el suelo.

Desplazamiento por el Área

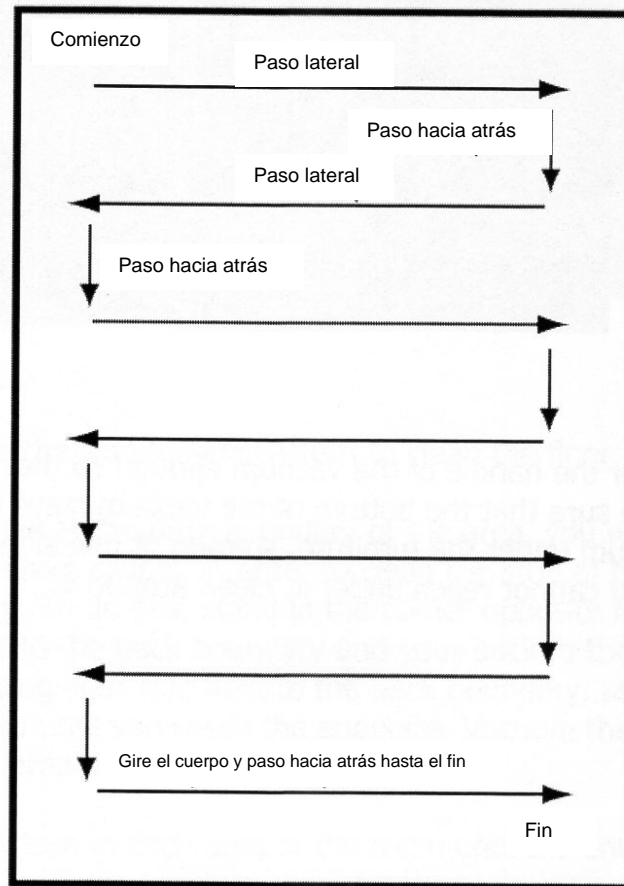
Desde la esquina en la que está comenzando, realice pasos laterales pequeños hacia la esquina opuesta. Al hacer esto, barra un par de veces en cada posición.

Mantenga la parte delantera de su cuerpo frente a la pared o en otro punto de referencia frente suyo. (Yeadon, Anne, 1974. *Hacia la independencia. El uso de los Objetivos Pedagógicos en la enseñanza de habilidades de vida diaria a Ciegos*. Fundación Americana de Ciegos, Nueva York, NY, p. 49.)

Cuando llegue a un lado, utilice una mano para ayudarse en la orientación mediante la localización de puntos de referencia. Cuando se incline o se acerque a algo, pueden utilizar una mano para su protección.

Anticipe su siguiente punto de referencia. La radio u otra fuente de sonido pueden ayudarlo a hacer un seguimiento de hacia dónde va. Realice un medio-paso hacia atrás y regrese a la pared o al límite de enfrente, superponiendo las pasadas anteriores para asegurarse de que no pierda ninguna zona. Mueva la suciedad para su lado, hacia la pala de basura.

Límite delantero



Límite trasero

Cuando realice los pasos hacia atrás, puede sentir con sus pies pequeños objetos, levántelos para sacarlos del camino.

Tocar los bordes de muebles y paredes le ayudará a orientarse a la habitación. Cuando contacte muebles, como una mesa, extiéndase debajo para limpiar el piso bajo este. Baje el mango de la escoba lo suficiente como para que quepa debajo de los muebles. Barra debajo de los muebles, comenzando por un lado y dirigiéndose hacia el otro. Si usted no puede llegar debajo de este, limpie a su alrededor. Cuando haya terminado, oriéntese con su lado tocando los muebles como lo hizo la primera vez que comenzó. Luego continúe con el patrón de lado a lado en la misma dirección.

Limpiando la suciedad

Al llegue al límite trasero del área, sólo hay unos pasos más por realizar. La franja de suelo justo al lado del límite trasero debe barrerse y la suciedad que ha barrido necesita recogerse en una pila. Puede realizar estos dos pasos al mismo tiempo.

Para hacer esto, párese en la esquina opuesta al punto final y gire su cuerpo de manera que su lado se encuentre junto al límite trasero y su espalda en dirección al punto final. Barra la suciedad hacia sus pies, como de costumbre, pero no de costado. En cambio, dé un paso atrás cada vez que barra, manteniendo su lado cerca de límite trasero, hasta llegar al punto final. Barra un área un poco más ancha que su cuerpo.

Barra la suciedad hacia la esquina donde terminó.

Apoye la escoba en un lugar confiable, y sostenga la pala en la mano no dominante y el cepillo en la mano dominante. Mantenga la pala cerca de sus pies y el cepillo en el lado más alejado de la suciedad recogida. Coloque el borde de la pala en el piso. Levante el mango de la pala levemente. Cepille suavemente la suciedad hacia la pala inclinada, trabajando desde un lado hacia el otro.

Revise con su mano para asegurarse de que barrió toda la suciedad.

Para levantar la basura que juntó puede utilizar una aspiradora común o de mano, en lugar de un cepillo y una pala.

Para vaciar la pala, manténgala plana para que la suciedad no se caiga y llévela al tarro de basura. Apoye el borde de la pala adentro del borde del tarro. Levante el mango de la pala para vaciar su contenido en el tarro. Trate de practicar este movimiento, cuando la pala esté vacía.

Se repite este patrón en cada área de la habitación hasta que todo el suelo esté limpio.

Terminación

Guarde la escoba, la pala de basura y el cepillo de mano. Lávese las manos.

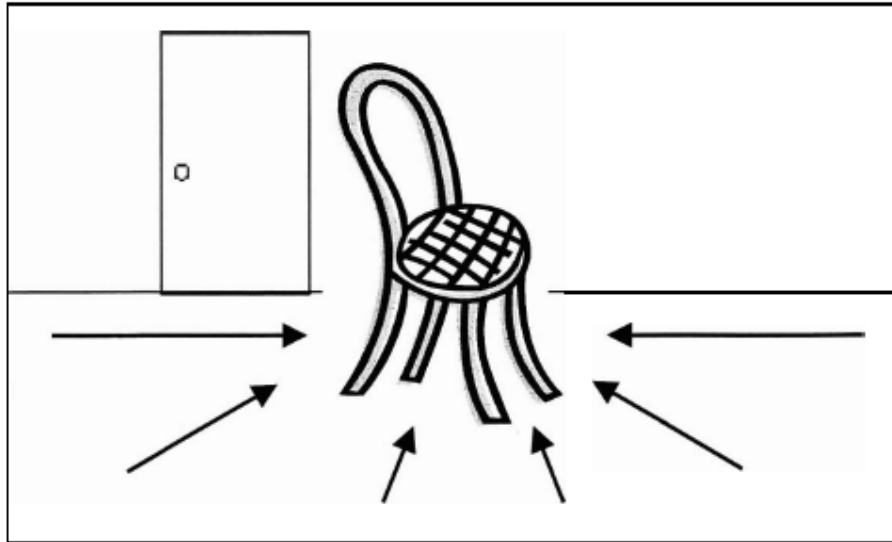
Un método alternativo para desplazarse por el área

Este método utiliza una silla como un punto de referencia central hacia el cual barrer. Se trabaja en un área muy pequeña que se encuentra a sólo unos pasos de distancia del límite del área y el punto de referencia. La pala y el cepillo de mano se colocan sobre la silla.

Elija un punto de partida fijo en el límite del área. A partir de ahí, barra la suciedad hacia la silla, con un movimiento de barrido lateral y luego barra suavemente debajo de la silla.

Regrese al límite del área, dé un paso adelante del punto de partida y barra hacia la silla nuevamente. Regrese al límite del área una vez más, avance otro paso y barra hacia la silla. Este patrón se continúa hasta llegar al punto de partida una vez más.

Para recoger la suciedad en la pala, mueva la silla justo al lado de la suciedad acumulada y barra la suciedad en la pala como se describió anteriormente en "Limpiando la suciedad".



Midiendo el éxito

Usted sabrá que barrió el piso con éxito, si:

- usted no nota ninguna suciedad o basura en el piso.
- la pala está vacía, no hay suciedad alrededor del tarro de basura y se guardó el equipo.
- barrió todas las áreas de la habitación, siguiendo un plan.

Limpiar con lampazo

Palabras que debe conocer

Pala de basura, cepillo de mano, cabeza del lampazo, parte ancha de la lampazo.

Equipo

Lampazo, pala de basura y cepillo de mano o aspiradora.

Sugerencias

- Use un lampazo en solamente pisos secos y sin alfombras.
- Marque la parte superior del mango del lampazo para identificar la posición de la parte ancha del mismo. Funcionará realizar una marca con una cinta, un palillo de dientes o un agujero.
- Familiarícese con el área que está a punto de limpiar. Anticipe el próximo punto de referencia. Una radio u otra fuente de sonido pueden ayudarlo a mantener el contacto hacia a dónde va.

Técnica

Oriéntese a la habitación, planee su trabajo y despeje el piso como se describe en la sección de este capítulo titulado "Preparación para limpiar un piso."

Cuando se mueva por la habitación y cuando se incline, un brazo puede serle de utilidad como técnica de protección superior / inferior.

Preparación para limpiar con el lampazo

Lleve el equipo al área que ha elegido para empezar.

Decida dónde va a comenzar y donde terminará en esa área. Ubique la pala, el cepillo de mano y el tarro de basura en el punto final.

Recuérdese a Ud. mismo de los límites y puntos de referencia que definen el área.

Prepare el lampazo en la esquina que ha elegido para comenzar.

Sujete el lampazo, colocando la mano no dominante a nivel de la cadera y la mano dominante en la parte superior del mango. Con el lampazo a la altura del

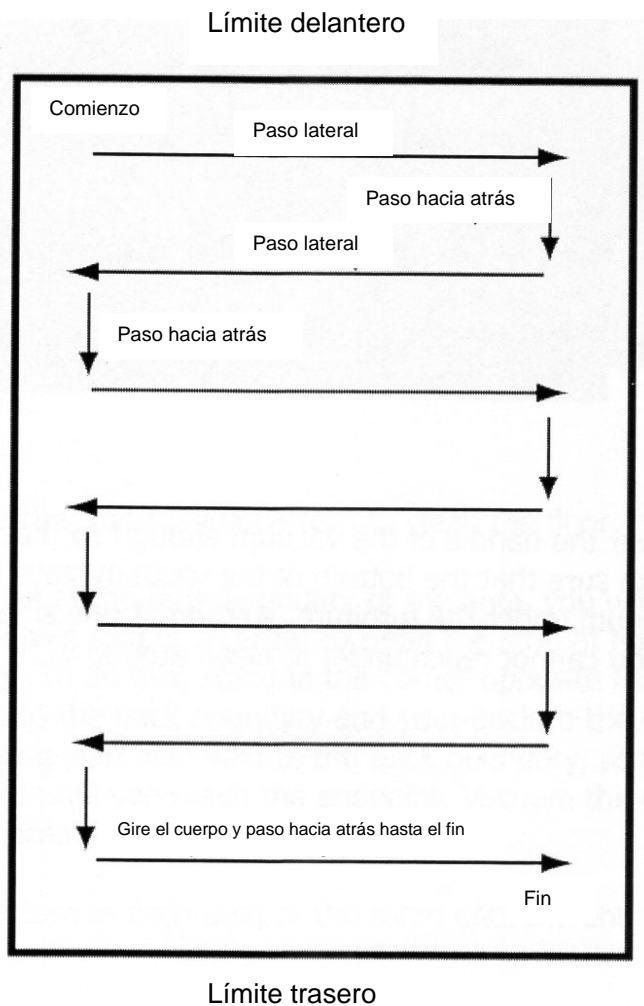
brazo extendido, tire de la parte ancha del lampazo hacia los pies, manteniendo la cabeza del lampazo contra el piso.

Movimiento en la habitación

Desde la esquina en la que está comenzando, realice pequeños pasos de lado hacia la esquina opuesta. Al hacer esto, tire del lampazo hacia Ud. un par de veces en cada posición. Mantenga la parte delantera de su cuerpo frente a la pared u otro punto de referencia. (Yeadon, Anne, 1974. Hacia la independencia. El uso de los Objetivos Pedagógicos en la enseñanza de habilidades de vida diaria a Ciegos. Fundación Americana de Ciegos, Nueva York, NY, p. 49.)

Al llegar a un lado, utilizar una de sus manos para tocar los muebles o paredes cercanas para comprobar su orientación.

Realice medio paso hacia atrás y regrese a la pared o el límite opuesto, superponga los movimientos anteriores para asegurarse de que no pierda ningún sector del área. Mueva la suciedad con Ud. hacia la pala. Cuando realice pasos hacia atrás, puede sentir pequeños objetos con los pies que puede recoger para sacarlos del camino.



Ubique los bordes de muebles y puntos de referencia que le ayudarán a orientarse en la habitación. Cuando toque un mueble, llegue hasta él para limpiar el piso.

Baje el mango del lampazo hasta que entre debajo del mueble. Asegúrese de que la cabeza del lampazo sigue contra el piso. Si usted no puede llegar debajo de los muebles, limpie alrededor. Cuando haya terminado, oriéntese con su lado tocando el mueble como la primera vez que se puso en contacto con este. Luego continúe con el patrón lado a lado, en la misma dirección.

Limpiando la suciedad

Al llegar al límite trasero del área, hay quedan unos pasos más por hacer. La sección del piso justo detrás del límite trasero debe limpiarse con el lampazo y la suciedad que se ha barrido debe recogerse en una pala. Usted puede hacer ambos pasos al mismo tiempo.

Para hacer esto, párese en la esquina opuesta al punto final y gire su cuerpo de manera que su lado se encuentre junto al límite trasero y su espalda en dirección al punto final. Pase el lampazo hacia sus pies, como de costumbre, pero no de costado. En cambio, de un paso atrás cada vez que pase el lampazo, manteniendo su lado cerca de límite trasero, hasta llegar a la pala. Pase el lampazo por un área un poco más ancha que su cuerpo.

Pase el lampazo hacia la esquina donde terminó. Deje el lampazo en un lugar confiable, y sostenga la pala en la mano no dominante y el cepillo en la mano dominante. Mantenga la pala cerca de sus pies y el cepillo en el lado opuesto a la suciedad recogida. Coloque el borde de la pala en el piso. Levante el mango de la pala levemente. Cepille suavemente la suciedad hacia la pala inclinada, trabajando desde un lado de la basura hacia el otro.

Revise el piso con su mano para asegurarse de que barrió toda la suciedad.

Para levantar la basura que juntó puede utilizar una aspiradora común o de mano, en lugar de un cepillo y una pala.

Para vaciar la pala, manténgala plana para que la suciedad no se caiga y llévela al borde del tarro de basura. Apoye el borde de la pala en el borde hacia adentro del tarro y luego levante el mango de la pala para vaciar su contenido en el tarro. Trate de practicar este movimiento, cuando la pala esté vacía.

Se repite este patrón en cada área de la habitación hasta que todo el piso esté limpio.

Terminación

Revise el piso con los pies descalzos para asegurarse de que el piso esté limpio.

El lampazo contiene mucha suciedad. Para limpiarlo, sacúdalo en un recipiente de basura que esté afuera. De vez en cuando saque la cabeza de algodón del lampazo y lávela en agua caliente, con jabón; enjuague y deje secar al aire.

Guarde el lampazo, la pala de basura y el cepillo de mano. Lávese las manos.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que pasó el lampazo en un piso con éxito si:

- usted no nota ninguna suciedad o basura en el suelo.
- la cabeza del lampazo está limpia.
- guardó el equipo.
- quitó el polvo de todas las áreas de la habitación, siguiendo un plan.

Lavar un piso

Palabras que debe conocer

Movimiento circular, superficie, escurrir, cepillo para refregar.

Equipo

Balde de plástico (un balde de dos o tres cuartos es más fácil de llevar), limpiador de pisos sin enjuague, cepillo para refregar, trapo para limpiar el piso como de tela de toalla.

Sugerencias

- Use un balde pequeño y cambie el agua al menos una vez al lavar el piso, a no ser que sea un piso muy pequeño, como el del baño. Cambie el agua más seguido si el piso está muy sucio.
- Familiarícese con el área que está a punto de limpiar. Anticipe su siguiente punto de referencia. Una radio u otra fuente de sonido puede ayudarle a hacer el seguimiento hacia dónde va.
- Este método básico se puede seguirse para lavar el piso también con un lampazo. Para pasar el lampazo se trabaja de pie. Un lampazo de esponja se mueve en un movimiento hacia adelante y hacia atrás, como una aspiradora. Un lampazo de hilo se mueve de lado a lado.

Técnica

Oriéntese a la habitación, planee su trabajo y despeje el piso como se describe en la sección de este capítulo titulado "Preparación para limpiar un piso."

Cuando se mueva por la habitación y cuando se incline, un brazo puede serle de utilidad como técnica de protección superior / inferior.

Preparación para lavar el piso

Barra o aspire el piso para quitar la suciedad. Coloque los muebles u otros objetos en la habitación de al lado para despejar el área de trabajo. Siga las instrucciones del fabricante sobre la cantidad de limpiador de pisos a utilizar

cuando se lo añade al agua caliente en el balde. Remoje el cepillo y el trapo en el agua.

Elija un punto de partida en la esquina más alejada de la salida de la habitación y limpie hacia la salida para evitar resbalones en el piso mojado. Lleve el equipo a la zona en la que eligió comenzar. Recuerde los límites y puntos de referencia que definen el área en la que va a comenzar.

Movimiento en la habitación

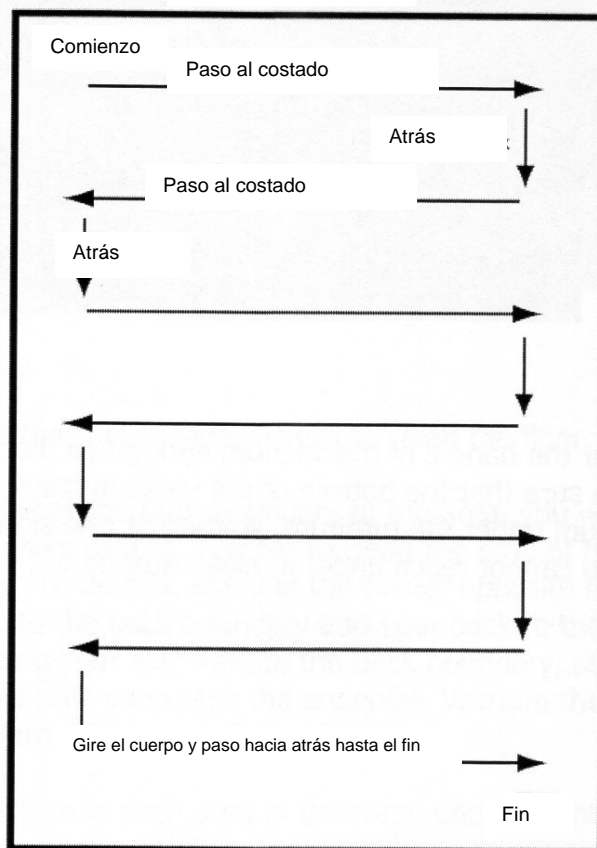
Coloque el balde en el suelo en el punto de partida. Escurra el trapo. En cuatro patas, use el trapo y frote piso con un movimiento circular. Un cepillo para refregar puede utilizarse para aflojar manchas pegajosas en el piso.

Desde el punto de partida, muévase hacia la derecha y refriegue a medida que avanza hacia el lado opuesto. (Yeadon, Anne, 1974. *Hacia la independencia. El uso de los Objetivos Pedagógicos en la enseñanza de habilidades de vida diaria a Ciegos.* Fundación Americana de Ciegos, Nueva York, NY, p. 49.)

Use su mano libre para tocar los muebles o las paredes cercanas para comprobar su orientación.

Muévase hacia atrás aproximadamente a un brazo de distancia y vuelva a la pared opuesta, frotando a medida que avanza. Superponga sobre los pasos anteriores, de modo que no quede ninguna zona sin lavar. Mueva el balde cerca suyo. Enjuague el trapo en el agua. Refriegue nuevamente del otro lado.

Límite delantero



Límite trasero

Las áreas frente a la heladera, estufa, pileta necesitan más atención.

Toque los bordes de muebles y las paredes para ayudarse a orientarse en el área.

Cuando toque los muebles, como una mesa, gire de frente a esta y agáchese debajo para limpiar el piso. Lávelo de un lado a otro y luego vuelva a orientarse como estaba antes de que girara para lavar debajo de esta.

Continúe lavando el piso siguiendo el mismo patrón, hasta llegar nuevamente al límite trasero.

Para lavar la sección del piso al lado del límite trasero, diríjase a la esquina opuesta al punto final y gire su cuerpo de manera que su lado se encuentra junto al límite trasero y su espalda esté en el punto final. Lave el piso, manteniendo su lado cerca del límite trasero a medida que se mueva hacia atrás hasta llegar al punto final. Lave el punto final mientras se mueve hacia atrás del área.

Repita este proceso en cada área de la habitación hasta que toda la superficie sea cubierta.

Terminación

Cuando haya terminado de refregar, avise a los demás de que el suelo está mojado. Cuando el piso esté seco, verifique con los pies descalzos para asegurarse de que está limpio. Utilice un paño para limpiar alguna zona que le haya faltado. Vaciar el balde en el inodoro del baño o bañera. Si utiliza la bañera, después enjuáguela. Enjuague el balde, cepillo y trapo. Deje secar estos artículos y luego guárdelos. Lávese las manos.

Midiendo el éxito

Usted sabrá que lavó el piso con éxito, si:

- no nota ninguna suciedad o zonas pegajosas en el piso.
- el trapo, balde y otros equipos están lavados y guardados.
- lavó las todas las áreas de la habitación, siguiendo un plan.