

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

Habilidad	Rasgo	Indicador	Niveles de desempeño
Habilidades de cuidado personal y vida en el hogar	Desarrolla destrezas para la autoalimentación	Comprueba si la comida o bebida está demasiado caliente o fría antes de ingerirla.	Distingue si un alimento o bebida está frío o caliente.
			Verifica si la comida o bebida está caliente o fría antes de llevarla a la boca.
			Evita la ingesta de alimentos o bebidas muy calientes o muy fríos.
		Utiliza sus manos para alimentarse.	Sostiene el alimento con sus manos.
			Lleva el alimento a la boca con sus manos.
			Ingiere alimentos que sostiene con las manos sin derramar.
		Utiliza diferentes utensilios para alimentarse.	Identifica los diferentes utensilios empleados para alimentarse.
			Sujeta con apoyos o adaptaciones diferentes utensilios para alimentarse
			Utiliza correctamente los diferentes utensilios para alimentarse sin derramar el contenido.
		Ingiere líquidos de diferentes recipientes	Utiliza con apoyos o adaptaciones diferentes recipientes para tomar.
			Sujeta el recipiente firmemente para no derramar.
			Toma el líquido sin derramar de diferentes tipos de recipiente.
		Quita el envoltorio o la cáscara a los alimentos.	Intenta retirar el envoltorio o cáscara de alimentos.
			Retira el envoltorio o cáscara por completo.
			Retira diferentes tipos de envoltorio o cáscara sin dañar el alimento.
		Llena un vaso con agua del tubo	Sostiene el vaso con apoyo debajo del tubo.
			Sostiene el vaso con apoyo sin que se le caiga mientras lo llena.
			Retira el vaso antes de que el agua se desborde.
		Utiliza recipientes con diferentes mecanismos de cierre	Sujeta firmemente el recipiente que desea abrir.
			Intenta abrir y cerrar recipientes con diferentes mecanismos de cierre.
			Abre y cierre recipientes con diferentes mecanismos de cierre.
		Sirve alimentos sólidos de distintas fuentes	Identifica el utensilio apropiado para servir los alimentos.
			Sirve raciones adecuadas de alimentos.
			Utiliza diferentes utensilios para servir.
Sirve el contenido líquido	Sirve el líquido despacio para no salpicar o derramarlo.		
	Sirve el líquido sin desbordar el recipiente.		
	Sirve líquidos en vasos, tazas y otros recipientes de diferentes tamaños.		
Se lava las manos.	Reconoce que debe lavarse las manos en diferentes situaciones.		
	Se sitúa delante del lavatorio para lavarse las manos.		
	Realiza el lavado de manos para eliminar toda la suciedad y el jabón.		

	Higiene y aseo personal	Seca las manos después del lavado	Ubica el papel o toalla para secar las manos.
			Toma el papel o toalla para secar las manos.
			Frota el papel o toalla hasta eliminar completamente la humedad.
		Se limpia la nariz con un pañuelo de tela o de papel	Ubica el papel o pañuelo para limpiar la nariz.
			Toma papel o pañuelo para limpiar su nariz.
			Se limpia la nariz y la zona de alrededor hasta que quede limpia.
		Se cambia la ropa cuando está sucia	Identifica que su ropa está sucia.
			Escoge ropa limpia para cambiarse.
			Cambia su ropa cuando está sucia.
		Se peina o se cepilla el cabello	Identifica el peine o cepillo para el cabello.
			Se peina o cepilla el cabello y lo desenreda.
			Se peina o cepilla el cabello, utilizando diferentes productos si así lo desea (gel, crema de cabello, secado, plancha para pelo, colas, prensas, entre otros).
		Se cepilla los dientes periódicamente, por ejemplo, después de las comidas o antes de ir a la cama	Identifica su cepillo de dientes
			Utiliza únicamente su cepillo de dientes con la cantidad adecuada de pasta dental.
			Se cepilla los dientes hasta eliminar todas las partículas de comida.
		Se baña de forma independiente	Enjuaga todas las partes de su cuerpo.
			Restriega todas las partes de su cuerpo con jabón y champú.
			Seca por completo todas las partes de su cuerpo.
	Adquiere destrezas relacionadas con el control de esfínteres y uso del servicio sanitario	Solicita apoyo para cambiar su ropa interior o pañal	Identifica que su ropa interior o pañal están sucias.
			Expresa de alguna manera que su ropa interior o pañal están sucias.
			Colabora con el cambio de su ropa interior o pañal.
		Utiliza el servicio sanitario cuando lo necesita	Identifica la necesidad de hacer uso del servicio sanitario.
			Utiliza con apoyo el servicio sanitario para orinar o defecar.
			Utiliza el servicio de forma independiente.
Se limpia después de hacer uso del servicio sanitario		Toma la cantidad adecuada de papel higiénico.	
		Realiza el movimiento adecuado para limpiarse.	
		Verifica la correcta limpieza de la zona.	
	Selecciona las prendas de vestir acordes al evento o situación	Identifica su ropa.	
		Clasifica diferentes tipos de prendas de vestir.	
		Elige las prendas de vestir acordes al evento o situación.	
	Pone la ropa sucia en el lugar destinada para este fin	Identifica la ropa sucia.	
		Reconoce el lugar destinado para colocar la ropa sucia.	
		Coloca la ropa sucia en el lugar destinado para tal fin.	

	Cuidado de la ropa	Guarda la ropa limpia	Recoge la ropa limpia.
			Cuelga la ropa en el gancho si corresponde.
			Dobla y guarda las prendas de vestir.
		Tiende la ropa limpia	Prepara la ropa antes de colocarla en el tendedero (la estira, la vuelve al derecho).
			Recoge la ropa del tendero cuando está seca.
			Coloca la ropa en el tendero utilizando ganchos o prensas.
		Lava la ropa sucia	Prepara la ropa previa a su lavado (saca objetos de los bolsillos, clasifica).
			Lava prendas de vestir a mano.
			Lava prendas de vestir en lavadora.
	Planificación y Preparación de Comida.	Prepara diferentes tipos de alimentos	Prepara alimentos sencillos que no requieren de cocimiento.
			Prepara recetas simples de 2 a 3 pasos con cocimiento.
			Prepara recetas que requiere más de tres pasos.
		Utiliza diferentes tipos de utensilios de cocina y electrodomésticos.	Identifica el uso de los diferentes utensilios y electrodomésticos para cocinar.
			Utiliza diferentes utensilios y electrodomésticos con apoyo.
			Utiliza diferentes utensilios y electrodomésticos con el mínimo apoyo.
Limpieza y Organización en el Hogar	Tiende la cama	Retira la ropa de cama.	
		Tiende la cama (extiende o guarda las cobija o sábanas).	
		Cambia la ropa de cama.	
	Barre el piso	Barre la basura que haya caído al suelo.	
		Recoge la basura con la pala.	
		Echa el contenido de la pala al basurero sin dejarlo caer.	
	Pasa el trapo del piso	Toma el palo de piso y coloca el trapo.	
		Pasa el trapo del piso por todo el suelo empezando por un extremo y concluyendo al otro.	
		Reconoce cuando el trapo de piso está sucio y lo voltea, lo lava o lo cambia.	
	Limpia diferentes superficies y artículos del hogar (muebles, ventanas, espejos, paredes, servicio sanitario, adornos, electrodomésticos entre otros)	Reconoce cuando una superficie, mueble o artículo debe de limpiarse.	
		Elige los utensilios de limpieza correctos para tal fin.	
		Elimina toda la suciedad al limpiar.	

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