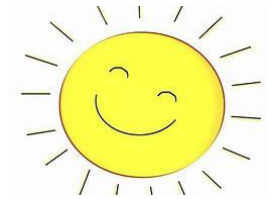




## ESTAMOS CON VOSOTROS



### Recomendaciones del área de **TERAPIA OCUPACIONAL** para usuarios y familias del C.O ADA

Querida familia, son tiempos de cambios repentinos, con todo lo que ello supone. Por eso queremos que sepáis que estamos con vosotros.

El confinamiento en casa, impuesto por el Gobierno para tratar de contener la propagación del coronavirus, y evitar el colapso del sistema sanitario, es una situación inédita para la sociedad española. La repentina ruptura de la rutina puede llevarnos a situaciones difíciles, por ello es importante crear nuevos hábitos.

Establecer rutinas estructurando el día, imponerse un horario fijo, será un gran aliado para nuestro bienestar psicológico y el de nuestro familiar.

Nuestro familiar ha de ser informado e involucrarlo en la nueva rutina. Ellos han de estar ocupados más tiempo del que a veces somos capaces de organizar.

En nuestra nueva rutina es importante promover la autonomía en actividades de la vida diaria, practicar deporte, tareas del hogar, dedicar un tiempo diario tareas de estimulación cognitiva y por supuesto juego y tiempo libre.

Ejemplo de rutina	09:00 Desayuno – Higiene – Hacer la cama 10:00 Tareas cognitivas o manuales 12:00 Tareas del hogar 13:30 Comida y descanso 15:00 Tareas cognitivas o manuales 17:00 Merienda 18:00 Tiempo libre (juegos, tv, etc.) 19:00 Ducha 20:00 Cena 21:00 ¡A la cama!
-------------------	--

Es importante que lleven a cabo las actividades de higiene personal y autocuidado.

### VESTIRSE TODOS LOS DÍAS



### LAVARSE LOS DIENTES



### DUCHARSE



## PEINARSE



## ECHARSE COLONIA



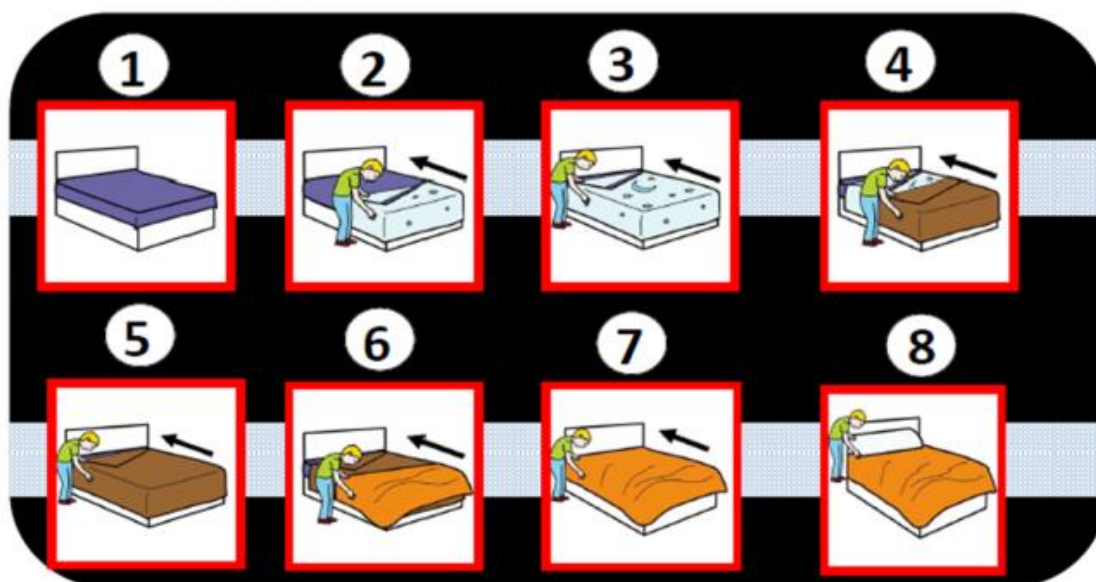
## LAVARSE LAS MANOS



También es importante que colaboren en las tareas de la casa, ahora que tenemos mucho mas tiempo y pueden dedicarle el que haga falta, esto ayudará a ocupar el tiempo, fomentar su autonomía y se sientan mucho mejor.

Os pongo ejemplos de tareas en las que colaborar:

### Tarea HACER LA CAMA.



1. Estira la sábana ajustable por las 4 esquinas del colchón. Tiene que quedar lisa sobre el colchón. Asegúrate de que los bordes elásticos estén bien metidos debajo del colchón.
2. Estira la sábana con la que te tapas encima la de ajustable. Tiene que quedar a la misma altura colgando a los dos lados de la cama.
3. Si un lado de la sábana es más largo, tira suavemente para el lado más corto para que queden igual.
4. Si tienes manta hacemos lo mismo que con la sábana anterior. La estiramos encima de la sábana de forma que no quede ninguna arruga.

5. Si un lado de la manta es más largo, tira suavemente para el lado más corto para que queden igual.
6. Ahora ponemos la colcha, ya que aun hace frío en estos días. Cubrimos la manta.
7. Estiramos bien la colcha para que no queden arrugas y vemos si los dos lados quedan igual de largo.
8. Por último, ponemos la almohada en su lugar.

¡¡Cama lista!!

### **Tarea AYUDAR EN LA COCINA.**

En el centro hemos hecho varios talleres de cocina. Muchos de vuestros familiares han mostrado gran interés por aprender y preparar cosas, ya sea su propio desayuno como ayudar a algo de mayor dificultad, como una tortilla de patatas.

Ejemplo :

#### **PELAR PATATAS**



#### **BATIR HUEVOS**



#### **PELAR CALABACÍN, ZANAHORIAS, FRUTAS, ETC.**



## CALENTAR LA LECHE



## HACER PAN TOSTADO



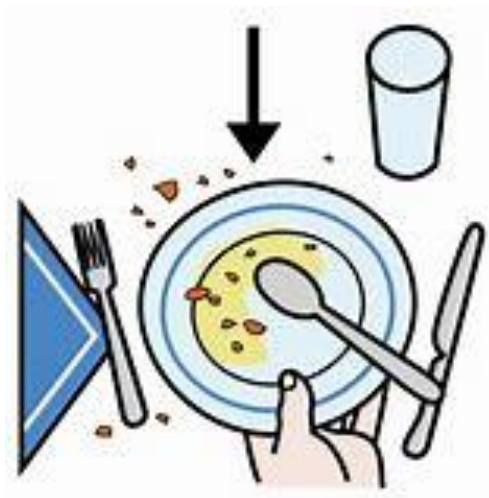
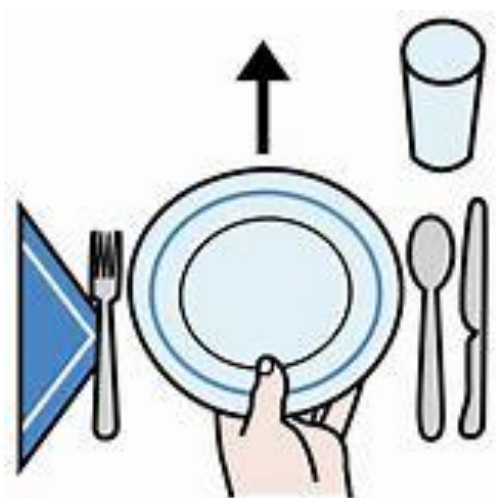
## HACER UN ZUMO DE NARANJA



## DOBLAR Y RECOGER LA ROPA



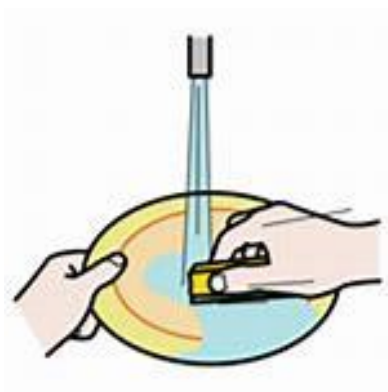
## PONER Y QUITAR LA MESA



## GUARDAR PLATOS EN EL LAVAVAJILLAS



## FREGAR LOS PLATOS



## METER ROPA EN LA LAVADORA



## BARRER



## QUITAR EL POLVO



## ORDENAR LA HABITACIÓN



## GUARDAR LA COMPRA



Sería de gran motivación si al realizar algunas de estas actividades se realizaran una foto y la compartieran con nosotros. De esta manera, podremos ver todo lo que han colaborado, que seguro es mucho!!

Teléfono: 629 783 224