

Programa de habilidades de la vida diaria para la mejora de la conducta autodeterminada en personas con enfermedad mental grave y prolongada

(Tercera parte: CUADERNO DE ACTIVIDADES)

INVESTIGADOR PRINCIPAL

MIGUEL ÁNGEL VERDUGO ALONSO
*Catedrático de Psicología de la Discapacidad
Director del INICO, Universidad de Salamanca*

EQUIPO DE TRABAJO

DESIDERIO LÓPEZ GÓMEZ
Jefe de Sección de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.

MÓNICA MARTÍN ESCUDERO
Psicóloga. Universidad de Salamanca.

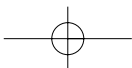
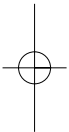
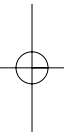
ARGIMIRO GÓMEZ SÁNCHEZ
Trabajador Social de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.

CELIA MÉNDEZ PACHÓN
Psicóloga. Universidad de Salamanca.

FCO. JAVIER SÁNCHEZ CALVO
Enfermero de la Unidad de Rehabilitación en Salud Mental. Salamanca.

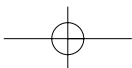
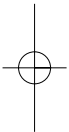
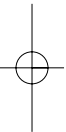
INSTITUCIÓN A LA QUE PERTENECE:

Instituto Universitario de Integración en la Comunidad
Universidad de Salamanca
Facultad de Psicología
Avda. de la Merced, 109-135, 37005-Salamanca



ÍNDICE

1. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 1	236
2. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 2	270
3. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 3	275
4. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 4	280
5. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 5	284
6. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 6	288
7. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 7	291
8. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 8	294
9. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 9	298
10. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 10	301
11. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 11	302
12. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 12	305
13. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 13	308
14. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 14	311
15. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 15	315
16. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 16	319
17. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 17	323
18. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 18	326
19. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 19	329
20. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 20	332
21. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 21	335
22. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 22	338



**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 1:
"Beneficios que tiene la ducha diaria"**

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:

- | | | |
|---------------|-------------|----------------|
| - Regular | - Secador | - Enfermedades |
| - Temperatura | - Cabello | - Toalla |
| - Gel | - Brillante | - Higiene |

R	E	G	U	L	A	R	H	H	E
F	O	E	N	F	E	R	I	T	N
B	A	L	O	P	S	G	G	E	F
R	U	X	A	P	I	Y	I	M	E
I	S	V	A	E	O	S	E	P	R
L	A	G	N	S	E	T	N	E	M
L	S	E	C	A	D	O	R	R	E
A	S	P	W	E	R	A	S	A	D
N	A	M	O	P	E	L	I	T	A
T	A	P	O	M	S	L	E	U	D
E	S	M	E	R	D	A	S	R	E
Z	C	A	B	E	L	L	O	A	S

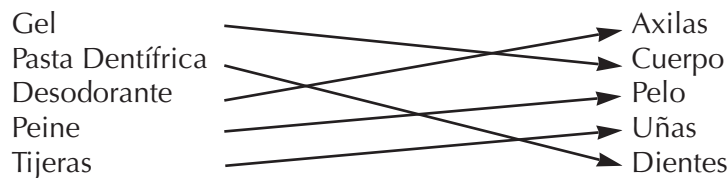
A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Tengo que aprender a r_____ la t_____ del a___ porque es muy beneficioso para mi salud
- La terapia del agua previene muchas e_____ y favorece la circulación sanguínea
- El cepillado hace que el pelo parezca más b_____ y saludable.
- Después de graduar la temperatura de la ducha debemos lavarnos el cuerpo con g__.
- Después de aclararnos el cuerpo con agua, nos secaremos con la t_____ para evitar posibles e_____ que se puede llegar a producir debido a la humedad.
- Cuando utilices el s_____, hazlo a unos 10 centímetros de distancia y a la menor temperatura posible.
- La mascarilla hidrata tu c_____ y debes aplicarla sobre sus puntas, dejándola actuar durante la noche

2. Subraya de esta lista los beneficios que crees que tiene la terapia del agua. Tened en cuenta que hay frases que son erróneas:

- Mejora la circulación de la sangre.
- Nos produce nerviosismo, ansiedad y nos irrita.
- Ayuda a curar muchas enfermedades como la anemia, gastritis, varices y reuma.
- Nos relaja y nos produce placer.
- Produce inflamación de nuestra piel.

3. Une con flechas los objetos y productos de la izquierda con los de la derecha, estableciendo relaciones:



4. Ordena los pasos que hay que seguir para mantener limpio tu pelo:

- ✓ Aclárate el cabello con agua templada (puede ser ligeramente tibia) para asegurarte de que no hay restos de champú (2).
- ✓ Aplíquese suavizante o acondicionador cada vez que lave su cabello. Con ligeros masajes por lo menos durante cinco minutos (3).
- ✓ Aplicar el champú con el cabello húmedo y con suaves masajes durante unos minutos (1).
- ✓ Sécatelo con la toalla y con ligeras palmadas. Nunca frotes el pelo, y evita el secador eléctrico (4).

5. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Sudar no es normal.
- Después de que os lavéis vuestras axilas con agua y jabón, debéis usar un buen hidratante, que es fundamental para evitar su resecamiento.
- La depilación de las axilas tanto en la mujer como en el hombre, ayuda a mantener limpias las axilas.
- Para reducir el sudor corporal, utiliza prendas de material sintético, nunca algodón.
- Cepillarse el cabello a diario, hace que el pelo luzca más brillante y saludable.
- Usa polvos de talco en las axilas para mantenerlas limpias.

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 2:
“El cuidado y la higiene de ciertas partes de tu cuerpo”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Indica al lado de cada una de las siguientes afirmaciones, cuándo debes lavarte las manos (“antes de”; “después de” o ambas):

NOTA: Cuando terminéis todos, debéis dar razones que justifiquen la necesidad de hacerlo antes, después, o antes y después de hacer lo que se os indica en cada frase.

Ejemplo: “Debo lavarme las manos **ANTES Y DESPUÉS DE** preparar o ingerir un alimento”.

- Debo lavarme las manos _____ ir al baño.
- Debo lavarme las manos _____ jugar o tocar a una mascota, especialmente si es un reptil o un animal exótico.
- Debo lavarme las manos _____ manipular alimentos crudos, especialmente carne cruda.
- Debo lavarme las manos _____ ponerme o quitarme los lentes de contacto.
- Debo lavarme las manos _____ manipular la basura.
- Debo lavarme las manos _____ sonar mi nariz o estornudar.
- Debo lavarme las manos _____ cambiar un pañal.
- Debo lavarme las manos _____ curar una herida.
- Debo lavarme las manos _____ cuidar a alguien que esté enfermo.

2. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:

- Lima
- Droguería
- Manos
- Uñas
- Tijeras
- Pies
- Quitaesmalte

Q	U	I	T	A	E	S	M	A	L	T	E		
U	Ñ	A	S	F	F	R	U	L	T	Y	I		
F	H	H	R	A	U	P	Q	G	Y	Q	D		
S	D	G	D	E	D	F	E	O	S	D	T		
		T	I	J	E	R	A	S	R	D	A	D	D
		P	I	E	S	D	F	B	M	O	Z	D	E
		D	E	G	Q	T	Y	I	O	N	A	L	Ñ
		D	R	O	G	U	E	R	I	A	S	D	F
		L	I	M	A	E	E	B	M	A	N	O	S

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Las u _ _ _ de las mujeres, se pueden pintar con esmalte que venden en d _____.
- Las uñas de los p _ _ _ debemos cortarlas con t _ _ _ _ _ de punta redondeada y suavizarlas con una l _ _ _.
- Para quitar el esmalte de las uñas, se utiliza el algodón y el q _ _ _ _ _ _ _ _ .

3. Busca en algunas revistas, cuáles son las uñas que te parecen mejor y peor cuidadas. Localiza también en estas mismas revistas los productos que se emplean para la limpieza y el cuidado de las uñas:

- Anota el nombre, número y páginas de la revista en las que aparecen.
- Anota tu opinión sobre cómo están cuidadas.

4. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- No es bueno aplicarse crema entre los dedos de los pies ya que esto puede causar una infección.
- Una buena higiene nasal favorece la relajación y permite una mayor concentración en las actividades y en nuestro trabajo cotidiano.
- Para eliminar los callos, es bueno cortarlos.
- Suavizar los callos con la ayuda de una piedra pómez.
- Calentar los pies con botellas o bolsas de agua caliente y con aparatos eléctricos.
- La higiene nasal mejora la calidad de tu voz.
- No es conveniente utilizar ningún tipo de crema cuando tenemos grietas o heridas en la nariz.
- No es necesario hacer calentamiento antes de hacer deporte.
- Es importante tener un período de relajación después de practicar algún deporte.
- Caminar, bailar, nadar y andar en bicicleta son todos buenos tipos de actividad física que son leves para los pies.
- Sonarse la nariz aumenta la fatiga que puedas sentir.

SÓLO RESPONDERÁN LAS MUJERES DEL GRUPO:

- No es bueno ducharse todos los días cuando se tiene la menstruación.
- Antes de quitar la envoltura del tampón deben lavarse cuidadosamente las manos.
- No es recomendable lavarse la cabeza varias veces por semana, aún teniendo la menstruación.
- Tomar alimentos ricos en calcio, especialmente yogures y leche, con regularidad, disminuye el dolor que puedes sentir los días de la menstruación.
- Hacer ejercicio de forma regular, no es nada bueno para nuestro organismo, porque no favorece nuestra circulación sanguínea.
- El ejercicio físico mejora y previene la tensión muscular del útero, lo que hará que los dolores que acompañan a la regla sean menos intensos.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a algunas preguntas acerca de algunos aspectos tratados en el tema de esta sesión: *“Aprender a cuidar y mantener limpias las partes delicadas de tu cuerpo”*:

RESPONDER SÓLO LOS HOMBRES:

- ¿Por qué parte de la cara empezáis el afeitado?, ¿y, después, por qué otras partes de vuestra cara os pasáis la cuchilla o maquinilla?
- ¿Qué productos utilizas cuando os afeitáis?
¿Cuándo te los aplicas?
- ¿Utilizáis cuchilla, maquinilla o qué otro instrumento, cuando os afeitáis?, ¿qué creéis que es mejor para la piel? ¿por qué?
- ¿Os soléis hacer daño cuando os afeitáis?, ¿qué hacéis para aliviar la irritación de la piel después del afeitado?
- ¿Cómo os curáis los cortes que os hacéis en la cara cuando os afeitáis?

RESPONDER SÓLO LAS MUJERES:

- ¿Qué haces para evitar las molestias de la menstruación?
- ¿Utilizas vaqueros durante la menstruación?

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la *Importancia de cuidar y mantener limpias ciertas partes de tu cuerpo* (dientes, manos, uñas, pies, nariz, cara, etc.).

TAREA PARA CASA:

El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir pasos que te ayudarán a asegurarte de que tienes una buena higiene corporal:

IMPORTANTE: Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el por qué (Ejemplo: "No me lavé los dientes el sábado después de comer porque no tenía pasta de dientes").

PASOS NO HECHOS	DÍAS Y MOMENTO EN QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1. Me lavé los dientes hoy.		
2. Me lavé las manos hoy.		
3. Me limpié las uñas.		
4. Me limpié los pies hoy.		
5. Me limpié bien la nariz.		
6. Me afeité bien hoy (sólo hombres).		
7. Me cuidé cuando tuve la menstruación (sólo mujeres)		

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 3:
“Selecciona y cuida la ropa y calzado que necesitas”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:

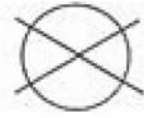
- Detergentes - Suavizante - Agua Fría - Lana
- Seda - Manchas - Grasa

S	U	A	B	I	Z	A	T	S	Y	N
S	E	D	P	L	A	N	I	O	P	S
D	E	T	E	R	G	E	N	T	E	S
M	A	N	C	H	R	S	L	A	N	E
G	R	A	G	U	A	F	R	I	A	T
G	R	A	S	Y	S	E	D	U	L	S
A	G	U	E	M	A	N	C	H	A	S
S	U	A	V	I	Z	A	T	E	N	S
M	A	N	C	H	S	E	D	A	A	S
M	S	U	A	V	I	Z	A	N	T	E

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras:

- Los d_____ especiales para lavar a mano han sido fabricados para lavar con a___f_____.
- El s_____ reduce la electricidad estática de las prendas, por lo que éstas tienen un tacto más agradable cuando las llevas puestas.
- La lana y la s___ son dos tipos de fibras muy delicadas, de origen animal e incompatibles con los detergentes en polvo convencionales de lavar a máquina.
- La l___ se puede encoger si se lava de manera incorrecta, por lo que se recomienda lavar este tipo de fibra a mano.
- Los detergentes en polvo o en tabletas contienen agentes blanqueadores que liberan oxígeno por lo que son muy eficaces para acabar con las m_____ difíciles, como las de g_____.

Indica qué significa cada uno de estos símbolos que aparecen en las etiquetas de la ropa:



3. Haced una lista de la ropa sucia que cada uno tiene que lavar esta semana y subrayar las prendas de ropa que penséis que debéis lavar a mano:

Nota: Escribid la lista en el cuadernillo.

4. Escribid en vuestro cuaderno qué prendas de ropa debéis llevar a casa este fin de semana para planchar o qué ropa creéis que debéis planchar.

Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- No es conveniente subir los cierres metálicos de las prendas antes de meter la prenda en la lavadora.

- Antes de guardar el traje en el armario, te recomendamos que lo cepilles brevemente y con cuidado con un cepillo suave de cerdas naturales.
- No es conveniente cepillar el pantalón del derecho sino siempre del revés.
- Los detergentes en polvo o en tabletas no son muy eficaces para acabar con las manchas difíciles.
- Para lavar la ropa hecha de lana, seda y algodón, como son prendas delicadas, debemos utilizar la lavadora.
- Los detergentes líquidos son fáciles de dosificar y se disuelven con rapidez, por eso han sido especialmente fabricados para lavar a mano.
- La lana se puede encoger si se lava de manera incorrecta, por lo que se recomienda lavar este tipo de fibra a mano.
- No hay ningún problema para conectar otros aparatos en el mismo contacto de la lavadora.
- Si vas a tener unas vacaciones largas, no hace falta que cierres el suministro de agua de la lavadora.
- Para planchar una camisa no hace falta humedecerla si está seca.
- Si la camisa estuviese demasiado seca se debe humedecer bien. Para ello habrá que utilizar un pulverizador de pistola.
- El betún debe utilizarse antes de eliminar la suciedad de tus zapatos.
- Independientemente de si se usa un cepillo o una gamuza para pulir, lo más importante es que siempre esté limpio.
- Guarda el calzado limpio en el zapatero para que no huela tu habitación.
- Es recomendable utilizar cepillos de metal para sacar brillo a tus zapatos.
- Si se pierde alguna de nuestras prendas en la tintorería, no tenemos ningún derecho de reclamar.
- Se considera que se ha perdido la prenda cuando pasen 2 días desde que el cliente vaya a buscarla sin que se la entreguen.
- Una tintorería, además de lavar y secar las prendas de ropa que no podemos lavar a mano ni a máquina en nuestras casas, también reparan algunas prendas.
- No existe ninguna tintorería que se dedique a teñir la ropa.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de todo lo que os acordéis sobre el tema de hoy: “Seleccionar y cuidar vuestra ropa y calzado”, respondiendo a estas preguntas:

- ▶ ¿Por qué es importante llevar la ropa y el calzado limpio y bien cuidado?
- ▶ ¿Por qué es importante elegir bien la ropa dependiendo del lugar al que vayamos y del tiempo que haga?

- La lavadora que tienes, ¿fuiste tú a comprarla?
 Si fuiste solo o acompañado, ¿en qué os fijasteis para elegirla?, ¿qué es lo que tuvisteis en cuenta?
- ¿Dónde tienes colocada la lavadora en tu casa?
- ¿Qué tipo de detergente utilizas? ¿Dónde colocas el detergente?
- ¿Utilizas suavizante?; ¿Dónde echas el suavizante en la lavadora?
- ¿Miras los símbolos que aparecen en la etiqueta de la ropa antes de meterla en la lavadora?
- ¿El betún elimina la suciedad del zapato?
- ¿Qué se debe hacer antes de echar betún en nuestros zapatos?
- Y después de echar el betún a tus zapatos, ¿qué hay que hacer?

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de *“Seleccionar y cuidar tu ropa y calzado”*. Para ello escribe 3 frases de cada uno de los 5 apartados siguientes:

Apartado 1: Lava la ropa a mano.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Apartado 2: Lava la ropa a máquina.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Apartado 3: Plancha la ropa lavada.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Apartado 4: Manten limpios tus zapatos.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Apartado 5: Prepara y lleva la ropa que lo necesite a la tintorería.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

TAREA PARA CASA:

1. El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir una serie de pasos que te ayudarán a seleccionar y mantener bien cuidada la ropa que escoges para llevarte a casa:

IMPORTANTE: Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

Los pasos a seguir para mantener un buen cuidado de tu ropa son:

PASOS NO HECHOS	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1. Cepillé brevemente y con cuidado mi ropa, siempre del revés, con un cepillo suave de cerdas naturales.		
2. Revisé los bolsillos y extraje todos los objetos metálicos que dañasen las prendas en la lavadora.		
3. Subí los cierres metálicos de las prendas para evitar un posible enganche.		
4. Respeto la carga máxima de mi lavadora.		

Completa el siguiente cuadro, haciendo 2 listas de productos que utilizas en tu casa para lavar a mano tu ropa y tu calzado:

ROPA Y CALZADO	PRODUCTOS ADECUADOS	CÓMO LIMPIARLOS
<i>Ejemplo:</i> Jersey de lana.	Suavizante.	Lavar a mano.
<i>Ejemplo:</i> Camisa de algodón.	Detergente concentrado. Planchar a temperatura alta (200° C).	Lavar a máquina.

➤ **El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, localiza la tintorería más cercana a tu casa y vete a pedir información y folletos donde te informen del tipo de limpieza que hacen y los precios.**

IMPORTANTE: Los traeréis a la siguiente sesión para verlos en el grupo.

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 4:
"Ordena bien tu ropa en el armario"**

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Contesta a las siguientes preguntas:

¿En cuál de estos armarios está mejor ordenada la ropa?

(NOTA: Escribe debajo de cada imagen si está "bien ordenado" o "mal ordenado" cada uno de los armarios)

¿Cómo ordenarías el armario que está mal ordenado?

(NOTA: Escribe debajo cómo ordenarías los armarios que crees que están mal ordenados)



Armario número 1 _____



Armario número 2 _____



Armario número 3 _____



Armario número 4 _____

2. Localiza las siguientes palabras en esta sopa de letras:

- Armario - Camisas - Calcetines - Pantalones
- Perchas - Cajones - Libros

P	R	Y	A	R	M	A	R	I	O
A	F	G	T	E	N	P	O	Q	W
N	H	C	A	M	I	S	A	S	T
T	V	A	S	Z	Q	W	T	J	B
A	Y	L	I	B	R	O	S	C	X
L	V	C	A	J	O	N	E	S	S
O	P	E	R	C	H	A	S	G	V
N	W	T	V	X	Z	Y	U	P	O
E	Q	I	X	V	N	M	I	W	A
S	T	N	Y	V	X	H	K	M	I
R	H	E	R	O	P	M	B	S	Q
B	E	S	R	T	O	P	X	C	M

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras:

- Organiza tu a _____ con p_____, colgadores o c _____ para cada prenda y así encontrarás todo con facilidad.
- Almacena en otra parte los artículos que no sean de vestir, como l _____.
- Coloca las c _____ ya abotonadas con la parte frontal hacia abajo.
- Coloca los c _____ y tu ropa interior en los c _____ del armario.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Es necesario clasificar el contenido de tu armario por tipo de ropa, tamaño y color.
- Los abrigos se doblan y se introducen en los cajones del armario.
- Cuando termines de usar un traje, te recomendamos que lo cuelgues en un perchero para que se ventile.
- Es recomendable que las camisas las cuelgues en lugar de doblarlas, dando un espacio prudente entre cada una de ellas.
- Para colgar el pantalón, es recomendable utilizar un gancho de barra ancha.
- Es recomendable que las camisas las dobles en lugar de colgarlas.
- El utilizar cubre polvos o fundas de tela protegerán muy bien la prenda.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a algunas preguntas acerca de algunos aspectos tratados en el tema de esta sesión: “*Ordena bien tu ropa en el armario*”

- ¿Por qué crees que es importante mantener ordenado tu armario?
- ¿Cómo crees que tienes que ordenar el armario cuando llega la primavera y el verano?
- ¿En qué parte del armario guardas tus camisas?
¿Y tus pantalones?
¿Y tus calcetines?

RESUMEN: Completa el siguiente resumen sobre el tema de hoy:

Para mantener bien ordenada tu ropa, necesitas disponer de un armario adecuado. A continuación te vamos a mostrar un ejemplo de un buen armario, indicándote cuáles deben ser las partes que debe tener. Clasifica el contenido de tu armario por tipo y color. Luego podrás establecer el tipo de almacenaje que necesitas. Almacena en otra parte los artículos que no sean de vestir, como libros o productos de higiene, en cajas claramente rotuladas y ponlas en estantes altos si no los utilizas constantemente...

CONTINÚA EL RESUMEN**TAREA PARA CASA:**

El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir una serie de pasos para ordenar la ropa de tu armario:

IMPORTANTE: Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

Algunos de los pasos más importantes a seguir para ordenar la ropa de tu armario son:

PASOS NO HECHOS	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1. Clasificaste el contenido de tu armario por tipo y color.		
2. Organizaste tu armario con perchas, colgadores o cajones para cada artículo.		
3. Instalaste cajones para poder doblar la ropa que no necesita percha.		
4. Dispones en tu guardarropa de espacios para colgar vestidos de cuerpo entero, abrigos y faldas largas.		
5. Colocaste rieles a media altura para chaquetas, pantalones, camisas y faldas cortas.		
6. Guardaste tus zapatos en cajas.		
7. Almacenaste en otra parte los artículos que no sean de vestir, como libros, en cajas claramente rotuladas.		
8. Colgaste las camisas en lugar de doblarlas, dejando un espacio prudente entre cada una de ellas.		
9. Cuando terminaste de usar un traje, lo colgaste en un perchero para que se ventilase.		
10. Utilizas el cubre polvos o fundas de tela para proteger bien las prendas.		

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 5:
“Limpieza de las habitaciones, salón y baño”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Cama - Sábana - Hongos - Limón - Cal - Goma - Lavabo
- Guantes - Colchón - Bañera - Griferías - Baño - Vinagre

C	A	L	U	Y	C	B	G	B	A	S	C	A	M	A
F	R	M	T	U	C	O	L	C	H	Y	A	U	T	A
L	I	M	O	S	B	A	Ñ	O	R	S	L	I	G	S
S	O	G	W	G	R	I	F	E	H	O	N	G	A	B
G	U	U	A	C	A	N	S	G	O	M	A	T	E	A
Q	B	A	R	V	W	B	C	A	N	L	A	V	A	Ñ
V	I	N	A	G	R	E	T	E	G	O	M	P	E	E
C	H	T	A	U	S	B	M	A	O	V	A	B	O	R
O	S	E	S	A	V	X	T	A	S	A	B	A	N	A
L	O	S	O	N	S	A	B	A	U	Y	C	M	S	A
C	R	A	H	T	H	O	N	F	E	C	E	L	S	U
H	B	A	Ñ	E	V	G	R	I	F	E	R	I	A	S
O	F	A	T	S	A	B	A	N	A	S	U	M	A	P
N	A	Y	U	S	C	O	L	C	H	A	R	O	V	A
X	A	J	L	A	V	A	B	O	H	A	C	N	R	E

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Para hacer bien tu c _ _ a, comienza con la s _ _ _ a lisa, doblándola al pie de la cama, debajo del c _ _ _ _ n.
- Para limpiar tu b _ _ o, necesitas g _ _ _ _ s de g _ _ a para proteger tus manos de los productos químicos para la limpieza del baño.
- Es conveniente iniciar la limpieza del baño por el l _ _ _ _ o.
- Al menos una vez al mes lava la c _ _ _ _ a de la b _ _ _ a para quitarle los h _ _ _ s que se acumulan especialmente en la parte inferior y costuras: estas manchas salen con cloro o, más caseros con v _ _ _ _ e y sal.
- Pasa la e _ _ _ _ _ a pequeña humedecida en el producto desinfectante también por las uniones de la taza al piso, y enjuaga con el paño.

- Las gr_ _ _ _ s doradas y las esmaltadas son más delicadas que las cromadas. Para eliminar las manchas de c_l dejadas por el agua, utiliza productos especiales.

2. Para limpiar la casa, no se utiliza cualquier producto. Por ejemplo, ¡no limpies tus zapatos con detergente para vajillas y no laves los platos con betún!

PARA NO OLVIDAR SU UTILIZACIÓN, UNE CADA PRODUCTO CON EL USO QUE LE DAMOS

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Los productos desinfectantes | a. Fregar los platos |
| 2. Los productos de limpieza | b. Lavar la ropa |
| 3. Limpia cristales | c. Quitar el polvo |
| 4. La cera de abejas | d. Limpiar el fregadero, el lavabo y la bañera |
| 5. La lejía | e. Desinfectar todas las superficies |
| 6. Los productos anti-cal | f. Fregar los suelos |
| 7. El detergente para vajillas | g. Limpiar los cristales |
| 8. El quita polvo | h. Desinfectar los aseos |
| 9. El producto para el suelo | i. Eliminar las manchas de cal |
| 10. El detergente WC | j. Sacar brillo a los muebles de madera |

La limpieza de tu W.C.

- Dibuja un W.C. y señala las partes que lo componen.
- Al lado de cada parte del W.C. (tanque, interior de la taza, exterior de la taza, tapas, etc.), indica con qué producto lo limpiarías.

Ordena los pasos que hay que seguir para hacer bien tu cama:

- Colocar la almohada sobre la parte doblada del edredón.
- Comenzar con la sábana lisa, doblándola al pie de la cama, debajo del colchón.
- Eliminar las arrugas.
- Colocar encima el edredón, alisándolo.
- Tirar de la sábana hacia la cabecera, hasta que se vea estirada.
- Doblar el edredón del lado de la cabecera.

Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Empieza limpiando el exterior del tanque de tu WC con la escobilla de mango largo hasta desprender la suciedad adherida a paredes y fondo.
- Limpia la superficie y costados exteriores de la taza con un paño absorbente humedecido en el producto desinfectante y enjuaga.
- Barre y friega el suelo antes de limpiar el polvo de los muebles.
- Para la limpieza del baño son necesarios los guantes de goma para proteger tus manos de los productos químicos.
- Al menos una vez cada 2 años lava la cortina de la bañera para quitarle los hongos que se acumulan especialmente en la parte inferior y costuras.

- Nunca uses trapos con superficie rugosa para limpiar el baño, pues dejan marcas y rayan.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, contestaréis a estas preguntas sobre este tema: “La limpieza de las habitaciones, salón y baño de tu hogar”:

- ¿Qué beneficios tiene para ti mantener tu hogar limpio?
- ¿Cuántas veces a la semana crees que deberías limpiar tu baño?
- ¿Qué precauciones debes tener a la hora de limpiar tu baño?
- ¿Cómo ordenas tu habitación? Describe por pasos, qué es lo que haces para dejarla ordenada. Puedes empezar:
 1. Limpio el polvo de la mesilla.
 - 2.
 - 3.
 - 4.

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre “La limpieza de las habitaciones, salón y baño de tu hogar”.

TAREAS PARA CASA:

1. En casa, haz una lista de los productos que utilizas para limpiar tu casa, distinguiendo los que empleas para el baño, de los de la cocina y salón:

Lee la etiqueta e indica lo siguiente al lado de cada producto:

Nota: Aunque algunos productos los utilices en varios lugares de la casa, escríbelos porque puede que algunos puedan utilizarse para varias cosas.

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 6:
“Limpieza de la cocina”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Esponja - Cepillo - Cocina - Campana - Enchufes
- Humo - Grasa - Paño - Manos - Guantes

E	S	P	O	N	C	E	P	I	L	L	O	M	A	N	G
C	A	M	P	I	A	D	E	N	C	H	U	F	E	S	U
G	D	T	S	P	M	A	S	H	O	P	E	G	A	C	A
R	C	O	C	I	P	A	P	A	Ñ	O	B	U	S	E	N
A	O	L	E	M	A	N	O	S	G	R	A	A	S	P	H
B	C	A	M	P	N	A	N	E	S	H	U	N	O	I	K
N	I	C	E	P	A	S	J	E	S	P	O	T	A	L	O
E	N	A	M	O	G	R	A	S	A	C	E	E	S	L	P
C	A	M	P	A	N	U	Y	C	O	C	I	S	A	O	A
H	Y	P	A	L	L	E	S	H	U	M	O	G	U	A	Ñ

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Para trabajar de manera segura y rápida, necesitarás unos g_ _ _ _ s de goma que protejan tus m_ _ _ s de los productos químicos específicos para la limpieza de la c _ _ _ a.
- El principal enemigo del espacio donde preparamos nuestros alimentos es la g_ _ _ a, cuya alta adherencia permite que se pegue en rendijas, bordes de muebles, muros y pisos y hasta en los resquicios más pequeños de los muebles.
- Con ayuda de un c_ _ _ _ o dental viejo, limpia con antigrasa los interruptores de la c _ _ _ _ _ a extractora de h_ _ _ o; enjuaga y seca.
- Las herramientas adecuadas son fundamentales para hacer más eficiente tu trabajo: e_ _ _ _ _ a de dos caras, p_ _ _ o absorbente y escobilla plástica, un canasto de plástico para tener todo a mano y una escoba.
- Limpia con precaución los e_ _ _ _ _ s, que también acumulan grasa.

La limpieza de tu cocina:

- ◇ Dibuja tu cocina y señala las partes que lo componen.
- ◇ Al lado de cada parte de tu cocina, indica con qué producto lo limpiarías.

Ordena los pasos que hay que seguir para limpiar bien el horno.

- ✓ Apaga y aplica antigrasa o limpia hornos siguiendo las instrucciones del envase.
- ✓ Enjuaga bien con paño húmedo.
- ✓ Deja secar y remueve las adherencias.
- ✓ Pasa un paño seco que no deje pelusas.
- ✓ Enciéndelo algunos minutos hasta que tome temperatura.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Es necesario encender el horno minutos antes de limpiarlo hasta que tome una cierta temperatura no muy elevada.
- Para limpiar el interior del frigorífico no hace falta vaciarlo por completo, ni retirar los cajones.
- Recuerde que el interior del frigorífico se limpia muy bien con un paño humedecido en agua con bicarbonato (previene malos olores).
- Los muebles de la cocina debes limpiarlos primero por el exterior.
- La cubertería se debe poner en el cesto del lavavajillas con el mango hacia abajo.
- Pon los utensilios de plástico en la parte inferior del lavavajillas y lo más cerca posible de la resistencia (la resistencia se encuentra en la parte inferior de la máquina).
- Para limpiar el suelo de tu cocina, lo primero que debes hacer es fregarlo y luego barrerlo.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, contestaréis a estas preguntas sobre este tema "La limpieza de tu cocina":

- ¿Qué beneficios tiene para ti mantener tu cocina limpia?
- ¿Cuántas veces a la semana, crees que deberías limpiar tu cocina?
- ¿Qué precauciones debes tener a la hora de limpiar tu cocina?
- ¿Cómo ordenas tu cocina? Describe por pasos, qué es lo que haces para dejarla ordenada. Puedes empezar:
 1. Limpio el horno.
 - 2.
 - 3.

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 7:
“Enseñar a identificar los productos tóxicos e inflamables del hogar ”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:

- Basura - Piel - Medio Ambiente - Tóxicos - Lejía - Envase
 - Medicamentos - Pulmones - Etiquetas - Limpieza - Ventilación

M	E	D	I	O	A	M	B	I	E	N	T	E
E	R	U	Q	X	Z	K	A	O	T	R	S	N
D	U	R	E	J	O	Ñ	S	P	I	E	L	V
I	D	A	V	I	J	O	U	S	Q	X	I	A
C	A	C	X	Z	U	P	R	B	U	R	M	S
A	Q	E	L	E	J	I	A	C	E	R	P	E
M	A	T	R	C	X	N	O	P	T	B	I	S
E	W	A	C	E	Y	U	C	X	A	S	E	B
N	A	Z	E	U	Y	F	O	A	S	A	Z	R
T	O	X	I	C	O	S	R	A	P	D	A	E
O	S	X	P	U	L	M	O	N	E	S	E	R
S	V	E	N	T	I	L	A	C	I	O	N	V

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- La mayoría de los productos t _ _ _ _ _ acaban en la b _ _ _ _ , dificultando procesos de reciclaje.
- Algunos componentes de los detergentes y suavizantes, contaminan el m _ _ _ a _ _ _ _ _ y favorecen la aparición de enfermedades en nuestra p _ _ _ .
- La l _ _ _ y los polvos contienen compuestos derivados del cloro, emiten vapores tóxicos que irritan las mucosas, pudiendo dañar los p _ _ _ _ _ .
- Es importante asegurarse de entender las e _ _ _ _ _ s de advertencia en los productos.
- NUNCA mezcles productos y cuando utilices uno de estos productos tóxicos, SIEMPRE asegúrate de que las habitaciones tengan buena v _ _ _ _ _ n.
- Guarda siempre los m _ _ _ _ _ s bajo llave.
- Mantenga los productos de l _ _ _ _ _ fuera del alcance de los niños.
- SIEMPRE guarda los productos tóxicos en los e _ _ _ _ _ originales con sus etiquetas intactas, nunca en recipientes de otras sustancias.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Las sustancias tóxicas innecesarias, como medicamentos caducados, restos de plaguicidas, productos que no se usan, etc., deben ser eliminados.
- Cuando la intoxicación se produce por inhalación de alguna sustancia, afloje la ropa de la persona intoxicada y si ésta no respira puede ser necesario hacer respiración boca a boca.
- Si el traslado no lo realiza un servicio de emergencia y el paciente está inconsciente, cuide que entre bien el aire a sus pulmones (paciente acostado, sin almohadas y con la cabeza rotada hacia un costado).
- Es peligroso ventilar las habitaciones cuando estás manipulando productos tóxicos.
- Cuando la intoxicación se produce por la vía respiratoria (inhalación), no traslade al paciente al aire libre.
- Trate de llevar con el paciente, el o los envases de los tóxicos involucrados si se encuentran a mano para su mejor identificación.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a identificar los productos tóxicos en tu hogar", contestando a estas preguntas:

- ¿Alguna vez has tenido que auxiliar a una persona que ha sufrido una intoxicación en el hogar? ¿qué hiciste?
- ¿Cuáles son los productos tóxicos que tienes en tu casa? ¿Dónde guardas estos productos?

RESUMEN:

Los productos químicos deben guardarse en sitios que tengan una buena ventilación, estar fuera del alcance de los niños y debidamente rotulados. Los medicamentos deben guardarse en un botiquín y nunca guardarse en la mesita de noche

Es muy importante leer la etiqueta del producto antes de utilizarlos y seguir las instrucciones. Si la etiqueta de un producto está manchada y no puede leerse, debe desecharse, teniendo la precaución de echar su contenido en un sifón antes de tirar el recipiente a la basura.

Si el producto viene en una presentación de aerosol, es necesario emplearlo en un lugar bien ventilado, para disminuir la cantidad que puede inhalarse. En caso de usar pintura, kerosén y fumigantes, se debe utilizar máscaras apropiadas para el tipo de producto.

Otra cosa que hay que hacer siempre, es lavarse las manos con abundante agua y jabón después de emplear cualquier producto químico, quitarse la ropa contaminada, extremando

las precauciones con los fumigantes. Y en relación con los envases, nunca debemos emplear productos alimenticios enlatados que estén sopladados, abollados, perforados o caducados.

CONTINÚA EL RESUMEN

TAREAS PARA CASA:

1. Este fin de semana que vais a estar en vuestras casas, debéis anotar cuáles son los productos tóxicos que tenéis en casa y dónde los tenéis guardados.
2. El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás seguir una serie de pasos para identificar los productos tóxicos de tu hogar y aprender a utilizarlos sin poner en peligro la vida de nadie ni contaminar el medio ambiente.

IMPORTANTE: Si se te olvida alguno de los pasos tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

Resumiendo algunos de los pasos a seguir para esto, son:

PASOS PARA IDENTIFICAR PRODUCTOS TÓXICOS	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1. Leo las etiquetas de los productos que utilizo.		
2. Guardo bajo llave y fuera del alcance de los niños estos productos.		
3. Me aseguro de que estén ventiladas las habitaciones cuando utilizo estos productos.		
4. Tiro las sustancias tóxicas innecesarias, medicamentos caducados, plaguicidas y productos que no se usan, etc.		
5. Me lavo las manos con abundante agua y jabón después de emplear un producto químico, y me quito la ropa contaminada.		
6. En caso de usar pintura, kerosén y fumigantes, utilizo máscaras apropiadas para el tipo de producto.		
7. Tiro las conservas que al abrirse desprenden olores raros.		

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 8:
“Aprender a reaccionar ante otros accidentes domésticos”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Fuga - Gas - Incendio - Bombona
 - Agua - Estufa - Quemadores - Llave

K	D	A	I	N	C	E	N	D	I	O
G	E	G	X	B	E	S	T	U	F	A
T	R	U	C	O	L	T	E	W	X	A
R	P	A	F	M	D	U	V	A	S	E
C	A	V	I	B	G	F	A	R	L	W
F	V	A	T	O	P	A	F	A	L	S
U	V	A	A	N	Ñ	G	D	G	A	S
G	V	O	S	A	P	I	W	E	V	U
A	Q	U	E	M	A	D	O	R	E	S
H	N	U	K	G	A	E	R	Z	A	D

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Ante un escape de g_ _ , lo primero que hay que hacer, es ver si la posición de las llaves es correcta, siempre antes de encender la cocina.
- Para evitar un escape de gas, es muy importante mantener los q_ _ _ _ _ s limpios, lo que significa que los orificios de salida funcionan perfectamente.
- Para prevenir o reparar posibles f_ _ _ _ de a_ _ _ , es preciso hacer una revisión de nuestros grifos y cañerías de agua.
- Una e_ _ _ _ a de gas, tradicional, sin cañón hacia el exterior, no debe estar encendida más de dos horas seguidas en ambiente cerrado.
- Cuando en casa necesites cambiar una b_ _ _ _ _ de gas porque se ha terminado el gas, cierra la l_ _ _ _ de todos los aparatos eléctricos.
- Como regla general, apagar i_ _ _ _ _ debe dejarse a los expertos.

2. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:

- Si la llama del artefacto es roja/amarilla, quiere decir que la combustión es completa, lo cual no reviste peligro, porque la combustión incompleta produce monóxido de carbono, gas extremadamente peligroso.
- Para evitar algún incendio, mantenga las velas prendidas lejos de cualquier cosa que pueda prender fuego como ropa de cama, cortinas, papel de empapelar, muebles tapizados, ropa, periódicos y revistas.
- Cuando la llama es viva, de color azul, hay mala combustión.
- Mientras revisas las tuberías para detectar un escape de gas, puedes seguir utilizando las instalaciones internas (baños, lavaplatos, etc.).
- En caso de que el calefón esté instalado en el baño es importante la instalación de una celosía en la parte inferior de la puerta del baño, a una altura mínima de tres centímetros del piso.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: *“Aprender a reaccionar ante algunos accidentes domésticos: escapes de gas y agua e incendios”*, contestando a estas preguntas:

- ¿Qué cosas no harías si se produce un incendio en tu casa?
- ¿Qué harías para evitar el goteo de un grifo?
- ¿Qué tipo de gas tienes en tu casa? (gas butano, gas natural, etc.).
- ¿Has visto alguna vez cómo arregla un fontanero un escape de agua en tu casa?

RESUMEN:

Para prevenir posibles accidentes domésticos, como son las fugas de gas o de agua es importante hacer tres cosas:

- Supervisar los servicios básicos del hogar –agua, gas, energía eléctrica– significa, en primer lugar, organizar el presupuesto de gastos.
- En segundo lugar, si hay algún consumo excesivo, averiguar cuál es la causa.
- En tercer lugar, también hay que supervisar las instalaciones. Si están en mal estado, habrá pérdidas, y peor aún, mayores probabilidades de accidentes.

En caso de incendios, como regla general, apagar incendios debe dejarse a los expertos, pero debemos saber qué hacer mientras estos llegan. Para ello, debemos seguir el plan de

escape. Durante un incendio, no hay tiempo para buscar ni leer las instrucciones en el extintor de incendios. Si los adultos mayores en su comunidad quieren aprender a usar un extintor de incendios de manera segura, deben ponerse en contacto con el departamento de bomberos local.

CONTINÚA EL RESUMEN

TAREAS PARA CASA:

1. Este fin de semana que vais a estar en vuestras casas, debéis anotar cuáles son y dónde se encuentran las llaves del gas y del agua en vuestras casas, haciendo un dibujo del lugar donde se encuentren (cocina, baño, etc.).

2. El primer fin de semana o período vacacional que vayas a tu casa, deberás completar los 3 cuadros con los pasos más importantes que crees que debes seguir para prevenir, identificar y reaccionar ante: (1) Un escape de gas; (2) Una fuga de agua; (3) Un incendio. Después tienes que anotar si los seguiste cuando estuviste en casa.

IMPORTANTE: Si se te olvida alguno de los pasos, tendrás que escribir al lado el momento del día en que no lo hiciste y el porqué.

PASOS PARA REACCIONAR ANTE UNA <i>FUGA DE GAS</i>	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

PASOS PARA REACCIONAR ANTE UNA <u>FUGA DE AGUA</u>	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

PASOS PARA <u>PREVENIR</u> <u>INCENDIOS</u>	DÍAS QUE NO LO HICE	POR QUÉ NO LO HICE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 9
“Utiliza correctamente las nuevas monedas y billetes de Euro”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Calcula el valor aproximado en Euros de los siguientes objetos o productos, e indica al lado en el tipo de tienda dónde puedes adquirirlos. Ten en cuenta que algunos de ellos, puedes encontrarlos en varias tiendas:

Nota: Puedes utilizar la Euorocalculadora.

- ✓ Zapatos: _____
- ✓ Ordenador: _____
- ✓ Botella de Aceite de Oliva: _____
- ✓ Barra de Pan: _____
- ✓ Televisión en color: _____
- ✓ Coche: _____
- ✓ Vivienda: _____

2. Une con flechas los precios aproximados que corresponden a cada artículo:

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| ✓ Entrada de cine | 0,65 |
| ✓ 1 litro de leche | 4,21 |
| ✓ Pantalón Vaquero | 2,10 |
| ✓ 1 paquete de tabaco | 36,06 |
| ✓ Camiseta | 60,02 |
| ✓ Viaje de fin de semana a Benidorm | 12,50 |
| ✓ Una lavadora | 300,51 |
| ✓ Una minicadena de música | 180,30 |

3. Anota 5 cosas que puedes comprar con estas monedas y billetes:

- ✓ 50 céntimos de Euro: _____
- ✓ 1 Euro: _____
- ✓ 2 Euros: _____
- ✓ 5 Euros: _____
- ✓ 10 Euros: _____
- ✓ 20 Euros: _____
- ✓ 100 Euros: _____
- ✓ 200 Euros: _____
- ✓ 500 Euros: _____

4. Si la compra en el supermercado te cuesta 32,38 Euros, qué monedas y billetes, de los que aparecen más abajo, utilizarías, para que entregues el dinero justo. Calcula cuantas Pesetas son.



5. Calcula el valor en Euros de los siguientes productos e indica en qué grandes y pequeños establecimientos comerciales puedes adquirir estos productos. Puede que un mismo objeto o producto puedas encontrarlo en varios establecimientos.

Nota: Si el precio oscila mucho indica entre qué dos precios puedes encontrar el producto (Ej.: Perfume entre 6 y 30 Euros).

PRODUCTO	EUROS	COMERCIO
1 litro de leche		
Canelones		
Billete de autobús		
Una docena de huevos		
Una entrada de cine		
Un ordenador		
Zapatos de piel		
Un coche nuevo		
Laca de uñas		
Desodorante		
Un paquete de 6 yogures		
Un periódico		
Un paquete de tabaco		
Un kilo de naranjas		
Un pantalón vaquero		
Un kilo de detergente (lavadora)		
Una vivienda		

CIERRE:

Se comentará:

1. ¿Qué dificultades tienes al ir a la compra?
2. ¿Cómo crees que puedes solucionarlas?

TAREAS PARA CASA:

1. El próximo fin de semana te encargarás de comprar tú solo. Primero anotarás en una hoja lo que debes comprar y los Euros que crees que costará cada cosa. Después debes anotar lo que realmente te han costado para comprobar si es mucha o poca la diferencia.

Nota: A continuación, deberás anotar las dificultades que te surgieron al hacerlo.

2. Irás con algún familiar o amigo que tenga una tarjeta de crédito a un cajero automático para que te enseñe a utilizarla. Primero la utilizará él delante de ti y después tendrás que hacerlo tú, con su ayuda.

Nota: Anota en esta hoja las dificultades que encuentres:

**ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 10:
"Ahorra y planifica ingresos y gastos"**

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

PLANIFICAR INGRESOS Y GASTOS

1. Imagina que vas a comprar en invierno al Mercado Central. Enumera tres productos que te parezcan adecuados adquirir: frutas, verduras y pescados. Indica por qué.
2. Compra los productos adecuados para hacer un cocido, enuméralos e indica el precio total de la compra.
3. Indica seis gastos necesarios en tu hogar por orden de importancia.

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 11:
“Aprender a hacer una buena compra”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos:

- Ingredientes - Calorías - Estación
- Plástico - Manchas - Caducidad

X	D	E	C	A	D	R	I
F	I	P	A	T	E	K	N
E	S	G	D	O	P	A	G
S	F	P	U	C	L	W	R
T	A	P	C	R	A	E	E
A	S	E	I	C	S	A	D
C	L	E	D	O	T	A	I
I	F	O	A	R	I	M	E
O	B	R	D	U	C	V	N
N	O	P	E	C	O	M	T
M	A	N	C	H	A	S	E
C	A	L	O	R	I	A	S

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Es importante habituarse a leer en la etiqueta de los alimentos envasados, los i_____ y la cantidad de c_____ que aporta su consumo.
- Evitar alimentos con m_____ marrones, partes reblandecidas, o descoloridos.
- Siempre poner la fruta dentro de bolsas de p_____ al comprarlas, para evitar la contaminación con otros alimentos en el carro. Luego, quitarlas de la bolsa plástica al guardarlas.
- Comprar la fruta en la e_____ del año correspondiente; es más barata y está en sus mejores condiciones.
- Todo alimento tiene un periodo de c_____, y en general podemos determinar su frescura para el consumo de acuerdo a su aspecto.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Entre los alimentos frescos de larga duración, destacan la leche y sus derivados, como quesos, pasteles, yogures, crema, manteca, etc.
- El pescado en el comercio no debe estar cerca de luz directa y debe estar semicubierto por hielo picado o en trozos.
- Entre los alimentos semifrescos, de corta duración, se encuentran las frutas y verduras, los cereales, las carnes no congeladas, los huevos, las legumbres frescas, etc.
- El pescado en el comercio no debe estar en contacto con hielo picado o en trozos.
- Para saber que el pescado es fresco, debe tener las branquias de color rosa o rojizo.
- Las patatas debes colocarlas en lugar oscuro y fresco, lejos de las cebollas.
- La fruta se debe lavar sólo con agua y jabón.

3. Escribe a continuación las características que tienen que tener los siguientes alimentos para estar en buen estado de conservación y bien conservados:

- Naranjas:

- Peras:

- Judías verdes:

- Patatas:

- Jamón York:

- Queso:

- Melón:

- Pan:

- Leche:

- Lenguado:

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: *“Aprender a hacer una buena compra”*, contestando a estas preguntas:

1. ¿En qué te tienes que fijar para saber que el pescado es fresco?
2. ¿En qué te tienes que fijar para saber que la carne es de calidad?
3. ¿Cómo sabes que las uvas están maduras? ¿y las manzanas? ¿y los kiwis?

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de saber comprar alimentos saludables:

TAREA PARA CASA:

Este fin de semana, irás a comprar al supermercado distintos alimentos y leyendo las etiquetas, anotarás sus ingredientes, calorías y las características que te indican que es de calidad:

Nota: En las filas vacías, escribe otros alimentos que no aparecen en las filas superiores:

ALIMENTOS	INGREDIENTES	CALORÍAS	CARACTERÍSTICAS
- Pan			
- Leche			
- Pasta			
- Queso			

ALIMENTOS	INGREDIENTES	CALORÍAS	CARACTERÍSTICAS
1. Pizza			
2. Mortadela			
3. Chorizo			

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 12:
“Aprender a conservar adecuadamente los alimentos”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Etiqueta - Frío - Humedad - Recipientes - Hongos
- Fresco - Aluminio - Microbios - Envases

R	A	H	U	M	E	D	A	D
E	T	A	P	I	S	U	L	I
C	A	V	H	C	R	O	U	F
I	E	F	O	R	O	S	M	U
P	A	R	N	O	S	V	I	D
I	S	E	G	B	O	L	N	A
E	D	S	O	I	F	R	I	O
N	O	C	S	O	M	V	O	S
T	A	O	B	S	W	A	Y	A
E	N	V	A	S	E	S	C	O
S	E	T	I	Q	U	E	T	A

Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen de inmediato, deben mantenerse en f_ _ _ a fin de evitar el crecimiento de m_ _ _ _ _ _ _ _ _ _.
- Debes guardar todos los alimentos en r_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ con tapa a presión o rosca para evitar la entrada de humedad y el posible crecimiento de h_ _ _ _ _ que son perjudiciales para la salud.
- Aunque los e_ _ _ _ _ _ _ no hayan sido abiertos, coloca las conservas en un lugar f_ _ _ _ _ y seco, libre de h_ _ _ _ _ _ _ _.
- Todos los alimentos deben tener una e_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ que los identifique, donde venga el nombre del producto, sus ingredientes, calorías, lugar donde se elaboró, fecha de conserva y de caducidad.
- Una regla básica, es envolver el pescado en papel de a_ _ _ _ _ _ _ o en film transparente y en pequeñas raciones.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Para envasar los alimentos, son recomendables los recipientes de vidrio.
- No guardes nunca las frutas y verduras en el cajón inferior.
- Elegir los productos con fecha de caducidad más lejana y del fondo de la cámara.
- Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen de inmediato, no deben mantenerse en frío a fin de evitar el crecimiento de microbios.
- Mantenga los productos cocidos separados de los crudos.
- No ocurre nada si las latas de conservas están hinchadas, oxidadas o abolladas porque no influyen en la contaminación de los alimentos que contienen.
- No guarde unos alimentos con otros en el mismo envase, ya que pueden tener distintos procesos y producirse contaminaciones cruzadas.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a conservar correctamente los alimentos", contestando a estas preguntas:

- ✓ ¿Has ido alguna vez a comprar pescado?, ¿qué crees que deberás hacer cuando vayas a la pescadería para comprar un buen pescado?
- ✓ ¿Cómo crees que se congela el marisco?, ¿crudo o cocido?
- ✓ ¿Qué pasos tienes que seguir desde comprar las verduras hasta que las guardas?
- ✓ ¿Qué debes hacer con la carne después de comprarla y antes de congelarla o cocinarla?

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de saber comprar alimentos saludables.

TAREA PARA CASA:

Este fin de semana, irás a comprar al supermercado distintos alimentos y leyendo las etiquetas, anotarás cómo y dónde debes conservar cada uno de ellos:

Nota: En las filas vacías, escribe otros alimentos que no aparecen en las filas superiores:

ALIMENTOS	CÓMO CONSERVAR	DÓNDE CONSERVAR	FECHA DE CADUCIDAD
Pan			
Leche			
Yogures			
Galletas			
Huevos			
Queso			

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 13:
“Aprender a planificar y a hacer comidas manteniendo una dieta equilibrada”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Menús - Cena - Frutas - Deprisa - Digestivos
 - Estómago - Dietista - Vitaminas - Nutrientes

D	N	E	D	I	E	T	I	D
I	U	F	R	U	T	A	S	I
E	T	A	P	O	F	C	O	G
T	R	A	Y	B	O	E	S	E
I	I	V	A	R	V	N	E	S
S	E	H	I	P	I	A	S	T
T	N	F	R	U	T	S	E	I
A	T	A	C	O	A	P	I	V
C	E	S	T	O	M	A	G	O
M	S	A	C	N	I	W	U	S
C	E	N	R	E	N	A	C	H
V	R	O	P	M	A	S	T	B
D	E	P	R	I	S	A	V	E
S	E	Y	I	M	E	N	U	S

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- ✓ Es necesario planificar los m_ _ _ _ con un poco de antelación. Así se consigue un aporte de n_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ mucho más completo.
- ✓ Comer de pie y d_ _ _ _ _ puede acarrear serios problemas d_ _ _ _ _ _ _ _ _ _.
- ✓ Se debe acostumbrar al e_ _ _ _ _ _ a un horario de comida. La comida principal debe hacerse siempre a la misma hora y nunca acostarse seguido de la c_ _ _ _.
- ✓ Incluye en tu menú las f_ _ _ _ _ y hortalizas porque proporcionan v_ _ _ _ _ _ _ _ _ A y C, fibra.
- ✓ Para más ayuda a la hora de planear una dieta para tí, por favor, pide a tu médico que te remita a un d_ _ _ _ _ _ _ _ _.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera, y una "F" si es falsa:

- Hacer las compras con rapidez te ayudará a ahorrar.
- Haga una lista de la compra con todos los alimentos que necesitará para seguir su plan de alimentación sana.
- Compra alimentos preparados que estén fritos, empanados o con salsas porque son bajos en grasa y en calorías.
- No hagas la compra cuando tenga hambre o prisa.
- No es bueno variar de alimentación a lo largo de la semana porque perjudica tu salud.
- La mayoría de las dietas deben practicarse durante un tiempo corto porque no aportan todos los nutrientes necesarios al organismo.
- Acuéstate nada más cenar porque así descansarás mejor.
- Planeando los menús con antelación te ayudará a evitar las comidas insanas y a realizar las compras de alimentos con mayor facilidad y eficacia.

Une con flechas cada frase con el objeto correspondiente:

- | | |
|---|---------------------------------|
| ✓ El desayuno debe ser una de las comidas | Ligeras |
| ✓ Las carnes proporcionan | Vitaminas |
| ✓ Incluye en tus menús | Mantequilla y manteca |
| ✓ Las frutas y hortalizas | Hierro y Proteínas proporcionan |
| ✓ Las cenas han de ser | Fuertes |
| ✓ Limita el consumo de | Productos lácteos desnatados |

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas acerca del tema de hoy: "Aprender a planificar comidas y aperitivos", contestando a estas preguntas:

- ¿Por qué crees que es importante escribir el menú de la semana?
- ¿Por qué consideras que es fundamental comer sin prisas y no siempre lo mismo?
- ¿Cuándo vas a comprar, antes haces una lista de los productos que necesitas para cocinar?
- ¿Qué crees que te ayudaría a planificar mejor lo que vas a comer cada día para que fuese un menú variado y saludable para ti?

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de aprender a planificar comidas y aperitivos:

TAREA PARA CASA:

Este fin de semana cuando vayas a casa, te encargarás de hacer el menú de lo que vas a comer y en esta hoja anotarás qué planificaste para la comida y la cena del sábado y del domingo:

DÍAS	COMIDA	CENA
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 14:
“Aprender a utilizar bien los distintos utensilios y electrodomésticos para cocinar”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras:

- Patatas - Cocina - Ollas - Limpieza - Metal
 - Inoxidable - Vitrocerámica - Tiempo - Batería

A	T	I	E	M	I	U	D	F	V
S	I	P	A	T	A	T	J	D	I
P	E	B	A	T	E	R	U	J	T
I	M	M	E	T	A	L	S	A	R
N	P	A	T	A	W	E	R	K	O
O	O	S	U	O	L	L	E	P	C
X	P	A	C	O	C	I	N	A	E
I	A	W	U	P	C	I	Ñ	A	R
D	T	E	B	O	L	L	A	S	A
A	A	D	O	P	E	Ñ	I	C	M
B	T	B	A	T	E	R	I	A	I
L	A	S	I	J	E	M	U	S	C
E	S	L	I	M	P	I	E	Z	A

Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Al comprar menaje de cocina, ollas, sartenes, cazuelas, procura que su fondo sea mayor que las placas o zonas de cocción de tu c_____ eléctrica.
- Cuando las cazuelas queden con restos de comida, póngalas a hervir con mondas de p_____, después de diez minutos al fuego, se despegarán de los restos fácilmente.
- Es bueno tener una b_____ de cocina fabricada con materiales que difundan el calor, como el acero i_____ o el aluminio.
- Las encimeras de v_____ ahorran tiempo y dinero en la l_____ de la cocina.
- Siempre que puedas, utiliza o_____ a presión. Consumen menos energía y ahorran mucho t_____.
- Nunca debes utilizar recipientes de m_____ para cocinar con el microondas, ya que el calor los derretiría.

2. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:

- Para hervir líquidos o cocer alimentos, utiliza la temperatura más alta al principio, después cocina a fuego lento reduciendo la temperatura.
- Si tienes vitrocerámica, puedes utilizar cazuelas de barro.
- El gas natural no desperdicia las propiedades de los alimentos que se cocinan al fuego y preserva todas sus sales minerales.
- La cazuela se suele utilizar normalmente para freír los alimentos.
- Sólo es posible abrir la olla cuando ésta se enfríe y la presión interna haya disminuido. No la enfríe bruscamente, déjala enfriar poco a poco.
- No es necesario añadir en la sartén aceite ni mantequilla para cocinar.
- Es aconsejable que las personas que comienzan a cocinar con microondas, calculen siempre un tiempo menor en las recetas y que controlen la evolución de la cocción de los alimentos.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: “Aprender a utilizar bien los distintos utensilios y electrodomésticos para cocinar”:

– Anota en tu cuaderno las comidas que puedes preparar con los siguientes utensilios o electrodomésticos:

UTENSILIOS ELECTRODOMÉSTICOS	PLATOS DE COMIDA
Cazuela:	
Olla Exprés:	
Horno o Microondas:	
Sartén:	

¿Qué utensilios o electrodomésticos necesitarías para preparar los siguientes platos de comida?

PLATOS DE COMIDA	UTENSILIOS/ELECTRODOMÉSTICOS
Macarrones:	
Tortilla francesa:	
Pollo asado:	
Arroz a la cubana:	
Bizcocho:	

Escribe las principales observaciones que debes hacer antes, durante y después de cocinar con una olla a presión:

Ejemplo:

- ✓ *Antes:* Lavar bien todas las partes de la olla.
- ✓ *Durante:* No tocar las superficies calientes de la olla, solo utilizar los mangos y asas de la misma.
- ✓ *Después:* No abrir la olla hasta que esta se enfríe.

OBSERVACIONES <u>ANTES</u>	OBSERVACIONES <u>DURANTE</u>	OBSERVACIONES <u>DESPUES</u>
1.		
2.		
3.		
4.		

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de *“Aprender a utilizar bien los distintos utensilios y electrodomésticos para cocinar”*.

TAREA PARA CASA:

Cuando vayas a casa el fin de semana, leerás las instrucciones de los siguientes electrodomésticos y anotarás los mandos y funciones que tiene.

ELECTRODOMÉSTICOS	MANDOS	FUNCIONES
<i>EJEMPLO: TOSTADOR</i>	<i>Temperatura Tiempo</i>	<i>Hacer tostadas</i>
Horno eléctrico		
Cocina de gas		
Microondas		
Cafetera		
Olla a presión		
Exprimidor		
Sartén		
Batidora		

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 15:
“Aprender a cocinar y algunos consejos de cocina”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Aceite - Grasa - Ajo - Limón
- Pescados - Vinagre - Sartén - Especias

D	E	R	A	S	P	U	K	E
I	S	A	R	T	E	N	S	A
A	P	E	S	C	S	T	O	V
D	E	A	J	I	C	A	S	I
A	C	E	I	S	A	J	O	N
L	I	M	O	N	D	E	S	A
T	A	E	S	P	O	S	I	G
U	S	G	R	A	S	I	S	R
E	S	P	E	C	A	Y	T	E
P	E	S	G	R	A	S	A	P
S	Y	A	C	E	I	T	E	P

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Cuando se pone el a_ _ _ _ a calentar en una s_ _ _ _ , se debe echar cáscara de l_ _ _ _ , de este modo se evita que el aceite se queme.
- Las combinaciones de hierbas y e_ _ _ _ _ , como pimentón, perejil, albahaca, jengibre y ajo son sustitutos sabrosos de la sal.
- Retire toda la g_ _ _ _ visible de la carne antes de cocinarla.
- Si has utilizado aceite de oliva para cocinar más de un alimento diferente y ahora tiene un sabor extraño, prueba a ponerle dentro de un tarro con un a_ _ sin pelar.
- Si se te pegan las lentejas a la cazuela, sácalas del fuego y échales v_ _ _ _ _ por encima.
- Cuando cocinéis p_ _ _ _ _ pequeños, es mejor no hacerles cortes para que así pierdan la menor cantidad de jugo posible.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- El aceite de oliva puede emplearse en continuas frituras en más de cuatro o cinco ocasiones.
- Los alimentos deben freírse en tandas de pocas unidades, de forma que el aceite pueda rodearlos completamente.
- La yema de los huevos es muy rica en colesterol.
- La clara tiene también colesterol, por eso debes evitar tomarla en exceso.
- Si hacemos una ensalada y echamos demasiado vinagre, conviene hacer una bola de miga de pan y añadirla a la ensalada. La miga se encargará de absorber el exceso de vinagre.
- Para separar sin problemas la yema de la clara de un huevo, no es recomendable utilizar el colador.
- Para pelar los ajos cómodamente, es conveniente colocarlos antes a remojo en agua. De este modo se les extraerá la piel con mayor facilidad.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a cocinar y algunos consejos de cocina".

- ▶ ¿Porqué crees que es importante el Aceite de Oliva Virgen al cocinar?
- ▶ Escribe los pasos que debes seguir para aliñar una ensalada:
1º. Aliñar con _____.
2º. Aliñar con _____.
3º. Aliñar con _____.
- ▶ Escribe algunos de los trucos de cocina que recuerdes de la clase de hoy:

- ▶ Escribe cómo y qué platos sencillos eres capaz de hacer, utilizando aceite de oliva:

PLATOS SENCILLOS	CÓMO UTILIZAR EL ACEITE
Ejemplo: ➤ <i>Salsa de yogur.</i>	Añadir el aceite en un tarro con yogur natural, junto con cebolleta, sal y limón exprimido

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de “Aprender a cocinar y algunos consejos de cocina”.

TAREA PARA CASA:

Quando vayas a casa el fin de semana, te encargarás de ayudar a cocinar a la persona con la que vivas (familiar, amigo, etc.). En esta hoja anota varias cosas:

- ▶ Plato: qué es lo que cocinaste;
- ▶ Ingredientes: los ingredientes que utilizaste. Y no te olvides de anotar la cantidad en gramos;
- ▶ Receta: el proceso que seguiste desde que empezaste,
- ▶ Día y hora: y por último, el día y la hora en el que cocinaste.

PLATO	INGREDIENTES	RECETA	DÍA-HORA



ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 16:
“Aprender a poner la mesa correctamente”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- | | | | |
|----------|-----------|---------------|----------|
| - Mantel | - Vajilla | - Copa | - Postre |
| - Salón | - Platos | - Servilletas | - Hondos |

S	E	R	V	I	L	L	E	T	A	S
D	E	M	E	Q	A	F	U	P	L	O
S	E	P	A	N	C	O	P	I	S	P
M	E	O	S	V	A	J	I	L	L	A
V	I	S	P	L	A	T	I	L	L	C
E	S	T	L	A	T	A	S	C	U	O
T	E	R	A	T	O	N	S	C	U	P
S	C	E	T	O	R	T	A	S	C	A
S	A	L	O	N	H	O	N	D	O	S
T	A	R	S	M	A	N	T	E	L	S

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- El m_____ debe cubrir al completo toda la mesa, pero sin colgar hasta el suelo.
- Es importante considerar el tamaño del espacio o s_____ donde vayamos a comer.
- La mantelería debe ir conjuntada con la v_____ y los adornos de la mesa.
- Las s_____ deberán ir a juego con el mantel.
- Los cubiertos de p_____, pueden colocarse al principio de la comida en la parte superior del plato, o colocarlos a la hora de servirlos.
- No deben llenarse exageradamente las copas ni los p_____, así como tampoco deben apurarse.
- La mesa debe disponer de al menos: platos llanos, h_____ y de postre. Deben estar limpios y sin saltones o rayados.

2. Une con flechas cada frase con el objeto correspondiente:

- | | |
|--|-------------|
| ● Primero tomamos una sopa en | VASO |
| ● Para comer la sopa utilizamos | CUCHARA |
| ● Bebemos vino en | CUCHILLO |
| ● Para el agua necesitamos | PLATO HONDO |
| ● De segundo plato comemos carne,
para cortarla necesitamos | SERVILLETA |
| ● Comemos carne en | PLATO LLANO |
| ● Comemos carne con | COPA |
| ● El café lo tomamos en | CUCHARITA |
| ● Para mezclar el azúcar en el café necesitamos | TAZA |
| ● Para la limpiar la boca después de la comida,
necesitamos | TENEDOR |

3. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera, y una "F" si es falsa:

- La cuchara la tenemos que colocar a la izquierda del tenedor con la concavidad hacia arriba.
- Cuando invites a alguien a comer, puedes utilizar cubiertos de plástico o madera.
- Nunca se colocan 2 platos iguales juntos (dos llanos o dos hondos), ni un plato hondo directamente sobre el mantel.
- El tenedor lo tenemos que colocar a la derecha del plato con las puntas hacia abajo.
- Las copas se sitúan frente al plato, ligeramente a su derecha.
- El cuchillo lo tenemos que situar a la izquierda del plato, con el filo hacia fuera.
- Los cubiertos más alejados del plato son los primeros en utilizarse.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: "Aprender a poner la mesa de manera adecuada", contestando a estas preguntas:

- ¿Qué cosas has aprendido hoy que no sabías acerca de cómo poner la mesa?
- ¿Qué crees que hay que hacer cuando invitas a algún amigo o familiar a comer para que se vayan contentos de nuestra casa?
- Indica para qué se utiliza cada cubierto y pieza de la vajilla; y qué se suele servir.

CUBIERTO/VAJILLA	PARA QUÉ SE UTILIZA	ALIMENTOS
Plato hondo	Tomar alimentos líquidos	Sopas, purés, judías verdes con patatas...
Cuchara		Sopas, purés, consomés, lentejas...
Plato llano		
Copa		
Cucharita		
Tenedor		
Vaso		
Cuchillo		
Botellas		

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de aprender a poner la mesa de manera adecuada:

TAREA PARA CASA:

Este fin de semana cuando vayas a casa, te encargarás de poner la mesa y en esta hoja anotarás todo lo que hiciste desde que pusiste el mantel hasta que terminaste de comer. También anotarás si está bien lo que hiciste o no.

Ejemplos:

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
No puse el mantel. <i>Mal hecho</i>	Utilicé correctamente los cubiertos. <i>Bien hecho</i>	Quitó la mesa. <i>Bien hecho.</i>
Coloqué muy bien los cubiertos y la vajilla. <i>Bien hecho</i>	Serví antes el agua a los demás. <i>Bien hecho.</i>	No me levanté hasta que no acabamos de hablar y lo decidimos entre todos. <i>Mal hecho</i>

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 17:
“Aprender a comportarse adecuadamente durante las comidas”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Pan - Boca - Ayudar - Copa - Fuma
 - Café - Sopa - Ruido - Disculpar

F	W	R	A	T	P	A	N	V
B	A	K	O	R	I	Y	A	S
W	O	P	Z	A	F	U	M	A
A	D	E	M	O	S	D	A	M
C	I	S	B	O	C	A	R	O
A	S	O	P	E	S	R	A	T
F	C	S	A	B	I	P	O	B
E	U	S	O	P	D	S	U	C
A	L	O	S	R	U	I	D	O
O	P	P	A	B	E	R	U	P
Y	A	A	C	R	O	N	I	A
C	R	A	N	I	P	U	B	E
D	I	P	V	E	R	A	C	I

Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- ✓ No se sopla la s_ _ _ , aunque estuviera caliente, ni se sorbe ruidosamente.
- ✓ Cuando se come se hace con la b_ _ _ cerrada y haciendo el menor r_ _ _ _ posible.
- ✓ No se debe mojar el p_ _ _ en la salsa: por muy rica que pueda estar trata de evitar esta tentación.
- ✓ Si ocurre una «catástrofe» en la comida por culpa del invitado (copas derramadas, platos rotos, etc.), éste se debe d_ _ _ _ _ _ _ y debe a_ _ _ _ _ a la persona que le invitó.
- ✓ En la comida no se f_ _ _ (de hecho, en la mesa no se ponen ceniceros hasta que se sirve el c_ _ _).
- ✓ No eches la cabeza hacia atrás para apurar hasta la última gota de la c_ _ _.

2. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:

- Cuando termines de comer, utiliza un palillo para limpiarte los restos de comida que tengas entre los dientes.
- Uno se debe servir una cantidad discreta: Ni mucho (que parezca que hace días que no come caliente), ni poco (puede dar la impresión de que no le gusta la comida).
- No se habla nunca con la boca llena.
- Se sirve de la parte de la fuente que quede más lejana, examinando los filetes a ver cual tiene mejor pinta.
- Hay que comer al mismo ritmo que el resto de invitados: ni muy rápido, ni muy lento.
- La mesa es el lugar adecuado para hablar del trabajo, porque así de paso dejas a muchos invitados totalmente fuera de juego.
- Debes llevar la comida a la boca, y nunca la boca a la comida, lo que quiere decir que mantendremos la espalda recta, sin inclinarnos sobre la mesa.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, haréis un resumen de lo que os acordéis sobre este tema: “Aprender a comportarse de manera adecuada durante las comidas”, contestando a estas preguntas:

La última vez que fuiste con alguien a comer a un restaurante, ¿qué ocurrió?

- ¿cómo te sirvieron la comida?
- ¿cómo te comportaste?
- Escribe todo lo que hiciste desde que te sirvieron la comida hasta que te fuiste.

Recuerda algún día en el que sentiste que el camarero no se comportó correctamente cuando te sirvió la comida: ¿cómo mejorarías la forma en que te sirvió?

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de aprender a comportarse de manera adecuada antes, durante y después de las comidas.

TAREA PARA CASA:

Este fin de semana cuando vayas a casa, no sólo pondrás la mesa, sino que también anotarás en esta hoja cómo te comportaste antes, durante y después de la comida.

Escribe todo lo que hiciste desde que pusiste el mantel hasta que terminaste de comer.

También anotarás si estuvo bien o mal lo que hiciste.

EJEMPLOS:

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
Serví demasiada comida a mi madre. <i>Mal hecho</i>	No sorbí la sopa. <i>Bien hecho</i>	No me despedí de mis invitados. <i>Mal hecho.</i>
Empecé a comer antes de ver si los demás lo hicieron. <i>Mal hecho</i>	No hablé con la boca llena. <i>Bien hecho</i>	Eructé. <i>Mal hecho.</i>

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 18:
“Conoce y participa activamente en la red informal de servicios de tu comunidad”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Recuperación - Enfermedad - Integración
- Talleres - Asociaciones - Familias

K	U	V	E	R	A	T	U	C	E	B	O
M	A	N	U	A	L	I	D	A	D	E	S
E	F	A	M	I	L	I	A	S	A	N	S
T	A	S	O	N	E	C	I	R	A	F	O
B	E	O	S	T	A	L	L	E	R	E	S
R	A	C	Y	E	C	O	Ñ	C	A	R	S
V	E	I	S	G	F	A	M	U	S	M	A
O	S	A	S	R	T	A	L	P	R	E	S
S	A	C	O	A	E	N	F	E	R	D	A
R	E	I	U	C	I	O	N	R	V	A	S
A	S	O	C	I	S	V	E	A	B	D	E
M	A	N	U	O	L	I	D	C	A	S	Y
V	T	E	N	N	F	E	R	I	S	A	B
O	P	S	V	E	R	A	N	O	V	M	S
I	N	T	E	G	R	O	P	N	S	A	P

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Las a_____ de enfermos mentales y familiares nos permitirá continuar con nuestra r_____ cuando estemos fuera de la Unidad de Rehabilitación.
- Los grupos de ayuda mutua o grupos de autoayuda, están constituidos por grupos de enfermos y/o f_____ que se reúnen.
- Los grupos de ayuda mutua, se reúnen para intercambiar información relevante sobre problemas prácticos relacionados con su e_____.
- Asistir a los t_____, te permitirá aprender técnicas de trabajo específicas y favorecerá tu i_____ laboral.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Los chats son grupos de personas que también están utilizando su ordenador desde otros lugares y que se comunican contigo, mandando mensajes a tu ordenador.
- A los grupos de ayuda mutua, sólo pueden acudir las personas que tienen las enfermedades mentales más graves.
- En los grupos de ayuda mutua y asociaciones, se tendrá muy en cuenta tu opinión acerca de muchas cuestiones, como las actividades que quieres que se organicen.
- Acudir a algún taller de informática, sólo te ayudará a aprender a manejar un ordenador.
- Potenciar el asociacionismo es un medio que posibilita la reivindicación de los recursos que necesitáis para vuestra rehabilitación.
- El apoyo de los profesionales que trabajan en asociaciones, programas de vacaciones y grupos de ayuda mutua, debe ir sólo dirigido a vosotros y no a vuestras familias.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: **"Conoce y participa activamente en la red informal de servicios de tu comunidad"**:

¿Qué efectos positivos tiene para tí acudir a un grupo de ayuda mutua?

Efectos en tu pensamiento	Efectos en tus afectos	Efectos en tu conducta
<i>Ejemplo:</i> Recibo información		

Escribe en este cuadro los beneficios que tiene para tí y para tus compañeros acudir a un grupo de ayuda mutua:

- Cosas positivas que puedes hacer en un grupo de ayuda mutua, para ayudar a las personas que como tú también formarán parte de este grupo.
- En qué crees que te pueden ayudar a tí, tus compañeros de este grupo:

Yo ayudaría a mis compañeros en...	Mis compañeros me ayudarían a mí en...

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 19:
“Conoce y acude a los dispositivos de la red asistencial en salud mental”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Tardes
- Activa

- Ayuda
- Comunidad

- Protagonistas
- Familias

- Culpabilizarse
- Apoyo

C	A	C	O	M	U	N	I	T	P	O
O	S	U	L	P	A	B	U	Y	R	A
M	A	L	S	R	A	P	O	Y	O	P
U	S	P	R	O	T	A	G	Y	T	A
N	U	A	T	A	R	D	E	S	A	P
I	S	B	A	P	O	Y	U	S	G	A
D	A	I	S	T	C	E	A	S	O	P
A	S	L	D	K	L	A	Y	U	N	E
D	A	I	S	T	A	R	U	S	I	K
O	P	Z	A	C	T	I	D	A	S	N
T	U	A	C	T	I	V	A	B	T	K
A	S	R	F	A	M	I	L	I	A	S
B	O	S	T	A	R	D	O	P	S	E
S	I	E	M	A	T	Y	P	Ñ	A	S

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- El Hospital de Día es una alternativa al ingreso hospitalario, pues los pacientes regresan por las t_____ a su propio domicilio.
- Es muy importante pedir a_____ cuando tengáis un problema de salud mental, no sólo por vosotros, sino también por las alteraciones que produce en vuestras f_____ y amistades.
- El Centro de Día es un servicio de rehabilitación psiquiátrica dentro de la c_____ que trata de mejorar vuestra calidad de vida.
- En los Centros de Día, seréis los p_____, y por eso debéis adoptar una postura a_____, y ser responsables de vuestro proceso de rehabilitación.
- La familia es un a_____ importante y tratará de acompañarte a lo largo de tu enfermedad, sin c_____ y aportando el afecto necesario.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa

- El acceso a los servicios de Salud Mental, se realiza siempre a través del Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud Mental de la Seguridad Social, que a cada uno corresponda.
- El médico de cabecera no es quién valorará la necesidad o conveniencia de derivar a esa persona al Centro de Salud Mental.
- El tiempo de permanencia en el Centro de Día es limitado y se establece en base a los objetivos que en cada caso se persigan y al logro de los mismos.
- Las alternativas residenciales son recursos comunitarios que sólo ofrecen alojamiento temporal o permanente, pero nunca manutención ni rehabilitación.
- En los Centros de Rehabilitación Laboral, podrás adquirir y recuperar hábitos y habilidades necesarias para acceder y mantenerse en un puesto de trabajo normalizado.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: "Conoce y acude a los dispositivos de la red asistencial en salud mental":

- ¿Qué efectos positivos tiene para tí acudir al Centro de Acción Social de tu barrio?
Puedes utilizar los folletos de información que te dieron en tu CEAS.

Efectos en tu pensamiento	Efectos en tus afectos	Efectos en tu conducta
<i>Ejemplo:</i> Recibo información sobre mi pensión.		

- Escribe en este cuadro los beneficios que tiene para ti y para tus compañeros acudir a un centro de rehabilitación psicosocial o a un centro de preparación laboral:
- Cosas positivas que puedes obtener acudiendo a estos centros:
- En qué crees que te pueden ayudar a mejorar, cada uno de estos dos centros:

Acudir a un Centro de Rehabilitación Psicosocial, me ayudaría a...	Acudir a un Centro de Preparación Laboral, me ayudaría a...

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 20:**“Conoce y utiliza correctamente los medios de transporte con prudencia y precaución”****ACTIVIDADES INDIVIDUALES:**

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- | | | | |
|-----------|-------------|----------------|-----------|
| - Abono | - Reclamar | - Ayuntamiento | - Tarifas |
| - Billete | - Matrícula | - Transporte | - Fumar |

A	S	T	R	A	N	S	P	I	U	Y
E	R	R	T	A	R	I	F	A	S	T
D	E	A	R	E	C	L	A	Y	R	S
S	T	N	F	U	M	I	O	U	S	H
A	B	S	B	I	L	L	E	N	S	M
S	I	P	A	B	O	N	I	T	S	A
U	L	O	A	Y	U	N	T	A	S	T
A	L	R	R	E	C	L	A	M	A	R
P	E	T	A	R	I	F	E	I	S	I
A	T	E	S	F	U	M	O	E	S	C
T	E	F	U	M	A	R	S	N	Y	U
T	R	A	N	S	P	I	U	T	S	L
M	A	T	R	I	C	E	R	O	S	A
B	I	L	L	A	B	O	N	O	T	S

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Esta prohibido f_ _ _ _ en los autobuses urbanos y en todos aquellos medios de t_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ urbano que lo indiquen.
- Si utilizas a menudo los transportes públicos deberías comprar un a_ _ _ _ _ semanal o mensual.
- El servicio de autobuses puede prestarlo, bien el propio a_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ directamente o a través de una empresa municipal.
- Para hacer alguna reclamación, conserve el b_ _ _ _ _ _ _ , que le servirá como justificante de haber realizado el viaje.
- Para r_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ anota la m_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ o el número de identificación del vehículo en el que ha tenido lugar el problema.
- Es importante que los taxistas lleven en lugar visible las t_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ vigentes en su localidad.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Para solicitar un taxi, puedes llamar por teléfono o acudir a la parada.
- Los taxistas no están obligados a expedir a los viajeros que lo soliciten una factura por el importe del trayecto realizado.
- En las estaciones de tren grandes, el libro de reclamaciones se encuentra en la Oficina de Atención al Cliente.
- En las estaciones de tren pequeñas, nunca reclames al jefe de estación.
- Cuando utilices un taxi, piensa que en recorridos urbanos no existe un sistema de tarifas único.
- No es necesario utilizar el cinturón de seguridad en ningún medio de transporte público.
- Es recomendable viajar sentado en los asientos de los autobuses interurbanos, nunca de pie ni compartiendo tu asiento con otra persona.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: "Conoce y sé capaz de desplazarte con prudencia y precaución por las calles y carreteras de tu ciudad o pueblo":

Escribe cuáles son los documentos que crees que deben llevar los conductores de taxi en el coche:

Ejemplo: Reglamento.

Escribe para qué una factura de un taxista este completa, qué debe mencionarse en ella:

Ejemplo: La fecha en la que se realizó el viaje.

Escribe cuáles son las normas que debes de seguir para no sufrir ningún accidente cuando andas en bicicleta.

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de "Conocer y ser capaz de desplazarse con prudencia y precaución por las calles y carreteras de la ciudad o pueblo".

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 21:
“Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre durante tu estancia en la Unidad de Rehabilitación”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Bibliobús - Vídeo - Juego - Poesía
- Periódico - Ajedrez - Resumen

R	E	S	U	M	I	P	E	S	R
S	E	V	I	D	O	P	A	J	E
S	B	I	B	L	I	O	B	U	S
P	O	D	S	O	A	E	S	E	U
S	I	E	E	I	O	S	A	G	M
P	E	D	D	I	C	I	S	O	E
J	I	E	G	Y	S	A	S	T	N
V	O	P	A	J	E	D	R	E	Z
P	O	E	R	P	O	E	S	I	C
S	A	B	I	B	L	I	O	T	E
S	P	E	R	I	O	D	I	C	O
A	J	E	D	R	T	Y	S	P	A

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Es positivo que te hagas socio del b_____ que pasa cada cierto tiempo por la Unidad de Rehabilitación.
- Otra de las tareas para tu tiempo de ocio es ver una película de v_____ cada semana o fin de semana y ser capaz de hacer un r_____ de la historia que se narra en ella.
- Durante el tiempo que estés ingresado en la Unidad, tendrás que leer algún libro, revista o p_____ y durante los fines de semana que vas a casa.
- Otra actividad que se puede hacer en tu tiempo libre, es escribir alguna p_____ o historia para publicar en alguna revista o boletín de la Unidad de Rehabilitación.
- Otra de las actividades de ocio que podrás hacer en la Unidad, es participar en algún concurso o j_____ de mesa, como el a_____, las cartas, el parchís, las damas, etc.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- El acceso a los servicios de bibliobús será libre pero no gratuito.
- Para un adulto con vida sedentaria, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todo los días, no será suficiente para obtener beneficios de salud.
- El ejercicio físico ayuda a evitar o retardar las enfermedades.
- Hacer una lectura detenida, relacionando y asociando las imágenes junto con las palabras, no facilita una comprensión mejor del texto.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: "Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre durante tu estancia en la Unidad de Rehabilitación":

- ¿Qué beneficios tiene la actividad física y unos buenos hábitos alimentarios en tu salud?
- Escribe en este cuadro las maneras que conoces y que viste que existen para incorporar el ejercicio físico en tu vida cotidiana y en tu tiempo libre.

Después anota si las haces y en qué momento del día las haces.

ACTIVIDADES FÍSICAS	MOMENTO DEL DÍA EN QUE LAS HACES
<i>Ejemplo:</i> Subir escaleras.	- Cuando subo a mi habitación. - Cuando voy a la iglesia de mi barrio. - Cuando voy al supermercado.
Bailar	

RESUMEN: Haz un resumen de lo que aprendiste en esta sesión sobre la importancia de "Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre durante tu estancia en la Unidad de Rehabilitación".

TAREA PARA CASA:

El próximo fin de semana cuando vayas a casa, escogerás dos actividades que te gusten para ocupar parte de tu tiempo libre.

Después completarás el siguiente cuadro

ACTIVIDADES ELEGIDAS	POR QUÉ LAS ELEGÍ	CON QUIÉN FUI
Ejemplo: Ir al cine	Ejemplo: Me regalaron la entrada.	Ejemplo: Con mi hijo.
Ejemplo: Andar en bicicleta	Ejemplo: Hacia bueno.	Ejemplo: Con mi marido.

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 22:
“Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre tras ser dado de alta por la Unidad de Rehabilitación”

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Activa - Ocio - Médico - Bibliotecas
- Lectura - Domésticas - Autoestima

A	C	T	I	M	E	D	I	S	D
A	U	T	O	E	S	O	C	I	O
L	E	C	T	D	O	M	E	S	M
A	U	A	S	I	M	E	D	I	E
B	I	U	S	C	B	O	B	A	S
A	C	T	I	O	Ñ	O	I	S	T
S	D	O	M	E	S	T	B	S	I
S	M	E	D	I	C	S	L	A	C
A	J	S	B	A	C	T	I	V	A
L	E	T	U	R	A	S	O	Ñ	S
R	A	I	S	O	C	I	T	A	S
B	I	M	T	E	C	A	E	S	V
D	O	A	V	O	P	E	C	A	S
S	L	E	C	T	U	R	A	T	R
B	I	B	L	I	O	T	S	V	F

A continuación completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- Para prevenir una posible recaída, es importante que te mantengas a_ _ _ _ _ con el ejercicio físico, realizando tareas d_ _ _ _ _ , paseando, etc.
- Debes consultar a tu m_ _ _ _ _ antes de comenzar a practicar cualquier ejercicio físico.
- Muchas asociaciones poseen «Club de O_ _ _ _ _ «Lugares de entretenimiento, juego, l_ _ _ _ _ o simple conversación.
- Es bueno que conozcas cómo funcionan las b_ _ _ _ _ localizando las más cercanas y utilizando los servicios que prestan.
- Dedicar un tiempo al ocio, mejorará tu a_ _ _ _ _ y a tus relaciones con los demás.

2. Escribe al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Tu ocio te permitirá progresar en tus niveles de expresión y comunicación y mejorará tu relación con los demás.
- Es bueno comer dos horas antes de un ejercicio vigoroso.
- Los ejercicios de calentamiento deben practicarse durante 5 a 10 minutos antes del comienzo de una sesión de ejercicio físico.
- Es bueno beber líquidos abundantes antes, durante y después del esfuerzo físico.
- Para realizar actividades de ocio tan solo puedes acudir a centros específicos donde acudan personas que tengan los mismos problemas que tú.

CIERRE:

A continuación, en vuestro cuaderno, responderéis a las siguientes preguntas sobre el tema de hoy: "Conoce y utiliza adecuadamente tu tiempo libre tras ser dado de alta por la Unidad de Rehabilitación".

Escribe en este cuadro las maneras que conoces y que existen para incorporar actividades de ocio en tu vida cotidiana y en tu tiempo libre, tras ser dado de alta.

Después anota:

Sus beneficios.

Momento del día en qué las haces.

ACTIVIDADES DE OCIO	BENEFICIOS	MOMENTO DEL DÍA EN QUE LAS HARÁS
Ejemplo: Escuchar música	Me relajo.	Después de comer.
Ejemplo: Subir escaleras	Me encuentro más ágil.	Quando subo a mi habitación. Quando voy a la iglesia de mi barrio. Quando voy al supermercado.

