

## TÉCNICAS DE HIGIENE Y ASEO EN EL ADULTO MAYOR

El proceso de envejecimiento conlleva una serie de cambios asociados a la edad, los cuidados del anciano deben de incluir técnicas de higiene básicas que ayuden a mantener la salud y la calidad de vida.

### La higiene corporal

- Cuando se va realizar el baño debemos adecuar la temperatura del baño para así evitar cambios bruscos de temperatura.
- Usaremos productos de higiene personal indicados para las necesidades del mayor, como jabones con pH neutro y cremas hidratantes. En todo momento es necesario tener a mano esponjas, toallas limpias, peine, champú y demás elementos NUNCA debemos de dejar al anciano solo.
- Usaremos sillas o sillas geriátricas ya que es recomendable tener a la persona sentada y el teléfono de la ducha con chorro a baja presión. Mientras se procede al baño, debemos ir informando al anciano que es lo que se le va hacer y siempre que se pueda lo hará el anciano por sí mismo para así mantener cierto grado de autonomía.
- Después del lavado, es importante hacer un buen aclarado del jabón y secar la piel de forma minuciosa por los pliegues del cuerpo, axilas, zonas íntimas, debajo del pecho, espacios interdigitales para evitar que quede humedad y así evitar micosis( Hongos) y dermatitis.
- Después de cada baños debemos de revisar las uñas de los pies y manos evitaremos las durezas en los pies y las uñas se deben cortar siempre restas nunca curva y así evitaremos que se encarne en la piel.
- Para el afeitado en el hombre no deberemos apurar demasiado y así evitaremos irritaciones de la piel, si existen temblores le podremos proporcionar maquinillas eléctricas.
- A la hora de ponerle perfume nunca se lo deberemos poner directamente en el cuerpo ya que provoca irritación y sequedad en la piel.

### **Técnicas de aseo para personas encamadas**

Cuando la persona no se puede levantar de la cama, será necesario que el cuidador cuente con todos los productos de aseo como: toallas de diferentes tamaños, recipientes con agua y jabón para distintas zonas del cuerpo, y una toalla grande para no mojar la cama. Conforme vayamos lavando cada parte del cuerpo la iremos secando, iremos desde la cabeza a los pies. Una vez que se le haya lavado lo hidrataremos bien y así evitaremos emrojecimietos en la espalda y los gluteos

**ACTIVIDADES PROPUESTA PARA ESTA SEMANA**

Pinta los objetos relacionados con el baño.

DATA: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ TIA: \_\_\_\_\_  
NOME: \_\_\_\_\_

**HIGIENE E SAÚDE**

- PINTE APENAS OS OBJETOS QUE A CRIANÇA USA PARA NO SEU BANHO:



Une cada objeto con su imagen correspondiente

ESCOLA \_\_\_\_\_

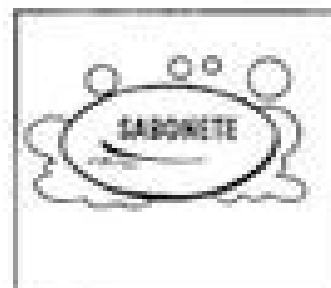
TURMA \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

## BOA SAÚDE

Devemos ter bons hábitos de higiene para termos boa saúde.

Meu amor,  
Ligue os objetos que estão faltando para as crianças  
fazerem uma boa higiene.



Completa el texto.

Nombre  Fecha



Por la mañana me lavo la cara en el   
 con agua y con . Después me seco con la   
 y me peino con mi . Antes de  
 ir al colegio me echo  para oler bien.  
 Después de comer me lavo los dientes con el   
 de dientes y el   
 Antes de ir a dormir me doy una ducha con  de  
 baño. A veces me baño en mi   
 Me froto la espalda con el  de

Completa el texto con estas palabras:

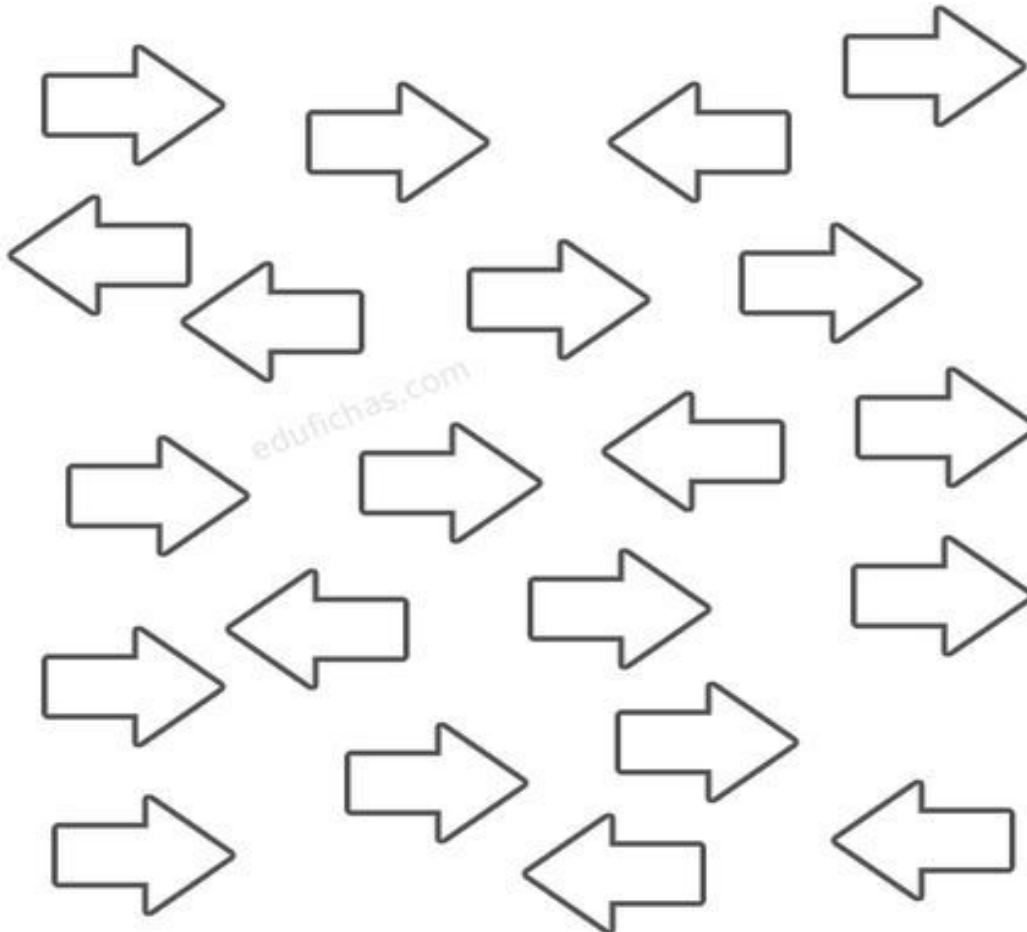


Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# Lateralidad



Colorea las flechas según su dirección: izquierda y derecha



### Cálculo

$1 + 2 = 3$

$1 + 3 = \bigcirc$

$2 + 2 = \bigcirc$

$2 + 3 = \bigcirc$

$3 + 2 = \bigcirc$

$3 + 3 = 6$

$4 + 2 = \bigcirc$

$4 + 3 = \bigcirc$

$5 + 2 = \bigcirc$

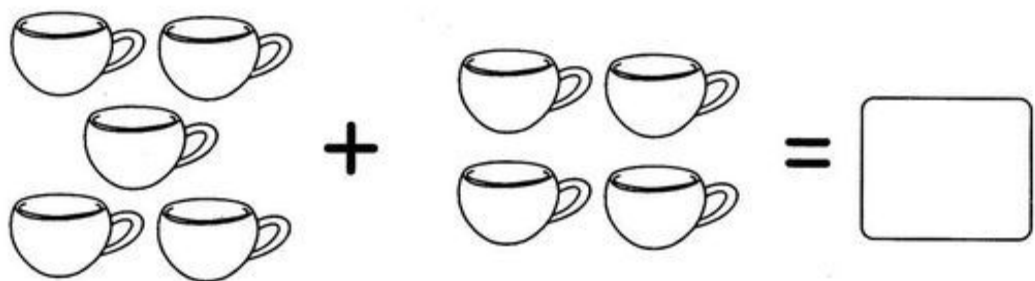
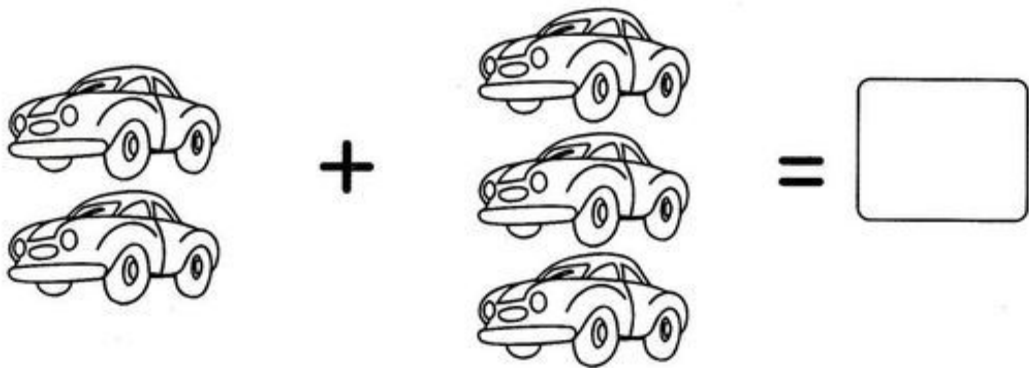
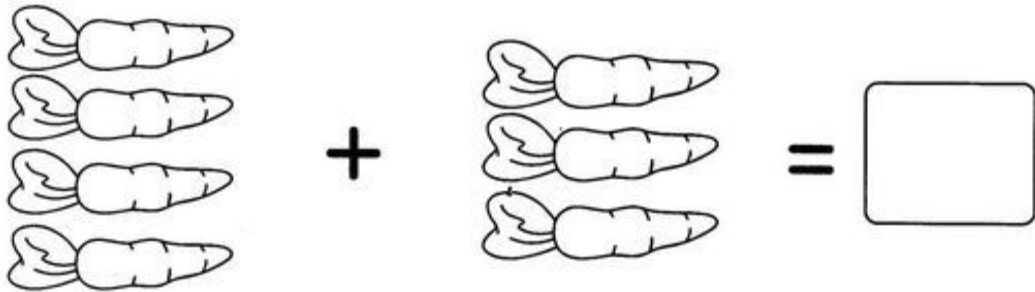
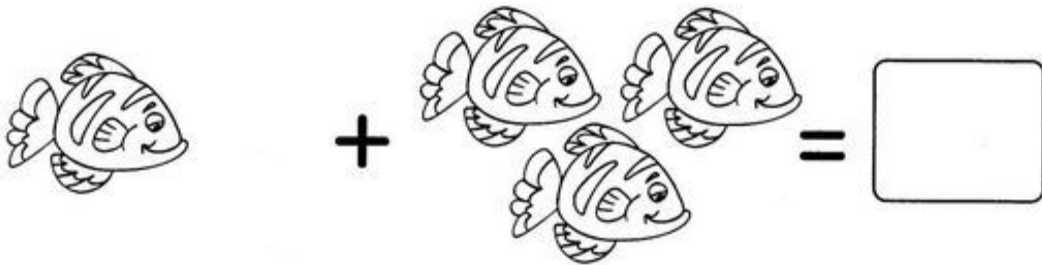
$5 + 3 = \bigcirc$

$6 + 2 = \bigcirc$

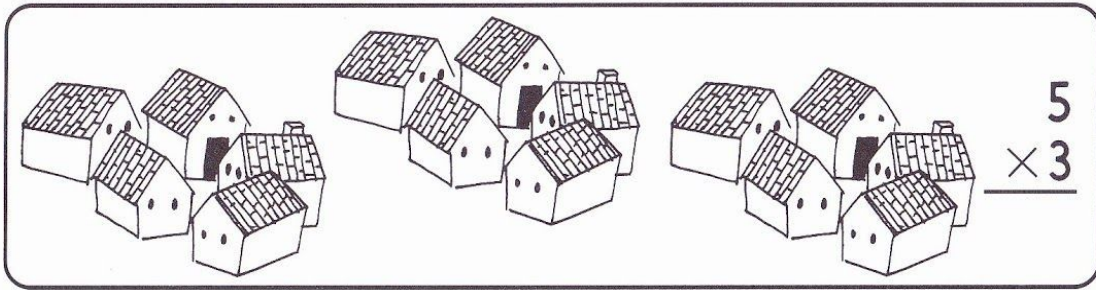
$6 + 3 = \bigcirc$

$7 + 2 = \bigcirc$

$7 + 3 = \bigcirc$







$$\begin{array}{r} 15 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 26 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 37 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 48 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 805 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 519 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 624 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 703 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 915 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 138 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 341 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 260 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 472 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 525 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 643 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 180 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 725 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 234 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 806 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 372 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$



RUBIO / operaciones n.º 3

8 × 

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \times 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 4 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$$

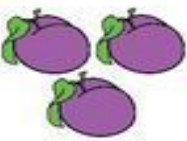

Pinta el resultado de cada operación

 +  =

 +  =

 +  =




 +  =







 +  =










# Palabras secretas

Escribe la letra inicial de cada dibujo y encuentra la palabra escondida

Lecto- escritura.

Nombre:

Fecha:

Una tarde la princesa

vio una estrella aparecer;

la princesa era traviesa

y la quiso ir a coger.

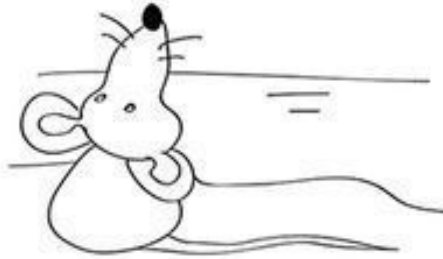
La quería para hacerla

decorar un prendedor.

Completa las palabras

r

rr



\_\_aton

o\_\_illa

mi\_\_a

son\_\_isa

cangu\_\_o

ca\_\_acol

pe\_\_o

\_\_aqueta

a\_\_oma

pi\_\_amide

ca\_\_o

\_\_ana

a\_\_aña

aho\_\_o

do\_\_mir

flo\_\_

mo\_\_ena

na\_\_anja

ja\_\_din

a\_\_bol

ama\_\_illo

\_\_eina

\_\_ico

En\_\_ique

co\_\_azon

sie\_\_a

co\_\_e

Nombre: \_\_\_\_\_



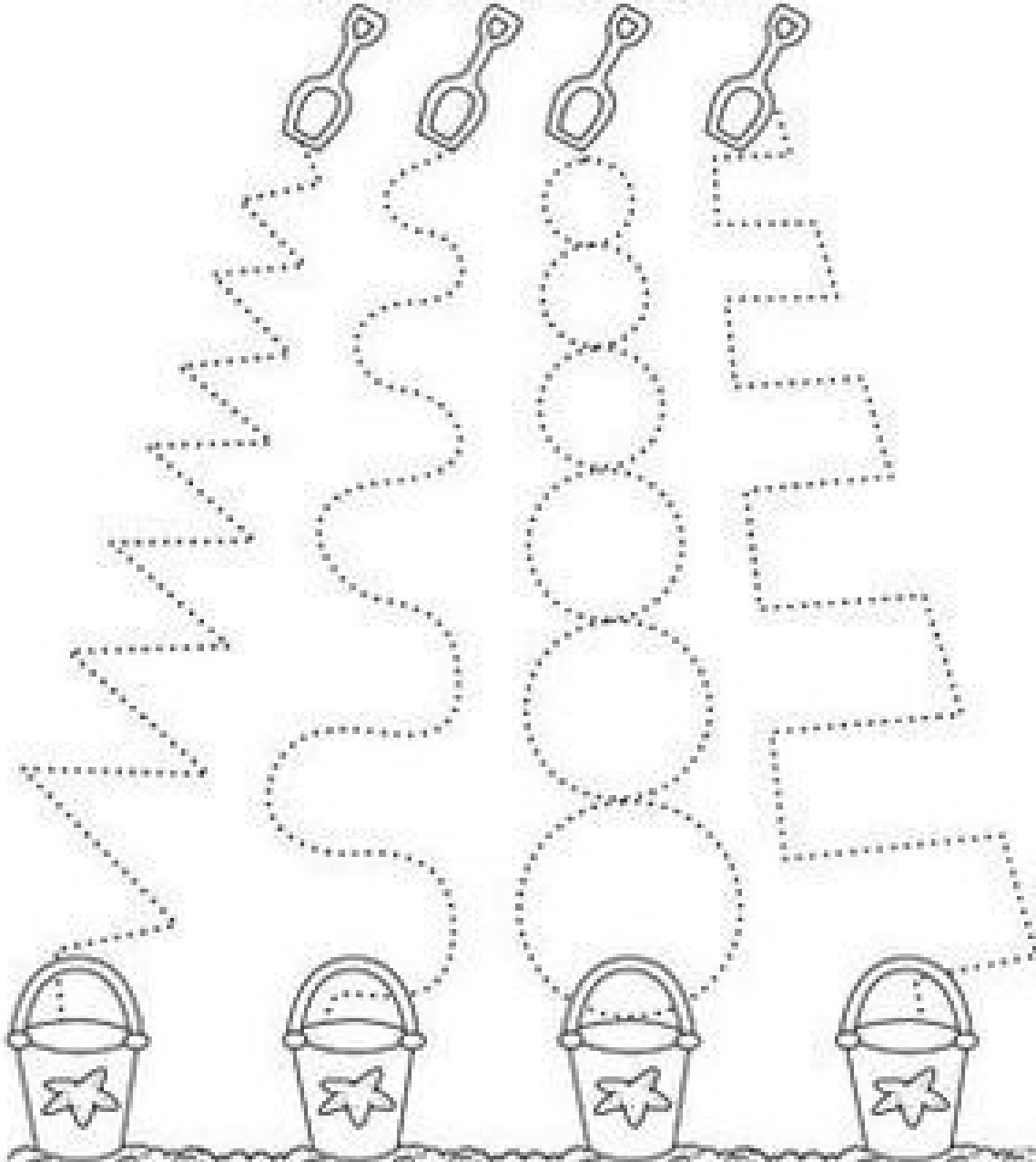
www.lalibretapiruleta.com

Grafomotricidad

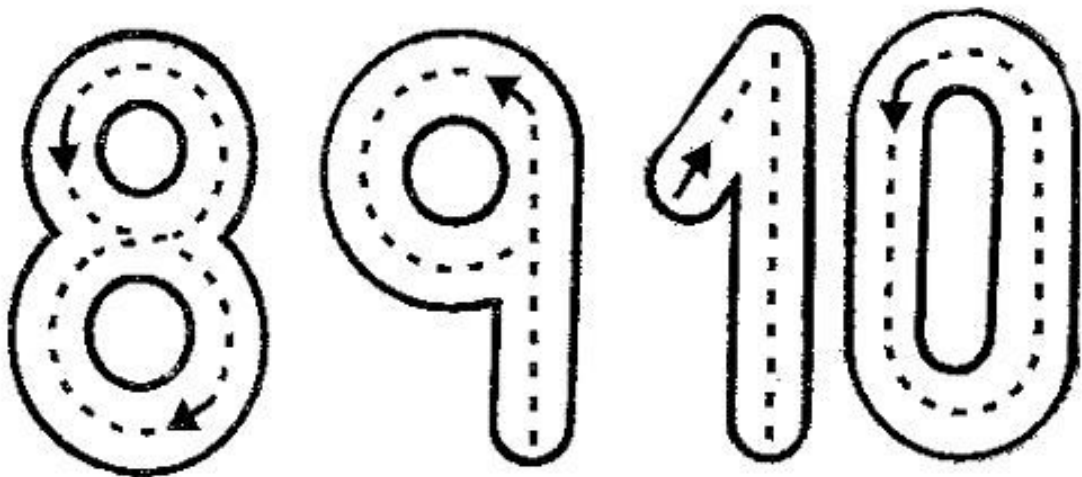
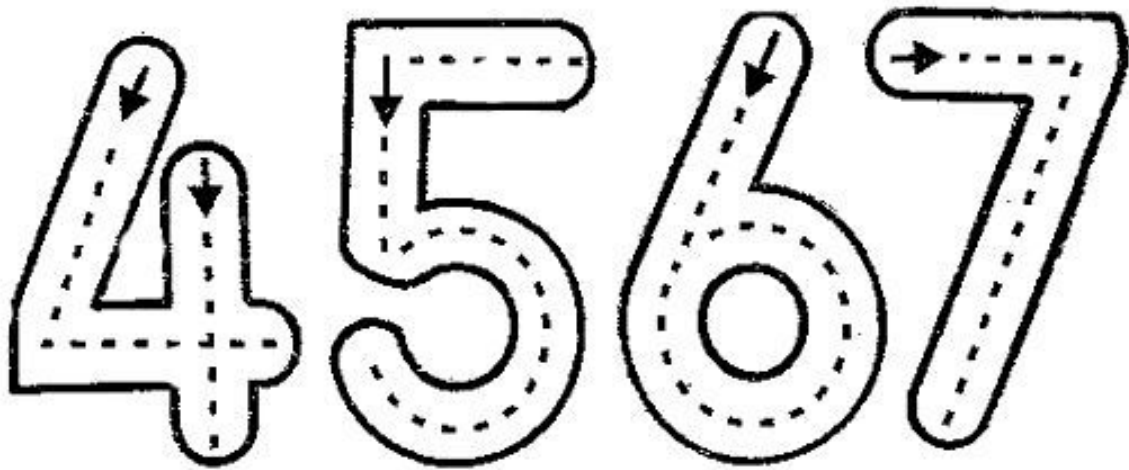
Nombre: \_\_\_\_\_

### Fill Up the Bucket!

Fill up the bucket with sand by tracing the lines.

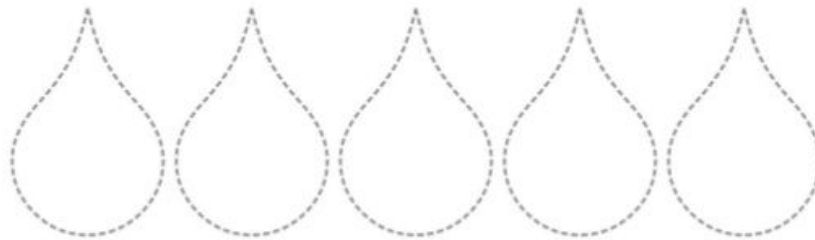








gota



Colorea







