

TENDER, RECOGER, ABOTONAR, EMPAREJAR Y DOBLAR ROPA



Imagen de 123rf

Actividades básicas ideales para mantener la independencia, como el cuidado de la ropa, que pueden realizar tanto las personas con un deterioro medio como leve y mejora la autoestima.

- Materiales:

- Cuerda o tendedero
- Pinzas de la ropa
- Prendas de vestir y ropa del hogar: camisetas, paños de cocina, toallas, camisas, jerséis, calcetines y medias de distintos colores y tamaños...

- Desarrollo de la actividad:

- El cuidador colocará en una sala un tendedero o una cuerda que permita tender prendas sobre la misma.
- Se coloca la ropa lavada en un barreño en un lugar accesible y cómodo junto con un recipiente o bolsa con pinzas y se le pedirá a nuestro familiar que las tiendan en el tendedero (si nuestro familiar no puede permanecer de pie se le coloca cómodamente sentado)

- Una vez seca la ropa, se le pedirá a nuestro familiar que descuelgue la ropa y que guarde las pinzas en su sitio.
- Finalmente, sobre una mesa podrá doblar la ropa, abotonar chaquetas y camisas, emparejar y doblar los calcetines y medias.
- Se le pregunta dónde se guarda cada cosa, cómo la colocaría en el cajón, estante...



Imagen de freepik

Recordad: Es importante lavarse las manos varias veces al día

