



Rutinas diarias

En todas las rutinas tendremos en cuenta las siguientes indicaciones:

- Intentar **mantener las habilidades que aún conserva** y que le hacen disfrutar, sentirse útil y valorado.
- **Planificar actividades seguras**, eliminando materiales, objetos y productos peligrosos.
- **Guiarle y enseñarle paso a paso**, seremos flexibles y no le pediremos más de lo que pueda hacer.
- **No forzarle** a hacer algo que no quiere.
- Marcarle **tareas sencillas**, de una en una.
- **Establecer un horario**, pero siempre dando cabida a actividades espontáneas.

ALIMENTACIÓN

- Utilizar la distracción, **no obligarle a comer** a la fuerza.
- Proporcionar **abundantes frutas y verduras**. Evitar alimentos procesados. Siempre una alimentación adaptada.
- Proporcionarle **vasos irrompibles**.
- **Animarle a masticar** suficientemente.
- Ofrecer la comida cortada a **trozos pequeños o triturada** si es preciso.
- Mantener un **horario fijo y en un ambiente tranquilo**.
- **Procurar que beba suficiente**. Muy importante para evitar problemas como infección de orina y estreñimiento.

HIGIENE

- Mantener su **intimidad y dignidad**.
- Establecer **una rutina sencilla** y explicársela paso a paso.
- Procurar que la **limpieza sea realizada en todo el cuerpo** y en especial la boca, orejas, cabello, manos y uñas.
- Proporcionarle **una silla que le permita bañarse sentado/a**. Utilizar sillas adecuadas y evitar los taburetes que son peligrosos.

VESTIRSE

- **Eliminar de su armario prendas que no utilice** o que sean difíciles de poner.
- **Dejarle escoger** orientándole del tiempo que hace.
- **Darle el tiempo** que necesite para vestirse y hacerlo agradable, con música, por ejemplo.
- Sustituir los zapatos de cordones o tacón por **mocasines no resbaladizos**.

EL SUEÑO

- Intentar **reducir las siestas** diurnas.
- **Mantenerle ocupado/a** durante el día.
- **No llevarle a dormir muy pronto** por la noche.
- Comprobar **que está cómodo/a en la cama** y que no le pesa la ropa o le abriga demasiado.
- **Cerrar con llave o pestillo puertas, ventanas y balcones**.
- **Antes de acostarse, procurar que no beba líquidos** y que vaya al lavabo.