

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Prácticas de cuidado y autocuidado para personas con discapacidad y sus cuidadores.
- Código del Programa de Formación: 33130173 V-1
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):
- Fase del Proyecto (si aplica):
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):
- Competencia: 230101296 Cuidar personas según protocolos de actividades básicas cotidianas y grado de autonomía
- Resultados de Aprendizaje:
 - 1. RECONOCER LOS DERECHOS, REDES DE APOYO Y RUTAS DE ATENCIÓN PARA PERSONAS EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE
 - 2. APLICAR CUIDADO BÁSICOS Y DE AUTOCUIDADO, TENIENDO EN CUENTA TIPO DE DISCAPACIDAD, NIVELES DE DEPENDENCIA Y AUTONOMIA
 - 3. PREVENIR LOS RIESGOS ASOCIADOS AL CUIDADO DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD, TENIENDO EN CUENTA ALERTAS TEMPRANAS
 - 4. FOMENTAR EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA, PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL DE PERSONAS, TENIENDO EN CUENTA SU CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD Y CARACTERÍSTICAS DE SUS CUIDADORES
- Duración de la Guía de Aprendizaje : 48 horas

2. PRESENTACIÓN

Estimado (a) aprendiz la Organización Mundial de la Salud define la discapacidad como “cualquier restricción o impedimento de la capacidad para realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera dentro del margen que se considera normal para el ser humano” Teniendo en cuenta el anterior concepto las personas con discapacidad han enfrentado desde tiempos pasados diferentes formas de discriminación e estigmatización padeciendo una multiplicidad de barreras, que

afecta negativamente su derecho a la igualdad, y a acceder libremente a las diferentes oportunidades en todos los entornos, sobre todo en materia laboral y educativa, aumentado la segregación hacia este tipo de población, así mismo el riesgo de sufrir violencia y acoso, aspectos que promueven la pobreza y desesperanza tanto en las PcD como en su núcleo familiar y entorno cercano. Con el fin de



3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión inicial:

3.1.1 La contextualización e identificación de conocimientos se hará mediante un Pre test contiene tres preguntas

1. ¿Cree usted que las personas con discapacidad son sujetos de derechos humanos?
2. ¿Cree usted que las personas con discapacidad pueden trabajar y estudiar en igualdad de condiciones que los demás?
3. ¿Conoce usted que exista alguna ley en el ámbito nacional, que ampare los derechos humanos de las PcD
4. ¿según su opinión: ¿Las personas con discapacidad deben adaptarse al entorno o por el contrario ¿es el entorno el que debe a adaptarse a ellos?

La reflexión inicial se hará mediante la presentación del video Solo Tu.

En el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=uSTCo8PBM5s>

La presentación del video tiene la intencionalidad pedagógica de sensibilizar sobre la importancia de reconocer los derechos de las personas con discapacidad y su participación en la sociedad, y su inclusión oportunidades educativas, laborales y al sano esparcimiento.

3.1.2 Actividad de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

3.1.3 A través de la resolución de un cuadro de saberes con conceptos normativos sobre discapacidad, que contiene las opciones” LO QUE CONOZCO” (escribir lo que conoce) y “NO LO CONOZCO” (marcar con una X si no lo conoce) se hará un sondeo de saberes previos.

CONCEPTO	LO QUE CONOZCO	NO LO CONOZCO
¿Cuál es la ley de discapacidad en Colombia?		
¿Cómo define la Ley estatutaria 1618 de 2013 a las personas con discapacidad?		
¿Qué aprueba la Ley 324 de 1996?		

Cuadro de saberes N°1

3.1.4 Estimado aprendiz fomentar la autonomía participación e inclusión social de las personas con discapacidad permite mantener el funcionamiento activo y la participación de este grupo poblacional dentro de la sociedad colombiana, que emerge cambios constantes en su entorno y evoluciona en los diferentes aspectos con prioridad políticos y formas de gobierno, en cuyas políticas se contemplan normativas legales que amparan los derechos humanos de las PcD, con el fin de brindar bienestar y mejorar calidad de vida principalmente en lo concerniente al derecho a la salud, como lo establece la Ley 1751 de 2015 “Ley

Estatutaria de Salud” que afirma que las personas en condición de discapacidad, se encuentran en especial protección por parte del estado y “su atención en salud no estará limitada por ningún tipo de restricción administrativa o económica. Es importante para usted identificar la normativa legal vigente sobre discapacidad, **esto** le permitirá utilizar herramientas de consulta en cuanto a nuevas disposiciones en temas de protección de derechos e inclusión social y participativa.

A continuación, se citan algunas fuentes de información donde puede acceder para obtener Información pertinente.



1.POLITICA PÚBLICA NACIONAL DE DISCAPACIDAD E INCLUSION SOCIAL.	2.CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE 1991; ARTÍCULOS 13,47, 54,68. ARTÍCULO 48 Y 49, ARTÍCULO 366	3.PLAN OPERATIVO ANUAL DE INVERSIONES, VIGENCIA 2024	4.LEY ESTATUTARIA 1618 DE 2013	5.RESOLUCIÓN 14861 DE 1985.
6.CONPES SOCIAL	7.Ley 4575 de 2013	8.LEY ESTATUTARIA 1618 DE 2013	9.DECRETO 2336 DE 1994	10.LEY 361 DE 1997 (LEY DE DISCAPACIDAD)

11.LEY 368 DE 1997	12.DECRETO 276 DE 2000	13.DECRETO 226 DE 1996 Y 1152 DE 1999.	14.RESOLUCIÓN 5261 DE 1994	15.RESOLUCIÓN 238 DE 1999
16.LEY 82 DE 1989	17.DECRETO 970 DE 1994	18.DECRETO 1128 DE 1999.	19.LEY 12 DE 1987, ES NORMA DE ACCESIBILIDAD	20.NORMAS TÉCNICAS ICONTEC
21.LEY 115 DE 1994 LEY GENERAL DE EDUCACIÓN, ESTABLECE ESTRUCTURA DEL INCI	22.LEY 181 (LEY DE DEPORTE Y RECREACIÓN)	23.LEY 324 DE 1996, LEY DE COMUNICACIONES E INFORMACIÓN, SE APRUEBA LENGUA DE SEÑAS Y SERVICIO DE INTÉRPRETES	24.LEY SENA DE READAPTACIÓN PROFESIONAL PARA PERSONAS DISCAPACITADAS	25.DOCUMENTO CONPES 166, DE DICIEMBRE 9 DE 2013
26.CONSEJO NACIONAL DE POLÍTICA Y ECONÓMICA LEY 335 DE 1996	27. CONSEJO NACIONAL DE POLITICA Y ECONOMIA LEY 335 DE 1996.	28.(CNT) INCLUIR SUBTITULACIÓN O LEGUA MANUAL DECRETO 2381 DE 1993, SE DECLARA EL 3 DE DICIEMBRE COMO EL DÍA NACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD	29.LEY 2297 DE 2023 DE FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN A CUIDADORES	30.DECRETO 2011 DEL 30 DE NOVIEMBRE DE 2017.

Estimado aprendiz de acuerdo a la normativa consignadas en el cuadro de saberes N° 1, responder en la opción "LO QUE CONOZCO", (el aprendiz escribirá lo consultado en la bibliografía proporcionada)

CONCEPTO	LO QUE CONOZCO	NO CONOZCO
¿Cuál es la ley de discapacidad en Colombia?		
¿Cómo define la Ley estatutaria 1618 de 2013 a las personas con discapacidad?		
¿Qué aprueba la Ley 324 de 1996?		

Descripción de la actividad:

Ambiente requerido: Salón de clases

Estrategias o técnicas didácticas activas: cuadro de saberes

Materiales de formación: internet, computador portátil, bibliografía actualizada sobre discapacidad

Material de apoyo: Lapicero, hojas de papel, marcadores borrables

Duración de la actividad: 8 horas.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

Estimado aprendiz, enseñar a las PcD y a sus cuidadores a cuidar su salud física y mental se llama prácticas de autocuidado y disminuir la dependencia del PcD de su cuidador se llama autonomía; definiciones claves a tener en cuenta al momento de brindar prácticas de cuidado y autocuidado dependiendo del tipo de discapacidad que la persona presenta. Por lo tanto, se realiza una actividad de sondeo de conocimientos donde el aprendiz desde su propio saber dará su concepto del tipo de discapacidad y los cuidados que según él, se deben brindar.

3.2.1. A través de las siguientes imágenes defina que tipo de discapacidad tiene la persona y el principal cuidado, que usted crea conveniente se debe brindar

IMAGEN	TIPO DE DISCAPACIDAD	PRINCIPAL CUIDADO
		

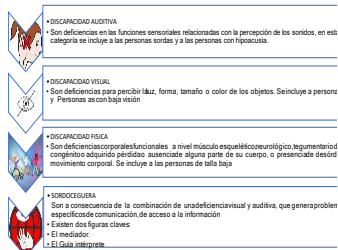
		
		

3.2.2. A través de una clase magistral, presentación en power point y demostraciones prácticas se realiza el abordaje de los diferentes tipos de discapacidad, los cuidados prioritarios a tener en cuenta para evitar el deterioro de la salud y fomentar la autonomía con el fin de que la personas con discapacidad puedan llevar a cabo ciertas actividades de la vida diaria, minimizando su grado de dependencia del cuidador y conserve las facultades que aún posee.

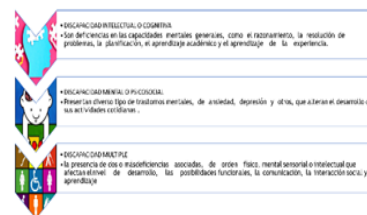
PRACTICAS DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS CUIDADORES



TIPOS DE DISCAPACIDAD



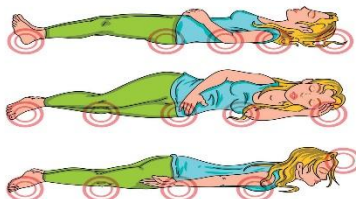
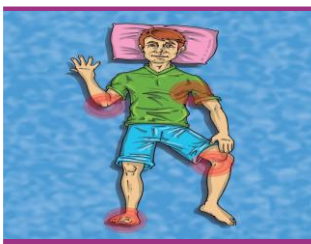
TIPOS DE DISCAPACIDAD



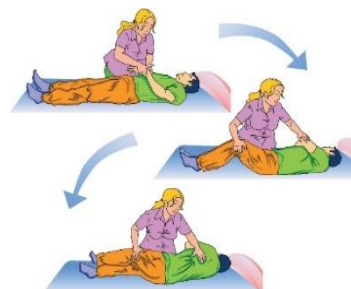
Cuidados para PcD física

Cuidados de la piel como cuidado principal para evitar úlceras por presión y posible infección

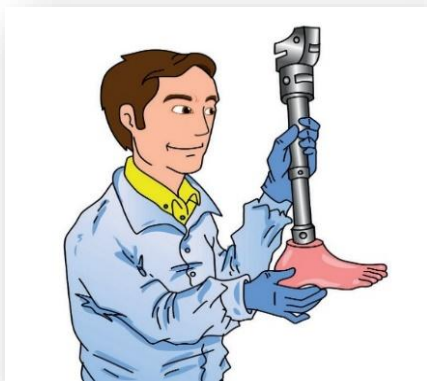
ACTIVIDADES A REALIZAR PARA EVITAR ÚLCERAS POR PRESIÓN DEBIDO A LA INMOVILIDAD PERMANENTE



- Hidratación permanente de la piel, masajes
- En personas con limitaciones para la movilidad
Mantener áreas despejadas
- Cambio de posición
- Ejercicios pasivos
- Cuidados nutricionales
- Mantener la piel limpia y seca
- Valoración diaria de la piel e identificar puntos de presión
- Realizar correcto extendido de pliegues en las sábanas que pueden generar laceraciones en la piel
- Movilizar con cuidado para evitar caídas de la cama, camilla
- Preferiblemente colocar barandas altas a la cama y utilizar colchón semi duro
- Brindar educación sobre uso, cuidado y limpieza de dispositivos de apoyo para la movilidad (prótesis, ortesis como caminadores, bastones, silla de ruedas, bastones)

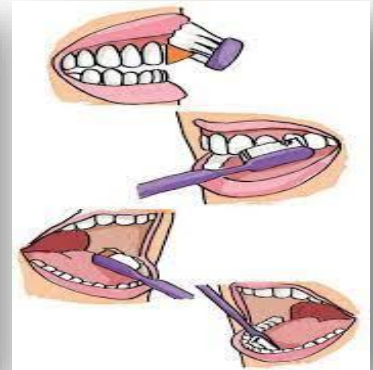


- Brindar educación sobre uso, cuidado y limpieza de dispositivos de apoyo para la movilidad prótesis, ortesis como caminadores, bastones, silla de ruedas, bastones



CUIDADOS Y RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE ORAL.

- Verificar que el tamaño del cepillo sea acorde a la boca de la persona
- Lavar los dientes después de cada comida y después de administrar medicamentos
- Realizar cepillado suavemente para evitar dolor y sangrado de las encías
- Visitar al odontólogo, asistir a controles
- Realizar limpieza y lavado de la lengua para evitar lengua saburral
- Si la persona no tiene buen agarre adecuar el mango del cepillo con una cinta una pelota.



3.2.3. Por medio de un sociodrama se evalúa el abordaje en el cuidado de las PcD y la aplicación actividades de cuidado y el uso de las de las herramientas adecuadas de cuidado, y autocuidado, para esta actividad el instructor divide el grupo en dos partes iguales, donde cada grupo hará la representación de tres tipos de discapacidad escogiendo el caso de una experiencia vivida. A finalizar el sociodrama, los grupos participantes con el instructor harán la pertinente autoevaluación y las acciones de mejora en el cuidado a que haya lugar.

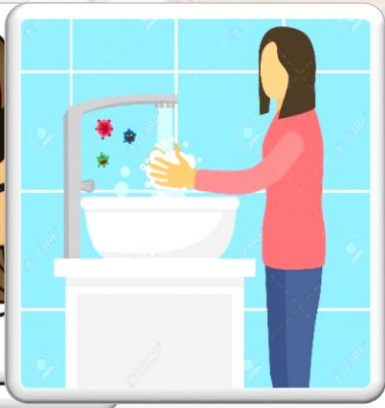
CUIDADOS PARA LA ALIMENTACIÓN

- Brindar alimentos con adecuado aporte de proteínas
- Brindar comida en porciones y trozos pequeños
- Brindar adecuado aporte de líquidos
- Proporcionar frutas y verduras dentro de la alimentación
- Realizar acompañamiento durante las comidas
- Verificar saciedad
- Utilizar utensilios adecuados y proporcionar ayuda para su uso
- Colocar en posición adecuada al momento de comer



CUIDADOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

- Realizar la limpieza del bastón antes de salir de la casa y al regresar, esto para
- Prevenir el contagio de enfermedades por los microorganismos recogidos
- Limpiar con frecuencia los objetos tecnológicos, anteojos, prótesis oculares, y
- Mantener limpios los recipientes y lugares donde se guardan
- Realizar lavado de manos con frecuencia, utilizando agua y jabón, puesto que las
- personas con discapacidad visual utilizan continuamente sus manos para reconocer objetos y están expuestos a recoger gérmenes y bacterias.
- Se recomienda no intercambiar documentos en braille puesto que se requiere permanente contacto con los dedos y existe alto riesgo de contagio de virus y bacterias
- Si tiene perro guía se recomienda limpiar el arnés y las correas, no permitir que el perro sea tocado en la calle y limpiar las patas del perro al regresar de la calle
- Evitar tocar las manos y el antebrazo de la persona guía, se recomienda cogerse del hombro
- Camine ligeramente por delante cuando le esté brindando apoyo en el desplazamiento
- No tome de la mano directamente y pida permiso, si lo hace, pida permiso antes
- No use palabras como “aquí” “allí” “aquello”



CUIDADOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

- Evite gritar o hablar fuerte directamente al oído de la persona con discapacidad auditiva
- Estimule la interacción y el desarrollo comunicativo de la niña o niño sordo. Cuando el niño
- quiera algo estimule la utilización de señas o palabras
- Dele la oportunidad al niño o niña teniendo en cuenta su nivel de desarrollo de hacer por sí solo las actividades de la vida diaria, como bañarse, vestirse, comer, dormir, jugar, ir al baño, lavarse los dientes, peinarse,
- No aislarlo, al contrario, incluirlo en las actividades del hogar

- Aproveche todas las situaciones de la vida diaria para desarrollar interacción comunicativa y desarrollar su lenguaje.
- Limpiar permanente audífonos utilizando agua y jabón. No utilizar alcohol.
- Gestualizar bien al hablar
- Hablar pausado y mirando de frente a la persona



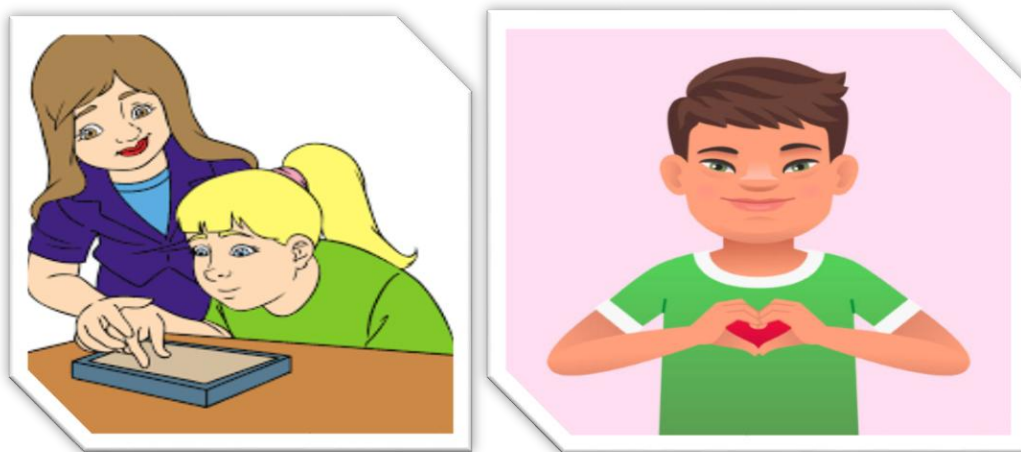
CUIDADOS PARA PERSONAS CON SORDOCEGUERA

- Apoyar en las actividades de higiene personal, al cepillarse los dientes el cuidador se coloca detrás del niño y guía las manos para realizar la acción.
- Favorecer el contacto físico
- Vigilar signos y síntomas de deterioro en la salud
- Acompañar en la alimentación
- Si hay un residuo funcional los niños pueden aprender por imitación actividades de autocuidado
- Al brindar los alimentos se debe variar los sabores y las texturas
- Permitir que el niño explore los alimentos y enséñele a coger los alimentos con la mano, después se debe enseñar a utilizar los cubiertos.



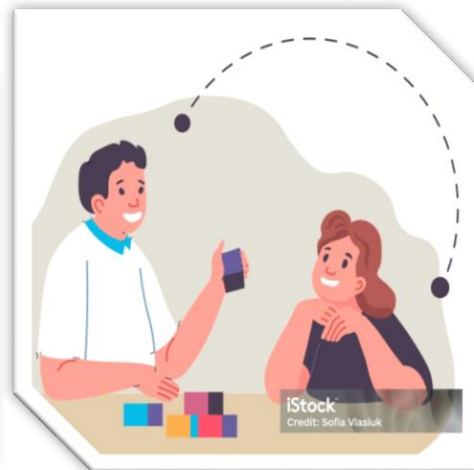
CUIDADOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL O COGNITIVA

- Fomentar el autocuidado
- La estimulación es fundamental para lograr mayor grado de funcionalidad posible
- Enseñarles hábitos saludables
- Enseñarles a identificar y a evitar peligros
- No tratar o hablar de manera infantil
- Interactuar directamente con la persona al hablar
- Vigilar cambios en la conducta, dolor
- Vigilar signos vitales, exámenes de laboratorio



- No tratar o hablar de manera infantil
- Interactuar directamente con la persona al hablar

- Vigilar cambios en la conducta, dolor
- Vigilar signos vitales, exámenes de laboratorio



Duración: 12 horas.

- **Ambiente requerido:** Centro de formación
- **Materiales:** computador portátil, tablero, marcadores borrables, ropa, pelucas, sillas, artículos de maquillaje, papel y cartón.

3.3 Actividad de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

Estimado aprendiz, detectar a tiempo los signos de agotamiento del cuidador y evitar en síndrome del cuidador “quemado” se hace teniendo en cuenta, la observación de alertas tempranas, para detectar el agotamiento físico, mental, emocional y el aislamiento social de la persona cuidadora.

3.3.1 Identificar las alertas tempranas a nivel físico, emocional, por medio de utoreflexion y de pre preguntas dirigidas por el instructor. (esquema del cuerpo humano, donde aparece los órganos afectados por el estrés y el agotamiento físico y mental), el aprendiz debe escribir al frente de cada órgano tres síntomas de agotamiento que pueden presentar

los cuidadores y como estos, pueden llegar a repercutir en el rol que diariamente desempeñan dentro del hogar, y en sus relaciones familiares y social. Para realizar esta actividad formar grupos de 5 personas, cada grupo debe socializar lo deb atido, teniendo en cuenta su propia experiencia.



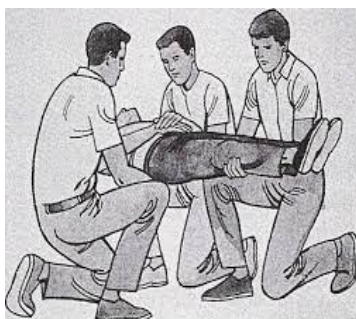
3.3.2. Mediante un taller práctico de ejercicios de relajación, flexibilidad, resistencia vascular y técnicas de respiración, se brindan herramientas de autocuidado a las personas que ejercen el rol de cuidadoras, haciendo énfasis en la importancia del ejercicio físico, como instrumento útil para mantener una adecuada salud física y mental, también se pone a

su disposición una bibliografía para cuidadores de personas con discapacidad donde pueden encontrar contenido que les apoyen en sus procesos de cuidado y autocuidado, con el propósito de disminuir el riesgo de padecer enfermedades físicas, psicológicas de corto o largo plazo, padecer dolor crónico y aislamiento social, para realizar este taller el aprendiz deberá consultar la siguiente bibliografía (Castañer & Camerino, 2006). páginas 81- 90, 122-125, 132-139, 154-156.

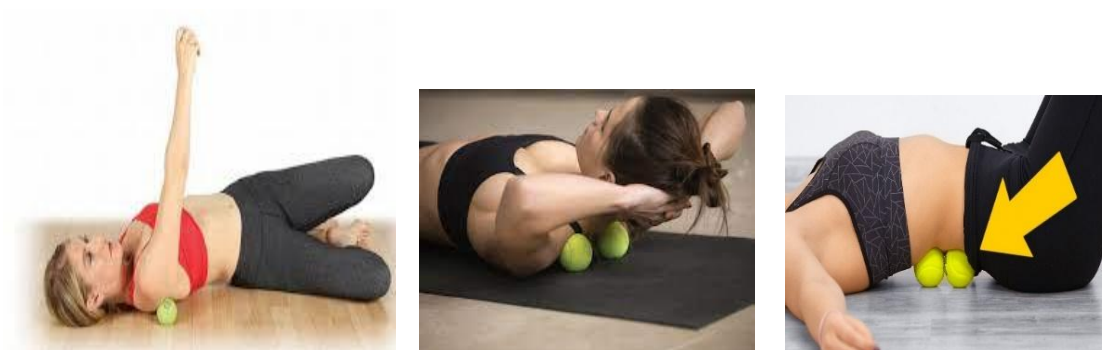
3.3.3 Mediante indicaciones brindadas por el instructor, el aprendiz realiza una serie de ejercicios físicos de relajación, flexibilidad, respiración, expresión corporal, flexibilidad, que van a ser de utilidad en su rol de cuidadores en esta primera serie de ejercicios que vemos se utilizan técnicas adecuadas para tensar los músculos, favoreciendo con esto el mantenimiento del tono muscular. Se realiza el siguiente ejercicio donde se coloca el cuerpo en posición de reposo, preacción y acción



3.3.4 Mediante indicaciones brindadas por el instructor, el aprendiz realiza técnicas adecuadas para tensar y destensar los musculos, favoreciendo con esto el mantenimiento del tono muscular se realiza el siguiente ejercicio, donde se la persona se coloca en posición supino o prono y se va rodando un balón lentamente y sin demasiada presión por toda la superficie corporal, iniciando por uno de las extremidades superiores o inferiores, la persona irá de manera progresiva tensando los musculos del cuerpo por donde pasa el balón, de esta manera tensa todo su cuerpo, despues de esto, cuatro personas la levantan en bloque y lo vuelven a dejar en el suelo, nuevamente se vuelve a pasar el balón haciendo el mismo recorrido mientras la persona va destensando los musculos.



3.3.5 el balón relajante: la persona se tiende en el suelo en posición supina, sobre pequeñas pelotas de espuma compacta y las moviliza por debajo de cuerpo con los movimientos armoniosos del mismo cuerpo, se puede hacer en parejas para ayudarse y expresar las sensaciones experimentadas.



3.3.6 La respiración y la relajación están asociadas a la recuperación y el mantenimiento de la salud y se consideran como actividades terapéuticas que deben realizarse de manera habitual y en diferentes momentos del día, y autoevaluar la respiración si es deficiente o adecuada y de esta manera adquirir patrones respiratorios adecuados

Los siguientes ejercicios conducen a la comprensión del vínculo armónico que existe entre la respiración y el movimiento.

En el siguiente ejercicio la persona acostada sobre el suelo y con la espalda relajada, siente su propio cuerpo y observa todo lo que la rodea, coloca sus manos sobre su abdomen y las deja reposando, comienza a tomar aire (inspirar) lenta y profundamente, inhalando por la nariz contando mentalmente hasta 4, después comienza a expirar (botar el aire) por la boca de manera lenta contando mentalmente hasta 8, este momento de inspiración es el de mayor relajación, centrarse en la respiración le ayudará a obtener sensación de bienestar y calma.

Este ejercicio puede realizarse durante unos tres a 5 minutos, sin forzar el cuerpo.



3.3.7 La respiración y la relajación están asociadas a la recuperación y el mantenimiento de la salud es por ello importante realizar ejercicios para mantener patron respiratorio adecuado, entre estos ejercicios están: inflar una bomba, soplar una vela encendida, soplar una bola de ping pong sobre una mesa o sobre vasos llenos de agua este ejercicio se puede hacer individual o en grupos de 2 o 4 personas.

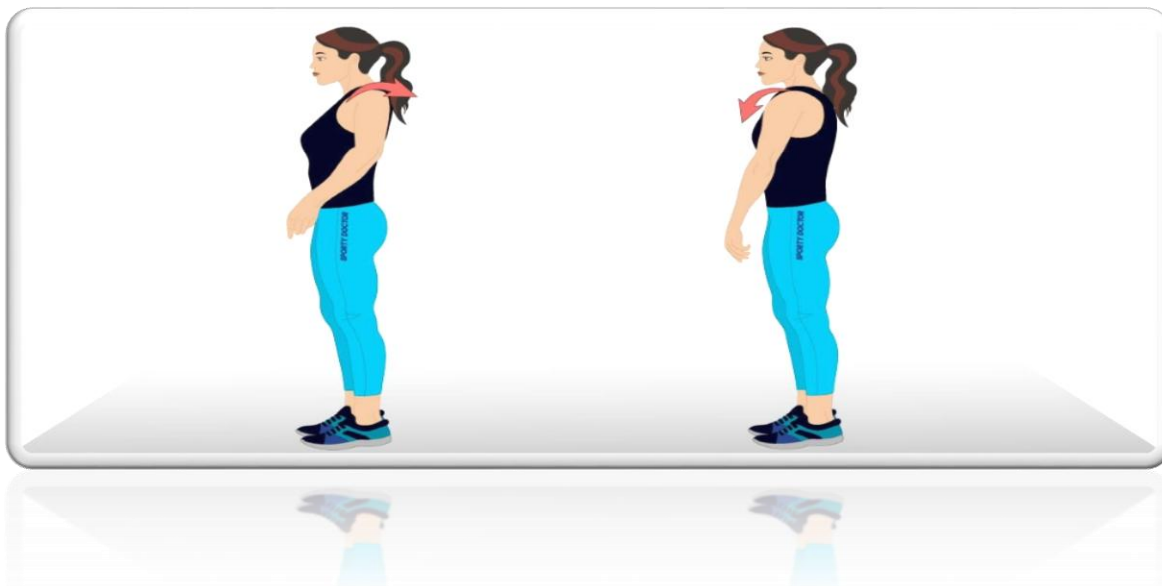


3.3.8 Estimado aprendiz es importante saber que la relajación tiende a disminuir el tono Muscular, principalmente el de la musculatura periférica y el sistema nervioso periférico que implica una disminución de la excitabilidad del Cortex cerebral, lugar donde se procesan las emociones y que al excitarse puede provocar problemas de salud como depresión, ansiedad y trastornos de estrés.

3.3.9 Ejercicios de relajación combinada con la regulación postural que contribuyen a mejorar las capacidades innatas de la respiración, el tono muscular y la postura en este ejercicio la persona acostada sobre el suelo en posición supina con los ojos cerrados respirando por la boca o la nariz escucha al docente que le habla de diferentes aspectos, entre ellos de la posición de su cuerpo en el suelo, las zonas que están en contacto con el piso y las que no lo están, luego coloca música de fondo preferiblemente suave que le ayuden a relajarse pero no a dormirse, (3 minutos) luego el docente va dando ordenes de movilizar articulaciones, flexionar lentamente las piernas deslizándolas por el suelo hasta recogerlas y llevarlas sobre el vientre para minimizar la curvatura lumbar, y de esta manera el docente indica realizar otras posturas para realizar este ejercicio.



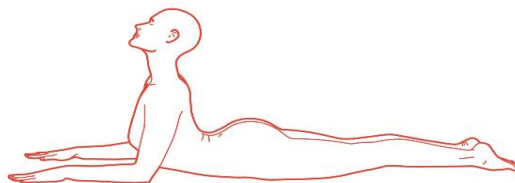
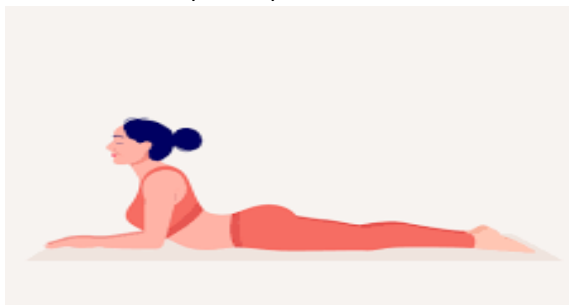
3.4.0 Ejercicios de flexibilidad, Estimado aprendiz es importante saber que los ejercicios de flexibilidad ayudan al estiramiento de los músculos, tienen efectos relajantes, disminuyen el estrés y la fatiga y previenen lesiones posibles dolores que pueden ocurrir como consecuencia del trabajo exhaustivo. El siguiente ejercicio de flexibilidad consiste en colocarse de pie con los pies ligeramente separados a la altura de los hombros y girar los hombros hacia delante y hacia atrás haciendo grandes círculos, repetir el movimiento 10 veces, con cada hombro.



3.4.2 Ejercicios de flexibilidad. Consiste en colocarse sobre el piso con las piernas ligeramente separadas, colocar

los codos bajo los hombros y los antebrazos en el suelo paralelos entre sí, con una ligera flexión de la espalda, levantar la parte superior del cuerpo cabeza y torax logrando (figura de esfinge) apretar los gluteo y

estirar los dedos de los pies, repetir 2 veces



3.4.3 Ejercicios de flexibilidad. Consiste en colocar las manos sobre la pared y colocar una de las piernas en posición adelante y la otra en posición atrasada, esta última y permanecer en esta posición por 20 segundos, haciendo rotación de pierna.



3.4.5 Etimado aprendiz es importante reconocer que los cuidadores son personas que permanentemente están sometidas a vivencias y situaciones en las que se pone a prueba sus emociones y sentimientos, donde se conjugan aspectos como el miedo y la incertidumbre, por lo que la expresión de estas emociones no solamente pueden ser verbales, sino también ser manifiestas a través de las expresiones corporales (los movimientos del cuerpo, los gestos, la expresividad, las posturas, las actitudes) que en un momento dado denotan vivacidad y energía, y en otros momentos pueden denotar tristeza y fatiga, por tal razón reconocer a tiempo este tipo de mensajes corporales, ayuda a instaurar intervenciones educativas pertinentes y oportunas de cuidado y autocuidado que se pueden abordar desde la corporalidad, en este caso se utilizará la danza como la expresión del cuerpo y comunicación no verbal, con un enorme

potencial creativo utilizada desde los tiempos antiguos, que en las personas que a menudo la practican, mejora progresivamente las técnicas de control postural, muscular y gestual.

3.4.6 Teniendo en cuenta lo anteriormente referido y apoyandose en una danza folclorica Colombiana de matices alegres y entusiastas, La pollera colorá, de los músicos colombianos (Wilson Choperena y Juan Bautista Madera Castro)



el instructor conformara grupos de nueve personas quienes danzarán, siguiendo su propio ritmo y estilo y al finalizar, comentarán al grupo su experiencia.

3.4.7 Mediante un cuadro de saberes el aprendiz hará la relación entre la columna 1 con la columna 2, colocando el numero correspondiente del ejercicio o la actividad que se debe realizar enfrente de la alteración (colocar el número dentro del parentesis) En la columna 3, escribir los beneficios para la salud física o mental del tipo de ejercicio o actividad que aparece ahí escrito, en la columna 4 escribir las recomendaciones a tener en cuenta para que el ejercicio o actividad realizada haga efecto en la práctica de autocuidado.

ALTERACIÓN (columna 1)	TIPO DE EJERCICIO (columna 2)	BENEFICIOS PARA LA SALUD (columna 3)	RECOMENDACIONES (columna 4)
ESTRÉS ()	1. PRACTICAR DANZA		
ANSIEDAD ()	2. REALIZAR EJERCICIOS DE RELAJACIÓN		
TEMOR ()	3. REALIZAR EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN		
DOLOR LUMBAR ()	4. REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		
DOLOR MUSCULAR ()			
TIPO DE ALTERACIÓN	TIPO DE ACTIVIDAD	BENEFICIOS PARA LA SALUD	RECOMENDACIONES
AGOTAMIENTO FISICO ()	5. DESCANSO Y SUEÑO		
AI SLAM IENTO SOCIAL ()	6. REALIZAR UN PLAN DE CUIDADOS		
DEPRESIÓN ()	7. REFLEXIONAR Y AUTOINDAGAR		
SOBREPESO ()	8. ACTIVIDAD FISICA		
COLESTEROL ALTO ()	El primer paso para cuidar a otros, es cuidarse uno mismo.		

4.4.8 Estimado aprendiz fomentar el desarrollo de la autonomía de las PcD, elimina barreras actitudinales y de estereotipo, del mismo modo facilita su participación e inclusión en los espacios sociales, generado en estas personas y en sus cuidadores autoconfianza y motivación, relegando de esta manera el aislamiento social al cual muchas veces se someten. Teniendo en cuenta lo anterior expuesto y las experiencias de los aprendices se deduce que el desplazamiento de las PcD a sitios públicos es uno de los mayores retos para estas personas quienes para hacerlo por lo general lo hacen en compañía de sus cuidadores, quien en la mayoría de los casos son sus propios familiares, y quienes también presentan algún grado de dificultad para el desplazamiento, en algunos casos como consecuencia de su arduo trabajo como cuidadores, por ello es dispensable que las PcD y sus cuidadores cuenten con información pertinente de los sitios que normalmente frecuentan (centro de salud, centros recreativos, iglesias, colegios, centros comerciales, parqueaderos y otros) e identifiquen las dificultades que encuentran para su desplazamiento, en las vías de acceso, movilización, acceso al servicio público, pero también puedan identificar los lugares públicos más cercanos a su domicilio, sin necesidad de realizar largos recorridos para llegar a estos sitios.

4.4.9. Mediante una lista de chequeo se expone una serie de situaciones problema que frecuentemente se presentan para el desplazamiento y el acceso a sitios públicos a las personas con discapacidad y sus cuidadores la lista cuenta con las opciones “que” “porque” “quien” de las cuales el aprendiz debe escoger una situación problema y escribirla en la opción (que) en la opción (porque) debe exponer porque cree que se presenta la situación problema y en la opción (quien) el aprendiz debe escribir la persona que el cree generó la situación problema, después de terminado la lista de chequeo se debatirá con todo el grupo.

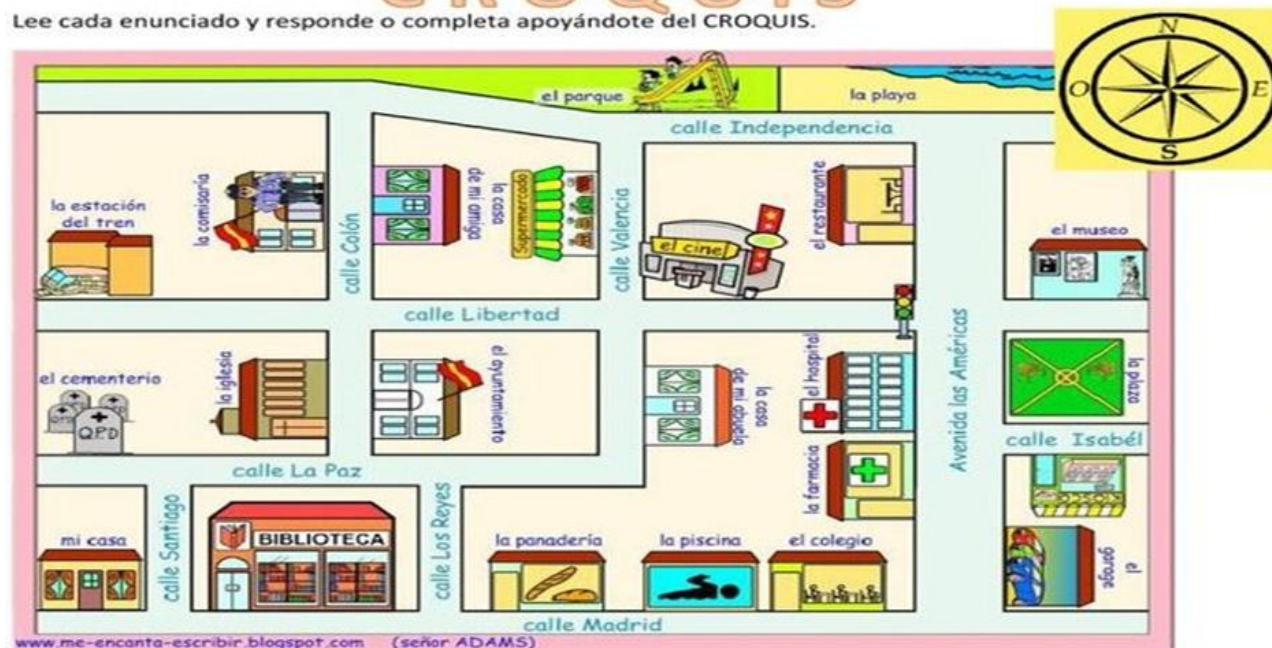
SITUACIONES	QUIEN	PORQUE	QUIEN
Transporte público			
movilidad			
Filas en bancos y hospitales			
Ingreso a centro comerciales			
Ingreso a centros recreativos			
vias de acceso			

4.5.1 El aprendiz debe leer la Ley 12 de 1987 que suprime barreras arquitectónicas para la PcD Resolución 4575 de 2013 Y la Ley Estatutaria 1618 de 2013, mencionadas en esta guía en el numeral 3.1.4, de acuerdo a lo leído diseñará un croquis de su casa, barrio e identificará los lugares por él más frecuentados las zonas seguras y las zonas vulnerables, dibujando símbolos que representen lugares que faciliten la ubicación y el desplazamiento, por cada lugar frecuentadoEl aprendiz responderá las preguntas que se encuentran dentro de la imagen del croquis, en grupos de 5 personas harán la socialización en clase.

4.5.2 La siguiente grafica representa un modelo de croquis a seguir para el desarrollo de la actividad a realizar

CROQUIS

Lee cada enunciado y responde o completa apoyándote del CROQUIS.



1.- Para ir de **mi casa** al **supermercado**, es necesario caminar al _____ por calle _____, luego ir al _____, por calle _____. Al topar con la calle _____, camino una cuadra y media hacia el _____, finalmente llego al supermercado.

2.- Muy temprano en las mañanas, salgo de casa y camino 2 cuadras al este para llegar al _____.

3.- El **colegio** se localiza en la esquina de _____ y _____.

4.- Mis primos estaban en el **parque**, antes de llegar a **mi casa**, pasaron a la **farmacia**. Ellos caminaron una cuadra y media hacia el _____ por _____.

5.- Mi **abuela** va todos los días a la **iglesia**. Se dirige hacia el _____, por calle _____ y luego da vuelta al _____ para caminar una cuadra por calle _____ y finalmente tomar la **calle Colón** hacia el _____ para llegar a la **iglesia**.

3.5.3 La evaluación de la anterior competencia se hace mediante un cuadro de saberes donde el aprendiz debe marcar con una X sobre la pregunta que considere correcta entre las opciones ahí descritas

LEY	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2
la Ley estatutaria 1618 de 2013 dice que:	Se debe garantizar los servicios de salud en los lugares más cercanos posibles a la residencia de la persona con discapacidad, incluso en las zonas rurales, o y facilitar el desplazamiento de las personas con discapacidad y de su acompañante	Se debe garantizar los servicios de salud en los lugares más cercanos posibles a la residencia de la persona con discapacidad, solamente en las zonas urbanas, y facilitar el desplazamiento solo de las personas con discapacidad
estatutaria 1618 de 2013 dice que:	El servicio público del transporte deberá ser accesible a todas las personas con discapacidad	El servicio público del transporte solo en algunos casos deberá ser accesible a las personas con discapacidad
LEY 12 DE 1987	Los lugares de los edificios públicos y privados, deberán diseñarse y construirse de manera tal que faciliten el ingreso y tránsito de personas cuya capacidad esté disminuida por la edad, la incapacidad.	Los lugares de los edificios públicos y privados, deberán diseñarse y construirse de manera tal que faciliten el ingreso y tránsito de personas cuya capacidad esté disminuida por la edad, la incapacidad o la enfermedad.
	Los vehículos que transporten una persona con discapacidad de manera habitual, estarán exentos de las restricciones de movilidad que establezcan los departamentos y municipios (pico y placa)	Los vehículos que transporten una persona con discapacidad de manera habitual, no estarán exentos de las restricciones de movilidad que establezcan los departamentos y municipios (pico y placa)

3.5.4 ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Mediante un cuadro de saberes se realizará la siguiente actividad con la finalidad de desarrollar los conocimientos, procedimientos y actitudes que se deben generar a partir de la comprensión de los resultados de aprendizaje planteados en la presente guía:

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Respuestas a preguntas sobre cuidado y autocuidado a personas con discapacidad.	Defina 3 factores de riesgo para que se incremente el maltrato en la persona con discapacidad. ¿Qué es el Síndrome de la persona cuidadora quemada? ¿Qué es lengua de señas? ¿Que es inclusión? Y porque es importante	Pos test. Lista de chequeo
Evidencias de Desempeño El aprendiz realizará 3 ejercicios de estiramiento para personas en condición de discapacidad	Defina 3 beneficios del ejercicio de estiramiento en personas con discapacidad física y/o problemas de movilización ¿Cómo se puede mantener la calidad de vida de PcD? menciones 5 actividades a realizar ¿Cómo mantener un peso saludable? nombre 3 beneficios de	taller práctico y participativo

	salud asociados con la actividad física ¿Qué aspectos se deben tener en cuenta al brindar educación al	
Evidencias de Producto:	cuidador de una persona con discapacidad?	

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de evaluación
De conocimiento ORIENTAR A LAS PcD HACIA LAS DIFERENTES REDES DE APOYO SOCIAL	COMPRENDE QUE LA DISCAPACIDAD EN COLOMBIA ESTÁ ENMARcada EN UNA NORMATIVIDAD QUE LE ATRIBUYE DERECHOS A LA PERSONA EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD.	PREGUNTAS ABIERTAS OBSERVACION DIRECTA
De desempeño ASISTIR A PcD EN SUS NECESIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA	CUMPLIE CON CUIDADO BÁSICOS AL ASISTIDO SEGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD, NIVEL DE DEPENDENCIA Y AUTONOMÍA.	Observación directa

De conocimiento Guiar a la PcD y sus familiares en cuidado de la salud física y mental	PRESENTA PROPUESTA DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO PARA EL ASISTIDO Y CUIDADOR DE ACUERDO CON SITUACIÓN ASIGNADA	Lista de chequeo
De desempeño Ejecutar estrategias pedagógicas encaminadas a cuidar la salud y prevenir la enfermedad en el cuidador	APLICA ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN FRENTE A RIESGOS IDENTIFICADOS TENIENDO EN CUENTA LA SOBRE CARGA DEL CUIDADOR	Observación directa Lista de chequeo

5.GLOSARIO DE TERMINOS

- **Cuidador:** persona que brinda asistencia, independientemente del grado de formación que se tenga en la materia.
- **Dependencia:** Situación funcional o de necesidad de ayuda en la realización de las actividades básicas de la vida diaria (por ejemplo, alimentarse, asearse, moverse).
- **Inclusión** de la vida que comienza a los 60 años y es considerada la última etapa de la vida y forma parte del envejecimiento.
- **Discapacidad:** Es toda restricción en la participación y relación con el entorno social o la limitación en la actividad de la vida diaria, debida a una deficiencia en la estructura o en la función motora, sensorial, cognitiva o mental
- **PcD:** Persona con deficiencias o alteraciones en las funciones y /o estructuras corporales, limitaciones en las actividades que puede realizar una persona de su edad y contexto, así como restricciones en la participación en los espacios de la vida cotidiana.
- **Salud:** De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, es el estado de bienestar físico, mental y social completo y no solo la ausencia de la enfermedad.
- **Sobre carga del cuidador:** Estrés excesivo experimentado por el cuidador principal como resultado de las obligaciones o de los deberes que supone su rol. Puede manifestarse como síntomas físicos o psicológicos. Su identificación oportuna puede evitar depresión, maltrato e institucionalización del paciente.
- **Apoyo al cuidador** Conjunto de iniciativas dirigidas a aliviar la carga que genera en el cuidador informal la atención de un familiar o allegado dependiente.
- **Técnica:** Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad.
- **Lista de chequeo:** Es una lista de verificación, es un método de control que relaciona diversas tareas, actividades, conductas que deben seguirse para alcanzar un resultado de forma sistemática
- **Taller participativo:** Los talleres participativos son herramientas colaborativas muy utilizadas para promover el aprendizaje colectivo e individual a la vez que generan información valiosa y espacios de trabajo que potencian la participación de las personas en condiciones equitativas en la mayoría de los proyectos de desarrollo comunitario.
- **Estilos de vida:** Hábitos, consumos, conductas y exposiciones a factores externos que afectan la salud



- **Factor de riesgo:** un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar, o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido.
- **Barreras:** Factores en el entorno de una persona que, en su ausencia o presencia, limitan la funcionalidad y originan discapacidad. Se incluyen: entornos físicos inaccesibles, falta de una adecuada asistencia tecnológica y actitudes negativas hacia la discapacidad.
- **Deficiencias:** se refiere a problemas en la función corporal o alteraciones en la estructura corporal, por ejemplo, parálisis o ceguera.
- **Discriminación:** Es cualquier distinción, exclusión o restricción que tenga el propósito o el efecto de obstaculizar o dejar sin efecto el reconocimiento, goce o ejercicio, en igualdad de condiciones de todos los derechos humanos y libertades fundamentales.
- **Inclusión Laboral:** Garantizar la plena participación de los trabajadores con discapacidad para trabajar en igualdad de condiciones con los demás.
- **Lengua de señas:** Lengua de una comunidad de personas sordas, que consiste en una serie de signos gestuales articulados con las manos y acompañados de expresiones faciales, mirada intencional y movimiento corporal, dotados de función lingüística.
- **Rehabilitación:** Es un proceso encaminado a lograr que las personas con discapacidad estén en condiciones de alcanzar y mantener un estado funcional óptimo desde el punto de vista físico, sensorial, intelectual, psíquico o social, de manera que cuenten con los medios para modificar su propia vida y ser más independientes.
- **Sistema de escritura Braille:** Sistema para la comunicación representado mediante signos en relieve, leídos en forma táctil, por los ciegos.
- **Accesibilidad:** Combinación de elementos constructivos y operativos que permiten a cualquier persona con discapacidad, entrar, desplazarse, salir, orientarse y comunicarse con el uso seguro, autónomo y cómodo en los espacios construidos, el mobiliario y equipo, el transporte, la información y las comunicaciones.



6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Política pública nacional de discapacidad e inclusión social.
- Organización Mundial de la Salud. Una enumeración de los principales documentos adoptados por los órganos de Naciones Unidas en la materia puede encontrarse en el sitio web de la Organización relativo a las personas con discapacidad <http://www.un.org/spanish/disabilities>
- Ley Estatutaria 1618 del 2013
- Artículo 66 de la Ley 1438 de 2011
- Oliver, M. (1998). ¿Una sociología de la discapacidad o una sociología discapacitada? En *Discapacidad y sociedad* (1 ed., pp. 34-58). Recuperado de <http://bivipas.info/handle/10720/645> [Links]
- Palacios, A. (2008a). *El modelo social de discapacidad: Orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad* (1a ed.)
- Organización de Naciones Unidas. *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad.*, (2006). [Links]
- Consejo Nacional de Política y Económica CONPES.Ley 335 de 1996
- Finsterbusch, C. (2016). La extensión de los ajustes razonables en el derecho de las personas en situación de discapacidad de acuerdo al enfoque social de derechos humanos. *Revista ius et praxis*, 2, 227-251. [Links]
- (Peñas Felizzola, Torres de Tovar, Escobar de Villate, & Gómez Galindo, 2008)
- (S/f). Recuperado el 4 de abril de 2024, de <http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2023-12/manual-autocuidado-cuidador.pdf>



- Organización Mundial de la Salud. Una enumeración de los principales documentos adoptados por los órganos de Naciones Unidas en la materia puede encontrarse en el sitio web de la Organización relativo a las personas con discapacidad <http://www.un.org/spanish/disabilities>
- Ley Estatutaria 1618 del 2013
- Artículo 66 de la Ley 1438 de 2011
- Oliver, M. (1998). ¿Una sociología de la discapacidad o una sociología discapacitada? En *Discapacidad y sociedad* (1 ed., pp. 34-58). Recuperado de <http://bivipias.info/handle/10720/645> [Links]
- Palacios, A. (2008a). *El modelo social de discapacidad: Orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad* (1a ed.)

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Sandra Liliana Hurtado L	Instructora	Salud	Diciembre 1 de 2024

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					