

Rutinas para favorecer

# el aseo y la Presentación personal de las personas con discapacidad



**ANDECOL**  
Fundación

**FUNDACIÓN ANDECOL**

**El aseo y la presentación personal** juega un papel de gran importancia en la vida de los niños, jóvenes y adultos, ya que **impacta de manera directa la salud, la socialización y la autoestima.**

En el caso de las **personas con discapacidad**, la adquisición de habilidades para mantener un óptimo aseo y presentación personal, **requiere de apoyos** no solo para aprender las habilidades, sino también para cualificarlas y mantenerlas.

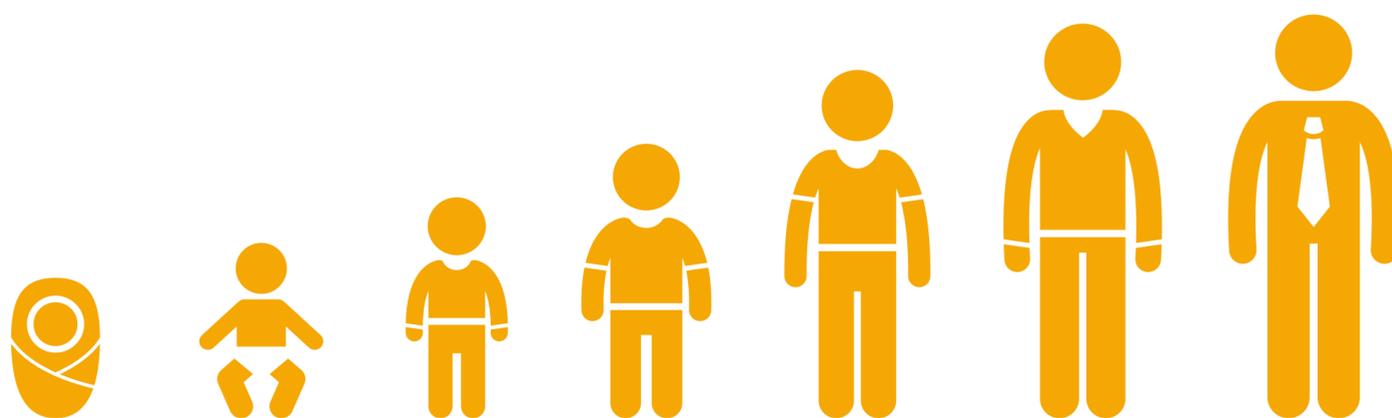


Aprender estas habilidades toma tiempo, por ello, es importante que, desde la niñez, la familia enseñe a desarrollar habilidades básicas de aseo que incluya el cuidado de los dientes, cuidado del cabello, lavado de manos, ir al baño e higiene durante el ciclo menstrual, etc.

A la par, es importante que la familia sea un referente de estas habilidades, pues el modelo es una estrategia fundamental para que las personas con discapacidad aprendan habilidades complejas como estas.

Los apoyos que brinda la familia deben ajustarse de acuerdo a las capacidades de la persona con discapacidad, pues el objetivo no solo es enseñar, sino permitir que alcancen la mayor autonomía e independencia posible en el aseo y presentación personal.

Es fundamental, que, desde los primeros años de vida, la persona con discapacidad aprenda cada acción y secuencia de las actividades de aseo (lo cual lo llevará a ser independiente), pero también que tome conciencia de la importancia de mantener el aseo, armonía en la imagen corporal y el buen uso de las prendas de vestir (de esta manera se aportará a su autonomía).



**Es por todo esto, que a continuación, te daremos unas estrategias importantes para seguir desde el entorno familiar, lo cual fomente la adquisición de habilidades, la autonomía e independencia en las actividades de aseo y presentación personal:**

## RESPECTO POR LA INTIMIDAD

Enseña que el aseo se debe hacer en un ambiente íntimo y respetuoso. Para ello, conviene cerrar la puerta del baño y/o de la habitación y avisar a otros miembros de la familia de que se está ayudando a la persona con discapacidad o ésta se encuentra en sus actividades de aseo. Aprender que es un proceso íntimo le permitirá a la persona con discapacidad a cuidar su cuerpo, además reconocer y mitigar riesgos sociales.



Coloréame

## DISFRUTAR EL MOMENTO

Brinda un ambiente acogedor y cómodo para las actividades de aseo y acicalado, esto le permitirá a la persona con discapacidad reconocer que de esta actividad se puede disfrutar y conseguir resultados positivos, usa elementos y productos que generen sensaciones agradables y que los toleren

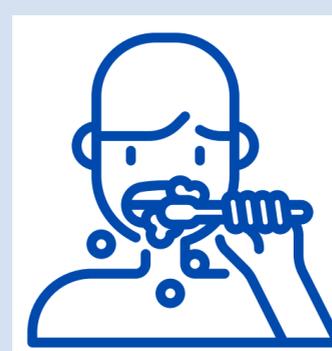
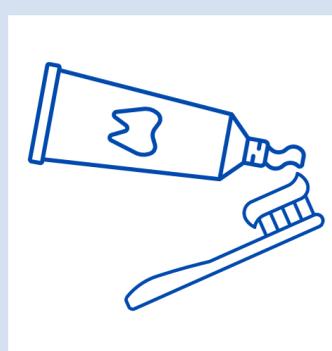
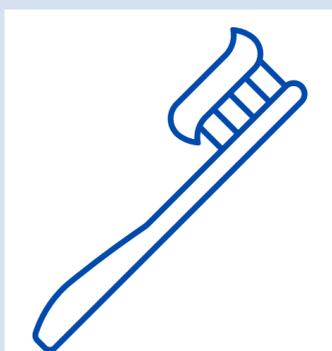
Por ejemplo, cepillo con cerdas suaves, olores agradables para el o ella, toalla del color favorito.

¡Disfruta cuidarte!



## ESTABLECER UNA RUTINA

La rutina es lo que permitirá que la persona con discapacidad conozca el orden y los pasos a seguir para realizar de manera óptima el aseo personal; ésta siempre debe llevar un orden, se aconseja que sea de arriba hacia abajo, así será más fácil que a la persona con discapacidad recuerde la rutina para que lo pueda practicar por su cuenta.



## MOTIVA Y REFUERZA DE MANERA POSITIVA

Todos los seres humanos necesitamos de elementos que nos motiven a ser y hacer las cosas de mejor manera. Por ello, **trata de utilizar expresiones amables y que le permitan a la persona querer avanzar y cumplir la meta propuesta**, indícale que con esfuerzo lo puede lograr.



## APOYOS:

Existen 4 tipos de apoyos importantes para enseñar y fomentar las rutinas de aseo y presentación personal: apoyo visual, apoyo verbal, apoyo físico y el modelo.



### Apoyo Físico

Es guiar físicamente a la persona con discapacidad en la realización de la tarea: coger su mano y dirigirle, por ejemplo.



### Apoyo visual

Contempla imágenes, fotos o láminas en secuencias, que indican y recuerdan los pasos a seguir.



### Apoyo Verbal

Consta de instrucciones cortas y concretas, que le indican a la persona lo que debe hacer o sigue a continuación.



### Modelado

Es una forma de aprendizaje social que ocurre cuando observamos el comportamiento de otros; la persona que modela una actividad o conducta le pide al otro que lo repita o se lo muestra de manera constante para que introyecte su importancia.

## IMPORTANTE

Para apuntar a la independencia, puedes pegar secuencias de actividades específicas, lo cual le indique el paso a paso y la secuencia de inicio a fin.

¡HAGÁMOSLO  
JUNTOS!



## USO DEL BAÑO

### IMPORTANTE

Generalmente, a partir de los 4 años, los niños comienzan a aprender a limpiarse luego de miccionar o hacer deposiciones, sin embargo, **ten en cuenta que las personas con discapacidad pueden tardar un poco más para fortalecer los prerrequisitos motores y cognitivos necesarios para esta acción.**



1

Para comenzar debes mostrarle la persona con discapacidad, la cantidad de papel seco correcta para limpiarse, por lo general toman montones de papel cuando solo unos cuadritos son suficientes. **Muéstrale que lo importante es que la palma de su mano quede cubierta de papel** y así no habrá ningún accidente.

2

**Haz la acción con tu propia mano, recorre el espacio del cuerpo a limpiar y fíjate que se de manera muy consciente para él o ella.** Dile por ejemplo limpia de acá hacia acá (mientras lo haces) o limpia de adelante a atrás. Muéstrale que doblas el papel una vez y vuelves a limpiar.

3

Después de varias semanas o meses haciendo estos pasos previos (depende de la velocidad de aprendizaje de la persona), **dale la oportunidad de hacerlo por él mismo.** Acompaña la actividad, reforzando de manera verbal cada paso, recuérdale tomar la cantidad de papel necesario, limpiarse, volver a doblar, volver a limpiar y desechar (en papelera o sanitario, de acuerdo a la costumbre). Por otros meses más, **practica esta estrategia, pues es necesario que la persona con discapacidad la incorpore con calidad a su rutina de aseo** y después sea capaz de hacerlo sola. Recuérdale lavar sus manos.

4

Cuando observes que ha aumentado la calidad de la tarea de limpiarse, retírate del lugar, **dale privacidad y confianza en sí mismo, dile que ese día no lo acompañarás, sino que lo hará solo porque ya lo ha aprendido;** evalúa al salir del baño la calidad de la acción a través de preguntas concretas y sensación de olor; verifica también el lavado de manos al finalizar.

5

Al pasar los días, **verifica ocasionalmente cómo hace la acción de limpiarse**, entra al baño con él o ella y refuerza los pasos que veas con mayor debilidad; si es la mayoría de pasos, regresa a los pasos previos del proceso de enseñanza. **Si verificas que lo hace de la manera adecuada**, retírate y felicítalo, recuérdale por qué lo debe continuar haciendo bien (para estar aseado y oler bien).

## IMPORTANTE

Ten en cuenta que hay algunos adultos con discapacidad que van a requerir del apoyo físico o verbal durante toda su vida, pues sus necesidades de apoyo son extensas y sus características de procesamiento de la información requiere este tipo de acompañamiento; evalúa muy bien con los profesionales que acompaña el proceso de tu familiar si es el caso de ella o él.

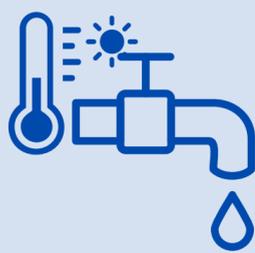
# DUCHARSE

Recuerda que, para esta actividad, como en todas las que implican aseo y acicalamiento, puedes brindar apoyos visuales que favorecen la comprensión y almacenamiento de la información.

**Abrir el grifo**



**Ajustar la temperatura**



**Remojarse**



**Poner un poco de jabón**



**Lavarse la cara**



**Enjabonar cada parte del cuerpo**



**Enjuagar el cuerpo**



**Tomar un poco de champú**



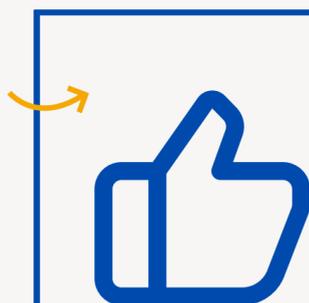
**Lavarse la cabeza**



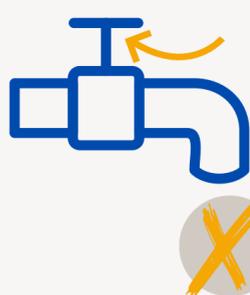
**Enjuagarse bien**



**Bien hecho**

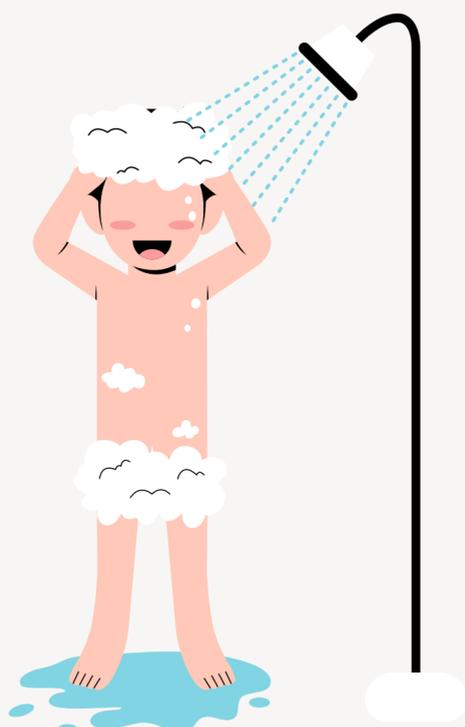


**Cerrar el grifo**



## IMPORTANTE

Esta acción dentro de la rutina de aseo personal es sumamente importante desde que estamos pequeños, pues brinda la oportunidad conocer el concepto de intimidad, cuidar nuestro cuerpo y explorar sensaciones a partir de las diferentes temperaturas del agua. Por ello, desde la niñez se requieren implementar apoyos y habilidades de enseñanza para que las personas con discapacidad adquieran y mantengan la capacidad de hacerlo con la mayor independencia posible y con calidad.



## DUCHARSE

1

Comienza brindando apoyo físico y la descripción de cada paso cuando estés acompañando el baño, esto permitirá el reconocimiento y memorización de los pasos que debe seguir el niño o adulto.

2

En un segundo momento, comienza la acción específica y da la instrucción de que la persona la replique o imite (Te estoy frotando los brazos, ahora hazlo tu), así irás evidenciando en cuanto a habilidades motrices si la tarea la realiza con calidad o requiere de apoyos físicos.

3

Continúa después de un tiempo, solo con instrucciones verbales y supervisión directa, con el fin de ir generando independencia en la secuencia que necesita completar la persona con discapacidad para ducharse con calidad. **Poco a poco ve retirando las instrucciones y comienza a recordar solo con palabras claves lo que debe hacer.** De igual forma, retírate por momentos del lugar y verifica al regresar que ha cumplido la acción indicada previamente.

4

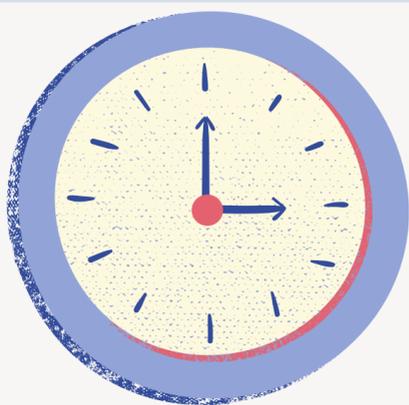
Cuando evidencias que conoce la rutina de baño y lo hace con mayor calidad, **déjalo solo por más tiempo y solo verifica al final de la ducha;** en caso de que no haya lavado alguna parte o salido de la ducha con elementos de aseo aún en su cuerpo, pídele regresar y cumplir la acción faltante. Evita hacerlo quedar en ridículo y refuézale de manera positiva lo que hizo, no solo le recalques lo que le faltó.

5

Para finalizar esta actividad de aseo corporal, es importante realizar un buen secado del cuerpo; para ello, enseña a secar parte por parte, sector por sector de forma ordenada, esto le facilitará la tarea y no tener que repetirla.

## IMPORTANTE

Ten en cuenta que, para el momento de la ducha, cada persona va adquiriendo un ritual o costumbres particulares, incluyendo a las personas con discapacidad, por ello, **no juzgues por qué no lo hacen de forma exacta a la tuya**, sino que valida que cumple los pasos más importantes para conseguir aseo y salud.



### ¿Cuánto tiempo debe durar la ducha?

Cada persona puede tardar un tiempo diferente en tomar una ducha, sin embargo, enséñale y ayúdale a mantener un tiempo prudencial para optimizar su tiempo y el cuidado de los recursos naturales

#### TIPS

Puedes utilizar alarmas y hacer anticipaciones de cuánto tiempo le queda para que se termine de duchar.

## VESTIRSE Y DESVESTIRSE



### IMPORTANTE

Hay personas con discapacidad que aprenden a vestirse solos en unos días y a otros a los que les cuesta un poco más. Las prisas y los agobios de nada van a servir, pues recuerda que lo importante es aprender una habilidad que va a ser útil para toda la vida.

#### TIPS

Cuando estemos comenzando el proceso de enseñanza, hazlo con tiempo suficiente, planea una rutina de mayor tiempo de duración y utiliza mensajes motivantes.

### 1

Al comenzar, **ten todas las prendas de vestir a la vista, para que la persona vaya reconociéndolas y asociándolas con la parte del cuerpo donde van**, además para dar prioridad al orden, que, aunque no es el objetivo a alcanzar con estas estrategias, si son un prerrequisito para que la rutina se vuelva más sencilla de aprender y ejecutar.

### 2

**Comienza con la actividad de desvestido**, pues es una acción que requiere menor complejidad y le permitirá el reconocimiento de prendas y cómo se adaptan ellas a su cuerpo. **Indica un orden específico**, ponlo a que ayude a desvestirse y sigue una secuencia específica, por ejemplo, de arriba a abajo (de cabeza a pies, comenzando con gorra o moños, camiseta, pantalón y finalmente ropa interior; si se encuentra usando zapatos, es importante retirarlos antes de comenzar la secuencia).

3

Al vestirse, utiliza algunas estrategias previamente descritas, primero hazlo con él o ella, con apoyo físico, muéstrale por dónde van los pies, la cabeza y los brazos. Después de un tiempo, verás que el apoyo físico que le dabas será menos necesario.

5

**Las medias y zapatos pueden implicar un mayor reto, pues requieren de mayor coordinación.** Igualmente debe ser practicado primero la habilidad de quitarlos y luego la habilidad para ponerlos. Para las personas que pueden tener dificultad en diferenciar lateralidad (derecho e izquierdo) o posición de la prenda en el pie, pueden emplearse señales específicas, por ejemplo, hilo rojo en el talón, un cordón de color diferente en el zapato derecho, entre otros. Tener en cuenta la importancia de indicar y entrenar sobre lo que significan estas señales.

4

Al realizar ya esta acción con mayor agilidad, pasa a entregarle cada prenda y que se la pongan frente a ti, en caso de que evidencias que requiere de apoyo físico, dáselo, pero solo en ese paso que ves que es más complejo para él (por ejemplo, encontrar por dónde meter las manos en la camiseta, ubicar el derecho y el revés). De resto, deja que lo haga al ritmo que esté dentro de sus habilidades, pues la velocidad irá mejorando con la práctica. Aplica esto para prendas interiores y exteriores, hasta llegar a completar la agilidad para hacerlo con todas.

## IMPORTANTE

Ten en cuenta que **las prendas que requieren ser amarradas, abotonadas, abrochadas o tengan el uso de cremallera, será un paso adicional a practicar y lograr.** En general, es una de las últimas habilidades que se adquieren, por lo cual no te preocupes, hay personas con discapacidad que se pueden tardar en hacerlo, pero pueden lograrlo. **Aquellas que por concepto profesional no lo logren, facilita su actividad de vestido, comprando prendas para el uso cotidiano que no tengan estos elementos o brinda apoyo para el uso de prendas que se utilizan solo en ocasiones especiales.**





Existen aditamentos o dispositivos de baja complejidad que permiten apoyar la realización de estas actividades con mayores niveles de independencia.

### Calzador



### Abotonador



Puedes usar zapatos con velcro.



Puedes adaptar los jeans o pantalones también con velcro para evitar el uso de botones

## ASEO Y ARREGLO DEL CABELLO

### IMPORTANTE



Tanto para los hombres como para las mujeres es una tarea importante dentro de la rutina de aseo.

1

Un primer paso es dentro de la rutina de baño, **enseñar a lavarlo con productos de aseo que estén acordes a la edad y costumbre familiar.** Esta habilidad debes desarrollarla a partir inicialmente del apoyo físico, pues se requiere que la persona con discapacidad conozca los movimientos, productos y tiempo en que debe practicar cada paso.

2

Puedes también ir implementando el apoyo verbal, **para que indiques los pasos a seguir; cuando evidencies mayor coordinación y competencia en la tarea,** retira el apoyo físico y mantén el apoyo verbal, pasa a monitorear por momentos y luego solo monitorea al final. Recuerda que al evidenciar que la persona omitió algún paso o lo hizo sin calidad, es importante pedirle que regrese a repetirla.

## ASEO Y ARREGLO DEL CABELLO



### IMPORTANTE

Tanto para los hombres como para las mujeres es una tarea importante dentro de la rutina de aseo.

1

Un primer paso es dentro de la rutina de baño, **enseñar a lavarlo con productos de aseo que estén acordes a la edad y costumbre familiar**. Esta habilidad debes desarrollarla a partir inicialmente del apoyo físico, pues se requiere que la persona con discapacidad conozca los movimientos, productos y tiempo en que debe practicar cada paso.

2

Puedes también ir implementando el apoyo verbal, **para que indiques los pasos a seguir; cuando evidencies mayor coordinación y competencia en la tarea**, retira el apoyo físico y mantén el apoyo verbal, pasa a monitorear por momentos y luego solo monitorea al final. Recuerda que al evidenciar que la persona omitió algún paso o lo hizo sin calidad, es importante pedirle que regrese a repetirla.

3

**Para peinar y arreglar el cabello, se deben tener en cuenta diferentes factores** como tipo de cabello (ondulado, liso, rizado, afro), la extensión y el estilo personal. También debes considerar los productos que pueden facilitar el arreglo del mismo (tratamientos, gel), pues el propósito es facilitar la tarea y alcanzar la mayor calidad posible.  
**Así mismo, las herramientas o peines que se usan deben ser acorde a las habilidades motoras** y facilitar su uso (mango firme y largo para el agarre).

4

Para que la persona con discapacidad adquiera esta habilidad, **es importante que tenga unos prerrequisitos cognitivos y motores logrados, relacionados con la coordinación**, permanencia en la tarea, seguimiento de secuencias (por ejemplo, en el caso de cabellos largos, desenredar de abajo hacia arriba).

# 5

La habilidad se adquiere a partir de la **repetición y redirección de pasos que no se están haciendo correctamente.**

Comienza poco a poco a que haga pequeños pasos y tú le complementas con el acabado final, pero involucra siempre.

## IMPORTANTE

Al final, **permite la expresión de la personalidad y uso de accesorios acordes a la edad.** Evita infantilizar o que se sobrecargue de elementos que no son acordes a la situación o dinámica cultural (ponerse un sombrero para ir a la iglesia, usar todas las pinzas y hebillas a la vez, entre otras).

## CEPILLADO DE DIENTES

### IMPORTANTE



Este es uno de los hábitos más complejos de adquirir para la población en general, pues las consecuencias al no hacerlo pueden tardarse algún tiempo en aparecer, razón por la cual no se emplean estrategias de prevención sin antes ver los daños (cepillarse mínimo 3 veces al día).

1

Para comenzar, es importante identificar si el niño o adulto con discapacidad tolera las texturas y sabores que están implícitos en la actividad de cepillado, pues ello permitirá identificar los elementos que favorecerán la adquisición del hábito.

2

Brinda un modelo permanente, **cepíllate con él o ella, permite que te observe y que lo haga él mismo como imitación**, sin percartarte aún en su calidad; pídele que lo haga en un lateral, luego pase al otro, luego adelante, luego atrás; luego refuerza el cepillado con apoyo físico directo.

3

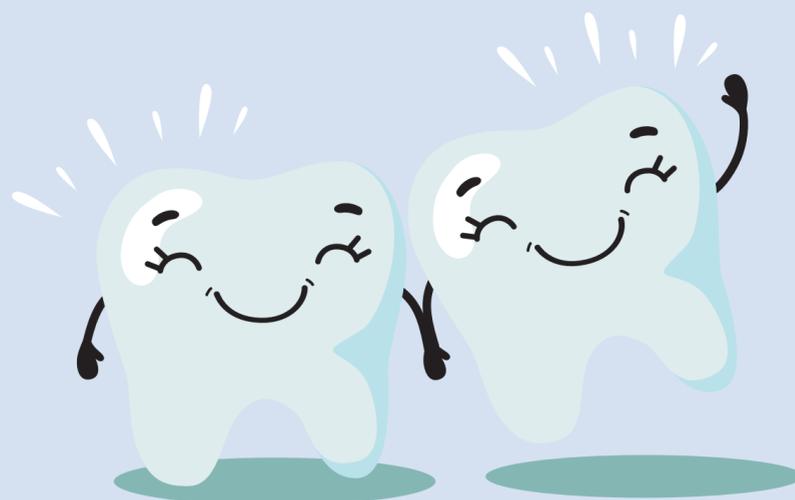
Enséñale poniendo tu mano sobre la de él y lleva a cabo los movimientos necesarios para cepillar los dientes, ve dando apoyo verbal y di paso a paso lo que estás haciendo. **Recuerda que los movimientos deben ser suaves**, no es importante la fuerza, sino la cantidad de veces que pase el cepillo por cada molar.

4

**Enjuagar la boca y el cepillo es un paso importante**, puedes enseñarlo a través del modelo, la instrucción verbal y el apoyo visual.

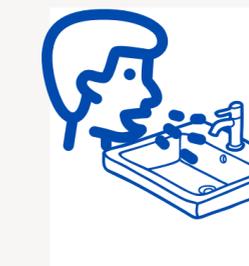
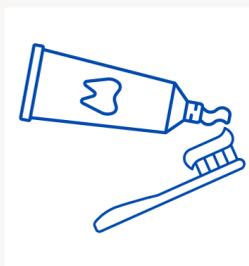
5

Acostumbra indicarle que **se lave los dientes en momentos específicos del día, no horas exactas**, pues le será más fácil recordar una situación relacionada por ejemplo con la alimentación.



TIPS

Puedes ubicar junto al lava manos o zona de lavado de dientes, la secuencia de imágenes que debe seguir para el lavado de dientes; así podrás ir señalando y haciendo, posteriormente indicarle que siga la secuencia por él o ella misma



# HIGIENE DURANTE EL PERIODO MESTRUAL

## IMPORTANTE



Además de que continúa siendo un estereotipo hablar sobre este tema femenino, la higiene durante el periodo menstrual para una mujer con discapacidad se complejiza aún más por las variables a las que se debe enfrentar, relacionadas con su propio cuerpo y el ambiente donde ha crecido (cantidad de flujo menstrual, ropa que usa, lugar donde se encuentra, personas que hay a su alrededor, elementos que conoce para usar, información previa sobre el ciclo menstrual, entre otros).

1

Es por ello que **el tema no puede comenzar a abordarse solo cuando la mujer con discapacidad tiene su primer ciclo, sino que debe contemplarse una educación desde la infancia** que propenda por el reconocimiento de su cuerpo y del porqué ocurre este cambio hormonal. Habla con naturalidad, muéstrale que todas las mujeres usan toallas higiénicas o que sienten cólicos menstruales, pues es así que comprenderá la situación y se facilitará aprender sobre cuidados durante cada ciclo.

2

Debes mantener un cálculo de cuál podría ser la edad en que la persona con discapacidad tendrá su primer periodo menstrual, esto se logra consultando con el especialista, el cual considerará condiciones hormonales y factores hereditarios. Anticípate y comienza a hablar del tema, dile qué hacer en caso de que vea un sangrado en su ropa interior y manténle a la mano elementos que puede usar (toallas higiénicas, protectores y pañitos húmedos).

3

Cuando tiene **el primer ciclo, brinda apoyo físico y ayúdala a poner su primera toalla higiénica, verifica su comodidad.** Calcula tú mismo el momento en que debe cambiarla, indícale pistas para que se percate ella misma más adelante (por ejemplo, cuando entres al baño y veas sangre en la mayor parte de la toalla, cuando sientas que estás mojada en la zona donde te pusiste la toalla).

4

Al cambiarse, asegúrate en enseñar a enrollar la toalla y envolverla en papel higiénico o en pequeñas bolsitas, antes de depositarla a la cesta de la basura.

**5**

Este apoyo debes hacerlo al menos durante el primer año del ciclo menstrual, con el fin de ir desvaneciendo el apoyo físico, pasar al verbal y finalmente solo monitorear. El propósito es que la mujer con discapacidad logre hacerlo con calidad y así evite percances con su ropa.

## IMPORTANTE

Es importante que también le enseñes qué hacer cuando el flujo menstrual pase a su ropa interior o exterior; ten en cuenta enseñar estrategias prácticas que pueda utilizar en diferentes lugares (por ejemplo, buscar ayuda, cambiar su ropa si está en casa, ponerse un saco amarrado en la cintura).

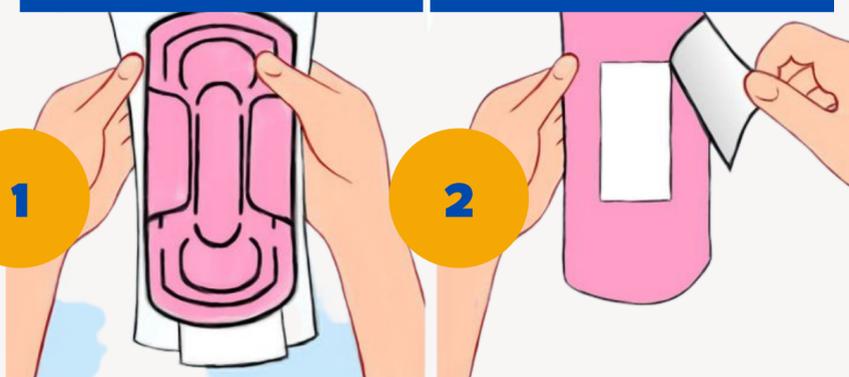


Cuando la mujer con discapacidad **tenga mayor experiencia** en el uso de toallas higiénicas, **dale a conocer otros productos que puede utilizar, como por ejemplo los tampones.**

### ¿Cómo poner una toalla higiénica?

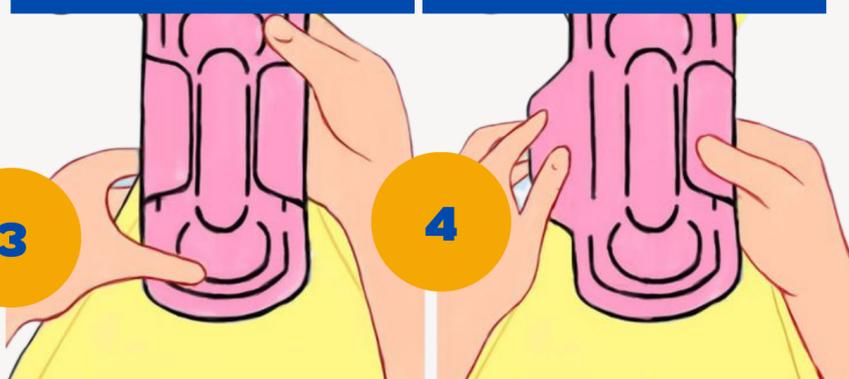
Abrimos el paquete que protege la toalla

Quitamos el papel adhesivo



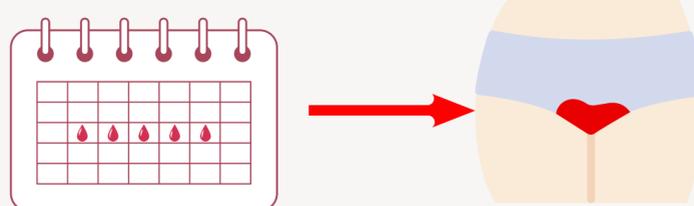
Colocamos la toalla en el panty

Pegamos las alitas del panty



### ¿Cómo es el ciclo menstrual?

Las mujeres tienen la regla una vez al mes



Esto normalmente pasa cada 28 días

	1	2	3	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## CONCLUSIONES FINALES

Existen 4 tipos de apoyos importantes para enseñar y fomentar las rutinas de aseo y presentación personal: apoyo visual, apoyo verbal, apoyo físico y el modelo.



Es importante dedicar **tiempo de calidad y repeticiones suficientes** para que la persona con discapacidad aprenda estas habilidades.



Enseña en todo momento **el PARA QUÉ de estas habilidades y actividades**, explica su impacto personal y social, invítalo a estar siempre atento al aseo y al y arreglo personal.



**Proporciona apoyo, no control.** El apoyo enseña y motiva a aprender, el control presiona y genera dependencia.



Fomenta el uso de productos y elementos para el aseo y la presentación personal **acordes a la edad**, ve con él o ella al supermercado y permítele conocer opciones, invítalo a tomar decisiones de acuerdo a lo explorado.

### IMPORTANTE

La enseñanza de las habilidades para el aseo y presentación personal **deben ir de menor a mayor complejidad**, mientras que los apoyos deben ir de mayor a menor intensidad.

[WWW.ANDECOL.ORG](http://WWW.ANDECOL.ORG)



**ANDECOL**  
Fundación

2023