# 🥹✨ *Fomento de la Autonomía y Participación*

**👩‍🦳 Dirigido a: Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD)**

---

### 🥹 ¿Por qué fomentar la autonomía?

La autonomía no se define únicamente por lo que una persona mayor puede hacer **por sí sola**, sino por su **grado de participación activa en la vida diaria**, incluso cuando necesita ayuda parcial o adaptaciones.

Favorecer la autonomía, aunque sea en pequeñas acciones, tiene múltiples beneficios:

✅ Mantiene su autoestima y sensación de valía personal.

✅ Refuerza la memoria funcional al practicar habilidades básicas.

✅ Reduce la sensación de inutilidad y dependencia absoluta.

✅ Previene el deterioro emocional y cognitivo al conservar el sentido de identidad.

💬 *“No importa lo que puede hacer con dificultad; importa que pueda hacerlo con sentido.”*

## 1️⃣ Claves para la intervención

- 🔷 **Adaptar tareas**, no eliminarlas: simplificar o dividir las actividades sin suprimirlas completamente.
- 🔷 **Fomentar la participación activa**, aunque mínima: cualquier acción —como elegir una prenda, sostener un objeto o dar una indicación— cuenta.
- 🔷 **Usar apoyos visuales, verbales o físicos suaves:** mostrar, decir o acompañar el gesto para facilitar la ejecución sin invadir.
- 🔷 **Valorar siempre el esfuerzo, no solo el resultado:** reforzar la intención y la voluntad de colaborar, aunque el resultado no sea perfecto.
- 🔷 **Ofrecer ayudas técnicas sencillas**: utilizar cubiertos adaptados, asideros, utensilios antideslizantes o herramientas con mangos gruesos.

## 2️⃣ Fomento de la Autonomía en ABVD *(Actividades Básicas de la Vida Diaria)*

### 🧼 Higiene Personal

- Entregar los objetos de higiene **uno por uno** (esponja, toalla, peine), para no sobrecargar y facilitar la secuencia.

- Usar **utensilios adaptados**, como cepillos de mango grueso o esponjas con asa, que mejoren el agarre.
- **Guiar suavemente la mano** si hay dificultad para coordinar el movimiento, sin imponer ni forzar.
- Permitir que realice **acciones significativas**, como que se pase la toalla por la cara, se peine o aplique crema con asistencia parcial.
- Establecer acuerdos colaborativos: ‘‘Tú te lavas el torso y mientras yo te ayudo con la espalda’’

## 👕 Vestido

- Facilitar **ropa adaptada**: prendas con velcro, cremalleras grandes, botones de clic o elásticos para vestir con mayor facilidad.
- Fomentar la **participación parcial**: por ejemplo, dejar que suba una manga o ajuste una prenda.
- **Ofrecer opciones**: permitir que elija entre dos prendas o el color de estas, como ‘‘¿Prefieres esta blusa o esta camiseta?’’, para mantener su capacidad de decisión.

## 🍽️ Alimentación

- Si es necesario, usar **cubiertos adaptados,** como los engrosados o con forma curva, que facilitan el agarre y movimiento. Asimismo, emplear **platos antideslizantes y vasos con asas,** que aportan mayor estabilidad y seguridad.

- Facilitar la comida ya cortada en porciones pequeñas, accesibles y fáciles de manejar.
- Si no puede usar utensilios, permitir que **coma con las manos**, si así lo prefiere, siempre que sea seguro.
- Fomentar **gestos autónomos**, como llevarse el cubierto a la boca o usar la servilleta para limpiarse.

### 🧍 Movilidad y posturas

- Fomentar **pequeños movimientos dirigidos** desde su posición en la cama, el sofá o la silla (levantar un brazo, girar la muñeca, mover un pie, estirar los dedos)
- Animar a **cambiar de postura** cada cierto tiempo, con ayuda verbal o física suave, para favorecer la circulación y evitar rigideces.
- Utilizar **cojines, reposapiés o apoyos** para lograr un posicionamiento cómodo, seguro y que facilita el descanso o la participación.
- Siempre que sea posible**, incentivar que la persona realice pequeños desplazamientos con ayuda o acompañamiento**, evitando sustituir estos movimientos por el uso de silla de ruedas o la inactividad.

## 3️⃣ Participación en Tareas Domésticas (adaptadas)

A pesar de las limitaciones físicas, **puede participar desde su silla, cama o entorno cercano**, con tareas simbólicas y significativas:

### 🏠 Actividades manipulativas sencillas:

- Doblar servilletas, trapos o paños pequeños: favorece la motricidad y refuerza la sensación de utilidad.
- Pasar objetos ligeros de una caja a otra: por ejemplo, pinzas, cucharas, botones, etc.
- Limpiar superficies cercanas con un paño: mesa, reposabrazos, etc.
- Organizar objetos personales, como joyeros, fotografías, pañuelos, o elementos de higiene personal.

### 📦 Actividades cognitivas y sociales:

- Elegir elementos del día a día, como el programa que desea ver, qué prefiere de postre, el color de su ropa, el mantel de la mesa o la fragancia de la colonia.
- Ayudar verbalmente a hacer la lista de la compra o de tareas, expresando qué cosas faltan o qué le gustaría tener.
- Contar recuerdos o historias de su vida, favoreciendo la conexión emocional y la memoria autobiográfica.

- Dar indicaciones o supervisar una tarea, como decir cómo prefiere que se ordene algo o valorar cómo ha quedado algo después de que otra persona lo haga.

## 4 Comunicación y estilo relacional

- ✅ Habla con claridad y calma
- ✅ Haz **una pregunta o instrucción a la vez**
- ✅ Mantén un tono amable y directo
- ✅ Refuerza con frases como:

*"Gracias por tu ayuda"*, *"Lo has hecho genial"*, *"Me gusta cómo lo has hecho"*

Incluso con movilidad y destreza reducidas, toda persona mayor puede y debe **participar en su autocuidado y vida cotidiana**. Como auxiliar del SAD, eres un puente entre la asistencia y el respeto por su autonomía. **Cada pequeño gesto que promuevas, es un gran paso hacia su dignidad.**