



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Convivir



El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la
Comisión Europea.

Esta publicación es responsabilidad exclusiva de su autor.
La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse
de la información aquí difundida.



Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).



La Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad quiere que:

- Las personas puedan tomar sus propias decisiones.
- No sufran discriminación.
- Participen en la sociedad.
- Sean respetadas.
- Tengan las mismas oportunidades que otras personas



La Convención dice:

Artículo 19

Derecho a vivir de forma independiente y ser incluido en la comunidad



Las personas con discapacidad tienen derecho a:

- Vivir de forma independiente.
- Participar en la comunidad.

La Convención garantizará que las personas con discapacidad puedan elegir:

- Dónde vivir
- Con quién vivir
- Cómo se quiere vivir.



Cada persona tiene derecho a vivir como ella quiera.

Hay diferentes formas de vivir:
+s



Solo/a

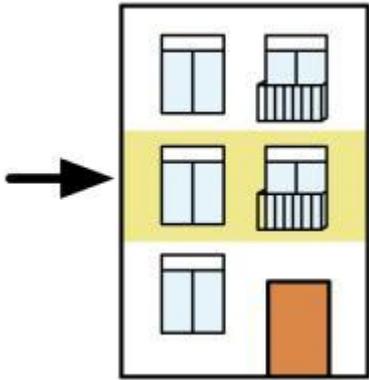
Con tu familia

En tu pareja.

Con amigos/as

Con tu animal de compañía.

Hay diferentes lugares para vivir:



En una casa.

En un piso.

En una ciudad.

En un pueblo.

¿Qué es la Convivencia?



La Convivencia es:

- Vivir con otras personas.
- Compartir la vida con otras personas.

Cada persona es única:

- Diferente forma de ser.
- Diferentes costumbres.
- Diferentes aficiones.
- Diferentes responsabilidades.
- Diferentes horarios.



Video: Consejos para una buena convivencia



La convivencia es una gran experiencia.

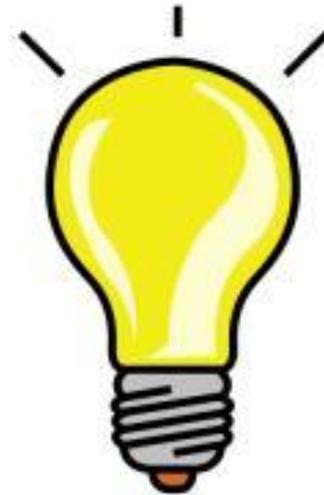
Pero cuando vivimos con otras personas, también pueden surgir problemas.

Problemas = Conflictos.



En ocasiones,
encontrar las soluciones a los problemas,
puede ser difícil.

Hay que aprender a
buscar esas soluciones
para vivir mejor.



Cuando hay problemas,
debemos encontrar una solución.

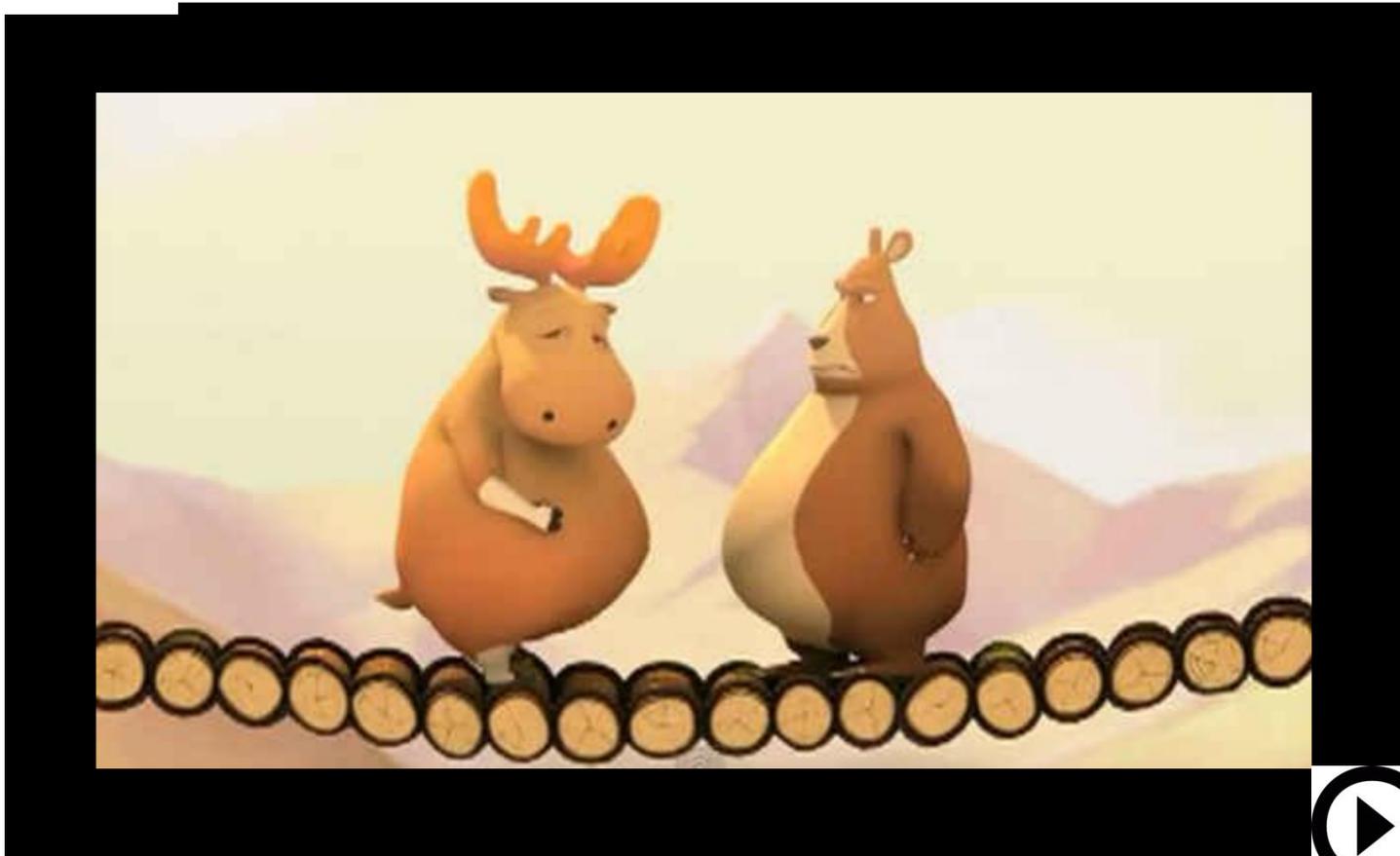
Algunas soluciones
para tener una buena convivencia son:

- Crear normas o reglas.
- Mantener la calma.
- Hablar lo que te pasa (Comunicación)
- Llegar a acuerdos entre todos.





Video: El Puente

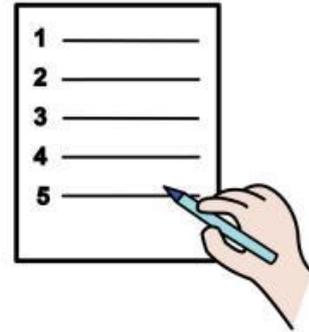


Normas de convivencia



¿Qué son las normas de convivencia?

- Son acuerdos a los que llegamos para vivir mejor.



Algunos ejemplos:

- Horarios (de visita, comida, uso de habitaciones comunes...).
- Turnos de tareas.
- Respeto y educación.
- Crear espacios de diálogo (asambleas, apoyos...)

Ejemplos de normas de convivencia



Ejemplos de normas de convivencia



LISTADO DE NORMAS DE CONVIVENCIA:

- Mantener los espacios comunes recogidos.
- No entrar en los espacios privados sin permiso.
- Realizar las tareas cuando corresponde en un horario adecuado.
- Cuando mancho alguna zona común, tengo que limpiarlo aunque no me corresponda la tarea.
- Hacer la comida la tarde anterior para que todos puedan llevarla a trabajo al día siguiente.
- Si estoy enfadada busco la manera de relajarme en privado en mi cuarto y no me pongo a dar portazos por la casa.
- Si quiero invitar a alguien al piso tengo que informar primero a mis compañeros.
- Acordar de forma conjunta las horas de visita de amigos.

-Avisar algún compañero cuando no puedo hacer compra y cambiar el turno.

TEMAS DE MAYOR CONFLICTO:

(Acuerdos que se han ido llegando con el paso del tiempo, en cada piso se han realizado fichas o recordatorios etc...)

- LIMPIAR EL WC CUANDO SE USA Y SE MANCHA.
- RECOGER LOS PLATOS USADOS Y LAS CAZUELAS, NO DEJAR COMIDA EN EL FREGADERO.
- TURNOS PARA TIRAR LA BASURA.



Reparto de tareas del hogar

Cuando convives con otras personas,
las tareas del hogar suelen ser motivo de conflicto.

Para llegar a buenas soluciones,
es necesario:

- Identificar qué tareas sé hacer y cuales no.
- Llegar a acuerdos para distribuir las tareas.
- Hacer un horario de reparto de tareas.

A continuación, mostraremos un listado de las tareas más importantes que hay en una casa.

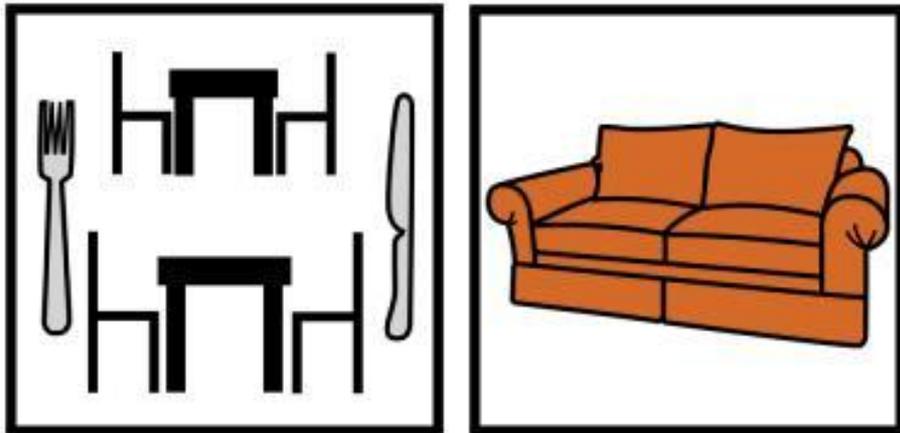


Cocina



- Hacer la lista de la compra.
- Hacer la compra.
- Ordenar la compra.
- Cocinar.
- Poner la mesa
- Recoger la mesa.
- Fregar los platos
- Poner y recoger el lavavajillas.
- Limpiar la cocina.
- Barrer y fregar el suelo.

Salón-comedor



- Limpiar el polvo
- Pasar el aspirador.
- Ordenar.

Baño



- Limpiar el WC
- Limpiar el lavabo
- Limpiar la ducha / bañera.
- Limpiar la mampara.
- Limpiar el bidé.
- Fregar el suelo.
- Poner toallas limpias.
- Cambiar rollo de papel higiénico.

Habitación



- Hacer la cama.
- Cambiar las sábanas.
- Ordenar (mesita, armario...).
- Limpiar el polvo.
- Ordenar la habitación.

Tendedero



- Poner la lavadora.
- Tender la ropa.
- Quitar la ropa.
- Planchar la ropa.
- Guardar la ropa.

Entrada y pasillo



- Pasar el aspirador.
- Pasar la mopa.
- Limpiar el suelo.

Otras tareas...



- Regar las plantas.
- Limpiar las ventanas y cristales.
- Relacionar el reciclaje.
- Tirar la basura.
- Limpieza general
- Etc...

Ejemplos de reparto de tareas



NOMBRE Y APELLIDOS: FECHA:





YO VIVO EN CASA Y TENGO QUE CUIDARLA.





VOY A AYUDAR A LIMPIAR MI CASA.






ESCRIBO UNA CRUZ EN LAS TAREAS QUE HE HECHO EL FIN DE SEMANA:

TAREAS DEL HOGAR	HACER LA CAMA	BARRER	ORDENAR LA HABITACIÓN	LIMPIAR EL POLVO	AYUDAR A COCINAR	FREGAR LOS PLATOS	SECAR LOS CUBIERTOS	PONER Y QUITAR LA MESA	FREGAR EL SUELO	REGAR LAS PLANTAS
SABADO L M X J V S D										
DOMINGO L M X J V D										

Ejemplos de reparto de tareas



TAREAS DE LA CASA DEL 16 AL 22 DE JULIO

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado y Domingo
			SARA		CRIS		Limpieza de habitaciones
		ÁLVARO	CRISTINA	EMILIA	JUAN	LIBRE	
		ELO JESÚS	ÁLVARO JUAN	JUAN JESÚS	SARA ÁLVARO	ÁLVARO JUAN	
		SARA		ÁLVARO		ELOISA	Tareas libres
		CRIS	EMILIA	SARA	JESÚS	JESÚS	
		EMILIA	SARA	EMILIA	CRIS	SARA	
		CRIS	JESÚS	JUAN	EMILIA	JUAN	
TAREAS	ENTRADA 	 REGAR	 TERRAZA	 CUBOS	 cuarto de limpieza		
PERSONA	JUAN	JESÚS	JUAN	JESUS	ÁLVARO		

RESPONSABLES DE LA SEMANA

RESPONSABILIDADES	RESPONSABLES
<u>Hacer la compra</u> 	SARA
<u>Tirar la basura</u> 	Las personas que hacen la tarea de la cocina RECICLADO JUAN

Ejemplos de reparto de tareas



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 <p>M. CRUZ</p>	<p>M. CRUZ</p> <p>Salón</p> 	 <p>M. MAR</p>	<p>M. JESUS</p> <p>Salón</p> 	 <p>M. JESUS</p>	<p>M. MAR</p> <p>Salón</p> 
	  <p>11:00 Desire</p>		  <p>10:30 Desire con M. M. cena y comida de (V)</p>		 
<p>M. JESUS</p>  	<p>M. CRUZ</p>  	<p>M. MAR</p>  	<p>M. CRUZ</p>  	<p>M. MAR</p>  	<p>M. JESUS</p>  
 	 	 	 	 	 
		<p>17:30 Desire Hacer comida (3) y cena con M. C.</p>			
 <p>M. MAR</p>	 <p>M. CRUZ</p>	 <p>M. CRUZ</p>	 <p>M. JESUS</p>	 <p>M. MAR</p>	
  	  	  	  	  	<p>CENA DE M. JESUS DOMINGO Y COMIDA DE LUNES</p>

Ejemplos de reparto de tareas



Elisa & Frankie's Chore Chart						
Chore	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
 Clean Bedroom						
 Empty Garbage						
 Feed/Water Jessie						
 RECYCLING						
 Clean Playroom						
 Pickup family room						
 Homework						



¿Qué mas podemos hacer
para tener una buena
convivencia?

A continuación,
podrás aprender
otro tipo de soluciones:



Mantener la calma



Es necesario darse cuenta de cómo se reacciona ante los problemas:

1. Reconocer la emoción que siento (enfado, tristeza...).
2. Si se siente enfadado, alejarse de la situación problema (habitación, paseo...).
3. Respirar para que se relaje el cuerpo. Repetir varias veces.
4. Una vez en calma, es el momento de resolver el problema.

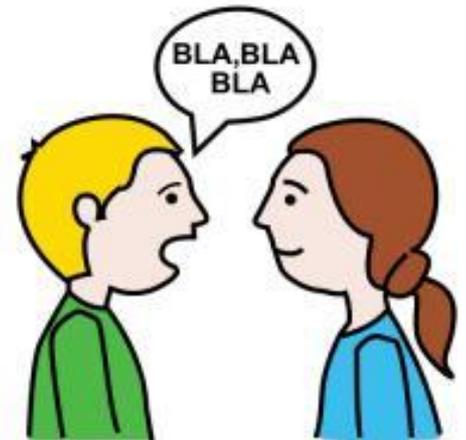


Hablar de lo que te pasa



Hablar de forma educada y respetuosa:

1. Expresar el problema desde la calma.
2. Poder decir al otro, cómo te has sentido exponiendo tu punto de vista.
3. Sin acusar, criticar o juzgar al otro.
4. Tener un tono de voz tranquilo.
5. Cuidar los gestos.
6. Dejar que la otra persona explique su punto de vista.
7. Llegar a un acuerdo para mejorar la situación.



Llegar a acuerdos



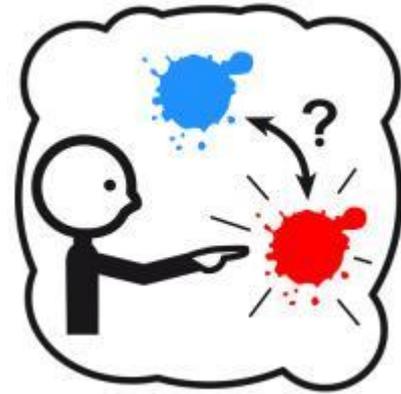
Para llegar a acuerdos, es necesario:

1. Valorar la importancia de mi vida independiente.
2. El conflicto es necesario para aprender.
3. Pensar en los beneficios de resolverlo y en las consecuencias de no hacerlo.
4. Buscar el objetivo común más importante.
5. Poner cada uno de su parte para llegar a un acuerdo.



Para llegar a buenas soluciones,
es necesario:

**Respetar las decisiones de
los demás**



Aprender todas estas técnicas,
te ayudarán a encontrar buenas soluciones
a los problemas que surjan al
compartir tu vida con otras personas.



Recuerda:

Siempre que lo necesites,
puedes pedir ayuda
a las personas que te rodean
(familia, amigos, profesionales...)

