

módulo 3

BRINDAMOS



MÓDULO 3: BRINDAMOS SERVICIOS DE LIMPIEZA

Encuentro	Tema	Actividad	Tiempo
Encuentro 1	Limpieza de espacios y mobiliario	1. ¿Cómo es la superficie que voy a limpiar?	120
Encuentro 2	Limpieza de espacios y mobiliario	2. ¿Con qué productos y elementos limpio una superficie determinada para no dañarla o lograr un resultado óptimo?	120
Encuentro 3	Limpieza de espacios y mobiliario	3. ¿Cómo limpio las diferentes superficies?	120
Encuentro 4	Limpieza de espacios y mobiliario	4. ¿Cómo organizar la limpieza de un ambiente? ¿Qué aspectos debo considerar para cada ambiente en particular?	120
Encuentro 5	Limpieza de espacios y mobiliario	5. Práctica de limpieza.	120
Encuentro 6	El cuidado de la ropa	6. ¿Cómo clasifico las prendas para lavar?	60
		7. ¿Cuáles son las partes y funciones de un lavarropas?	60
Encuentro 7	El cuidado de la ropa	8. ¿Cómo lavo las prendas a mano?	120
Encuentro 8	El cuidado de la ropa	9. ¿Cómo lavar y secar a máquina?	120
		10. ¿Cómo quitar manchas difíciles?	En paralelo con actividad 9
Encuentro 9	El cuidado de la ropa	11. ¿Cómo realizar el mantenimiento del lavarropas y del secarropas?	60
		12. Primera parte: ¿Cómo planchar las prendas?	60
Encuentro 10	El cuidado de la ropa	12. Segunda parte: ¿Cómo planchar las prendas?	120
Encuentro 11	El cuidado de la ropa	13. Costura sencilla de ropa.	120
Encuentro 12	Las medidas de seguridad en el trabajo	14. ¿Qué recaudos debo tomar para no sufrir un accidente al realizar las tareas?	60
		15. ¿Qué precauciones debo tener para evitar problemas de salud laborales?	60
Encuentro 13	Planificación y organización	16. ¿Cómo planifico y organizo mi trabajo?	120
Encuentro 14	Revisión	17. Revisión de conceptos. Planteo de dudas y preguntas. Cierre del módulo.	120
Encuentro 15	Evaluación	18. ¿Qué aprendí?	120

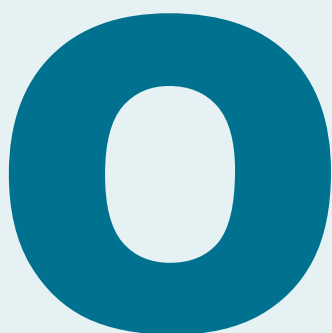
Presentación

En este módulo se abordarán los conocimientos y habilidades requeridos para el desarrollo de las tareas generales de limpieza de mobiliario y de edificio, tareas de acondicionamiento de ropa, aplicación de medidas de seguridad y de cuidado de la salud del/la trabajador/a en el desempeño de las actividades laborales.

Mujeres y varones suelen contar con un punto de partida diferente en relación a dichos conocimientos y habilidades. Uno de los roles generalmente asociado al estereotipo femenino es la organización y realización de todas las tareas de limpieza en el hogar. A lo largo de sus vidas y como consecuencia de los procesos de socialización, las mujeres son “entrenadas” en este tipo de actividades, generando el supuesto según el cual “basta con ser mujer para saber limpiar”. La contracara de este supuesto es la idea de que los varones son torpes o no cuentan con las habilidades que requiere este tipo de tareas.

El reparto de roles asociados a los estereotipos de género tiene su impacto en la formación para el servicio doméstico. Los varones que asisten a la capacitación pueden mostrarse reticentes a realizar ciertas actividades que, desde el prejuicio, se consideran altamente feminizadas. Las mujeres, por su parte, pueden creer que “ya saben todo” y manifestar dificultades para incorporar aprendizajes técnicos y revisar o modificar prácticas de limpieza que no son adecuadas y que han incorporado a lo largo de su vida. Por lo tanto, en el desarrollo de este módulo, es muy importante atender al impacto que los estereotipos de género pueden tener en el proceso de aprendizaje de los varones y de las mujeres. Será necesario entonces, promover la reflexión sobre el carácter cultural de estos estereotipos y propiciar la jerarquización de los conocimientos técnicos que requiere la prestación de servicios de limpieza; así como facilitar el desarrollo de la capacidad de análisis y de toma de decisiones en el desempeño laboral.

Finalmente, dado que la población que se ocupa en el servicio doméstico proviene muchas veces de diferentes regiones y puede traer consigo diferentes pautas y costumbres culturales, es necesario abordar posibles diferencias en la modalidad de ejecución de las actividades de limpieza y en el uso del lenguaje. Para ello es necesario tener como referencia los estándares de realización que puedan colaborar a su inserción laboral.



Objetivos

- Promover el reconocimiento de la complejidad de las tareas de prestación de servicios de limpieza y la importancia de la especialización.
- Facilitar el desarrollo de habilidades para aplicar técnicas de limpieza y productos adecuados a diferentes tipos de superficies y ambientes.
- Facilitar la adquisición de habilidades para el uso, mantenimiento y acondicionamiento de electrodomésticos.
- Favorecer el desarrollo de capacidades para aplicar técnicas de lavado, planchado y arreglos sencillos de ropa.
- Favorecer el desarrollo de capacidades para descifrar y comprender instrucciones de uso de productos de limpieza y de electrodomésticos e instrucciones de cuidado de la ropa.
- Promover el desarrollo de capacidades para la planificación y organización de las actividades de limpieza considerando recursos y tiempos requeridos.
- Favorecer el conocimiento y la aplicación de normas de seguridad y de cuidado de la salud propia y de terceros, en el desarrollo de las tareas.
- Promover el desarrollo de una actitud crítica en la evaluación de los resultados de la tarea.



Contenidos


Técnicas de limpieza de diferentes espacios, superficies y mobiliario. Técnicas de lavado, planchado y costura sencilla. Uso de electrodomésticos para limpieza, lavado y planchado. Mantenimiento y acondicionamiento de elementos y equipos de limpieza. Interpretación de instrucciones de uso de productos de limpieza y de electrodomésticos. Herramientas para la planificación y organización de las actividades. Nociones básicas para el cuidado de la salud en el desarrollo de las tareas y para la prevención de accidentes en el lugar de trabajo. Medidas de seguridad en el trabajo.



R

esultados

Al finalizar este módulo, los y las participantes estarán en condiciones de:

- Aplicar técnicas de limpieza diferenciadas y adecuadas a distintos tipos de superficies y de objetos.
 - Aplicar técnicas de lavado y planchado adecuadas a las características de las prendas.
 - Realizar arreglos sencillos de ropa.
 - Utilizar electrodomésticos de manera correcta.
 - Mantener y acondicionar elementos y equipos de limpieza.
 - Planificar y organizar las actividades considerando recursos y tiempos.
 - Detectar y controlar factores de riesgo para la salud vinculados a las actividades laborales.
 - Autoevaluar los resultados de las actividades de limpieza y orden de espacios, muebles y objetos.
- 

LIMPIEZA DE ESPACIOS Y MOBILIARIO

ACTIVIDAD 1: ¿CÓMO ES LA SUPERFICIE QUE VOY A LIMPIAR?

OBJETIVOS

- Reconocer la importancia de identificar las características de las distintas superficies para un adecuado proceso de limpieza.
- Ejercitar la capacidad de observación para el reconocimiento de materiales y terminaciones de pisos, paredes, mesadas, aberturas, grifería, objetos, muebles, etc.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Muestras (recolectadas en corralones) de materiales reales con los diferentes tipos de superficies más frecuentes de encontrar en una casa:
 - ✓ **Paredes:** pintura al agua/aceite, empapelados, entelados.
 - ✓ **Pisos:** madera, madera plastificada o hidrolaqueada, cerámica, ladrillos, baldosas, alfombras, plástico.
 - ✓ **Mesadas:** mármol, madera, acero inoxidable, laminado plástico, laqueadas, melamina.
 - ✓ **Aberturas:** madera lustrada, barnizada, pintada, aluminio con/sin color, plástico, con vidrios.
 - ✓ **Grifería:** acero inoxidable, dorada, cromada, esmaltada.
 - ✓ **Sanitarios:** enlozados brillosos o mate, poliuretano.
 - ✓ **Muebles:** madera con/sin lustre, barnizada, pintada con/sin brillo, laqueados; acero inoxidable, aluminio, vidrio, melamina.
 - ✓ **Objetos:** vidrio, cerámica, porcelana, cuadros óleos, madera, acero inoxidable, cromados, bañadas en plata, peltre, libros, televisor, equipo de música, computadora, teléfono/fax.
- Copias de la Ficha N° 1 (HC M3)
- Copias del Cuadro N° 1 (RD M3)
- Pizarrón o papel afiche
- Marcadores o tizas



DESARROLLO

a. Realice una breve introducción explicando que para un buen desempeño en la limpieza de los espacios de una casa y del mobiliario, es fundamental reconocer:

- Los diferentes tipos de materiales de los que pueden estar hechos los pisos, las paredes, las mesadas, las aberturas, la grifería, los sanitarios, las heladeras, las cocinas, los objetos y los muebles de cada ambiente.
- Las diferentes terminaciones o tratamiento que se les ha dado para lograr una determinada apariencia. Por ejemplo, los pisos de madera plastificados con una terminación semimate, tienen una textura suave y levemente brillante que no debería ser alterada en el proceso de limpieza.
- Escoger el producto adecuado a las características de la superficie a limpiar evitando posibles daños.
- Escoger los elementos de limpieza (escobillón, escoba, lampazo, cepillo, etc.) más convenientes para mantener las propiedades de la superficie limpiada.
- Escoger la técnica de limpieza adecuada a las características de la superficie a limpiar.

b. Invite al grupo a realizar un recorrido por el edificio donde se realiza el curso y proponga que observen y anoten de qué materiales están contruidos y qué terminaciones tienen los pisos, las paredes, los techos, los muebles, etc.

c. Una vez de regreso al aula, solicite la conformación de dos grupos. Distribuya a cada uno las muestras de materiales en partes iguales y entregue a cada integrante del grupo el Cuadro N°1.

d. Proponga en primer lugar, que anoten en las dos primeras columnas del cuadro, los materiales y terminaciones observados en el recorrido. En segundo lugar, invite a los grupos a observar y tocar las muestras y a completar las mismas columnas del cuadro. Puede orientar el trabajo con preguntas como las siguientes:

- ¿De qué material es la pared o de qué material está cubierta la pared? ¿De qué material es el piso, la mesada, la puerta, etc.?



Recomendación para el/la instructor/a

Aclare también que en la construcción y en la fabricación de muebles siempre se están desarrollando materiales nuevos. Dado que en el curso no será posible abarcarlos todos, se trabajará con los más comunes. Recomiende que en una situación de trabajo es importante que pregunten al/la empleador/a sobre los productos, elementos y técnicas de limpieza a utilizar frente a un material desconocido. Explique que lo mismo se da con la variedad de productos de limpieza. Que si bien se espera que la empleada doméstica conozca la variedad disponible en el mercado, e incluso que sugiera la utilización conveniente de tal o cual producto, es siempre recomendable consultar al/la empleador/a sobre la utilización de un producto desconocido para evitar el riesgo de dañar una superficie.



Recomendación para el/la instructor/a

El Cuadro N°1 permite sistematizar la información sobre la relación entre superficies, terminaciones, productos, elementos y técnicas de limpieza. Por lo tanto, será utilizado en un conjunto de actividades. Le recomendamos transcribirlo en un papel afiche y registrar las producciones de las diferentes actividades a fin de que los/as participantes puedan visualizar con claridad la información.

- ¿Qué terminación tiene la pared? ¿Qué pintura tiene? ¿Es al agua, al aceite, de colores claros, de colores oscuros? ¿Tiene brillo o es mate? ¿Tiene algún revestimiento?
- ¿Y los pisos? ¿Son de madera, de porcelanatto, de cerámica, de ladrillo, etc.? ¿Están plastificados, hidrolaqueados o lustrados con cera?

También puede trabajar con fotos para visualizar la variedad de materiales y sus terminaciones.

	Material utilizado	Terminación (tratamiento que se le dio al material)	Producto de limpieza	Elemento de limpieza	Técnica de limpieza
Paredes	Pintura blanca al agua ¹	mate	Desengrasante o agua y detergente	Trapo limpio	Mojar el trapo en agua y detergente o desengrasante y escurrido. Repasar la pared y luego enjuagar con un trapo húmedo
Pisos	cerámica	esmaltado			
Mesadas					
Aberturas (vidrios, puertas, contramarcos, etc.)					
Alfombras y tapices					
Muebles (mesa, sillas, sillón, biblioteca, aparador, etc.)	mesa de madera	laqueada muy brillante			
Objetos (jarrón, florero, cenicero, centro de mesa, cuadro, televisor, equipo de música, teléfono, computadora, etc.)					

1. Se incluye información a modo de ejemplo.

e. En plenario, solicite a cada grupo que presente los resultados. Aclare los términos que ofrezcan dificultades y pregunte si conocen algún tipo de superficie que no haya sido nombrada. Agregue esa información al cuadro.



**Recomendación para
el/la instructor/a**

Es importante que estimule a los grupos a realizar una observación minuciosa a través de la vista y el tacto y que los asista durante la misma para precisar la identificación de los materiales y las terminaciones.

encuentro 2

ACTIVIDAD 2: ¿CON QUÉ PRODUCTOS Y ELEMENTOS LIMPIO UNA SUPERFICIE DETERMINADA PARA NO DAÑARLA O PARA LOGRAR UN RESULTADO ÓPTIMO?

OBJETIVOS

- Identificar los productos y los elementos de limpieza adecuados a las características de las distintas superficies.
- Descifrar información escrita de etiquetas de productos de limpieza y manuales de uso de elementos de limpieza.
- Seleccionar el producto y elemento de limpieza que mejor se adecua a las características de la superficie a limpiar.

tiempo estimado

120 minutos

RECURSOS

- Envases de productos de limpieza disponibles en el mercado.
- Elementos de limpieza (escoba, escobillón, plumero, lampazo, lustradora, aspiradora, barrealfombras, franela, trapo limpiador de vidrios, limpiavidrios, rollos de lana de acero, esponja de bronce, etc.) y manuales de uso.
- Copias de la Ficha N° 1 (HC M3)



DESARROLLO

- a.** Explique que una vez reconocidos los distintos tipos de superficies y sus terminaciones es necesario definir:
 - ¿Qué producto de limpieza es el más adecuado para cada tipo de superficie y terminación?
 - ¿Qué elementos de limpieza son los más convenientes?
- b.** Luego, exponga sobre la mesa envases de la mayor cantidad posible de productos de limpieza para el hogar disponibles en el mercado. Haga lo mismo con los elementos de limpieza.
- c.** Solicite a los grupos que completen las columnas que dicen “Producto de limpieza” y “Elemento de limpieza” del Cuadro N°1 ya entregado.
- d.** Explique que, considerando la superficie a limpiar, deben escoger el producto, leer cuidadosamente su etiqueta y registrar en el cuadro aquel que consideren más conve-

niente. De la misma manera deben proceder con la selección del elemento de limpieza que evalúen como más pertinente. Remarque que deberán argumentar oralmente las razones de su elección.

e. Aclare que los dos grupos trabajarán con los mismos productos y elementos, retirarán de a uno para analizar sus propiedades y luego lo devolverán a la mesa.

f. Una vez finalizada la tarea, en plenario, solicite a cada grupo que presente los resultados y que fundamente las razones de la selección realizada.

g. Realice un cierre aclarando dudas y destaque que las prácticas de limpieza o formas de limpiar se relacionan frecuentemente con usos y costumbres transmitidos a lo largo del tiempo y pueden variar según los países y las regiones. Sin embargo, el hecho de que algunas formas de limpiar determinadas superficies sean tradicionales, no implica necesariamente que lleven al resultado esperado. Por lo tanto es muy importante revisar los usos y costumbres en este tema a la luz de los estándares de calidad que requiere el desempeño laboral. Para ejemplificar y mediante el intercambio con los/as participantes, realice un registro de prácticas de limpieza de determinadas superficies tradicionalmente utilizadas, pero que no conducen a un resultado conveniente.

Por ejemplo:

- Usar papel de diario para secar los vidrios
- Usar lavandina pura para limpiar los inodoros
- Usar esponja de bronce para limpiar acero inoxidable
- Usar rollos de acero para limpiar teflón
- Usar algún elemento o producto abrasivo para sacar manchas de un piso plastificado o hidrolaqueado

h. Entregue a los/as participantes la Ficha N° 1. Recomiende su lectura y que la conserven como material de apoyo.



Recomendación para el/la instructor/a

Se espera que en el trabajo grupal se intercambien conocimientos sobre cuestiones tales como:

- *¿Por qué no es recomendable usar rollos de acero sobre una mancha difícil en un piso plastificado?*
- *¿Con qué se limpian los plásticos duros para no rayarlos?*
- *¿Qué utilizzo para limpiar marcas de dedos en una pared blanca pintada con pintura al agua?*

Incentive a los/as participantes a que compartan sus experiencias previas y contrasten sus saberes con los de los demás y con la información de las etiquetas de productos y elementos de limpieza.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA FUERA DEL ENCUESTO: ¿QUÉ PRODUCTOS DE LIMPIEZA NO CONOZCO?

OBJETIVO

- Ampliar el conocimiento de productos de limpieza de ambientes, mobiliario y objetos que están disponibles en el mercado y que no son conocidos por los/as participantes.

RECURSOS

- Copias del Cuadro N° 2 (RD M3)

DESARROLLO

a. Explique que es importante conocer la diversidad de productos de limpieza con el fin de facilitar la tarea, optimizar el resultado y asesorar al/la empleador/a sobre las ventajas de su utilización.

b. Proponga que en parejas visiten un supermercado, almacén o casa de artículos de limpieza, realicen un relevamiento de los productos que no conocen y registren la información en el Cuadro N° 2. Para ello, será necesario que lean e interpreten las etiquetas de los productos.

Cuadro N° 2

Producto de limpieza	Marca comercial	¿Para qué sirve?	¿Cómo se utiliza?	¿Qué recaudos hay que tomar?
Seleccionar 10 productos de limpieza de superficies y mobiliario diferentes	Buscar para cada producto, al menos dos marcas diferentes	Leer la etiqueta	Leer las instrucciones	Leer los riesgos y registrar cómo evitarlos
1	A	A	A	
	B	B	B	
2	A	A	A	
	B	B	B	

3	A	A	A	
	B	B	B	
4	A	A	A	
	B	B	B	
5	A	A	A	
	B	B	B	
6	A	A	A	
	B	B	B	
7	A	A	A	
	B	B	B	
8	A	A	A	
	B	B	B	
9	A	A	A	
	B	B	B	
10	A	A	A	
	B	B	B	

c. Facilite un espacio en el próximo encuentro para que los/as participantes comenten los resultados de su búsqueda.

ENCUENTRO 3

ACTIVIDAD 3: ¿CÓMO LIMPIO LAS DIFERENTES SUPERFICIES?

OBJETIVOS

- Reconocer técnicas de limpieza para diferentes tipos de superficies.
- Advertir los beneficios y perjuicios resultantes de la aplicación de las distintas técnicas de limpieza.
- Seleccionar la técnica de limpieza que mejor se adecua a las características de la superficie a limpiar.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Copias del Cuadro N°1 (RD M3)
- Copias de la Ficha N°1 (HC M3)

DESARROLLO

a. Explique que, para completar el proceso de limpieza, resta evaluar cuáles son los procedimientos o las técnicas de limpieza más efectivas para los distintos tipos de superficie (última columna del Cuadro N°2).

b. Solicite que formen cuatro grupos y que intercambien opiniones sobre cómo limpiarían al menos dos de las superficies registradas en el cuadro. Pida que describan los pasos del procedimiento, considerando el producto y el elemento seleccionados en la actividad anterior. Aclare que todavía no deben anotarlo en sus cuadros, sino en un papel aparte.

c. En plenario, invite a los participantes a que expongan sus resultados. Realice correcciones, aclare dudas y explique cómo limpiar alguna superficie que el grupo no haya sabido cómo hacerlo. A partir de los aportes de los grupos y de las correcciones que realice, solicite a los/as participantes que registren los acuerdos en la última columna del cuadro. Solicite siempre que fundamenten sus decisiones.

d. Entregue la Ficha N°1 para su lectura y recomiende que la conserven como material de apoyo.



Nota para el/la instructor/a

Utilice la Ficha N°1 en HC M3 para confirmar, corregir o enriquecer el aporte de los grupos.

encuentro 4

ACTIVIDAD 4: ¿cómo organizo la limpieza de un ambiente? ¿qué aspectos debo considerar para cada ambiente en particular?

OBJETIVOS

- Identificar las diferentes acciones a desarrollar para la limpieza de un ambiente de la casa.
- Planificar y organizar las acciones de limpieza de un ambiente, atendiendo a los requerimientos del/la empleador/a, estimando los tiempos y preparando los productos y elementos de limpieza adecuados.
- Seleccionar las técnicas de limpieza adecuadas a las características del ambiente que va a limpiar.
- Evaluar y comunicar la necesidad de re-aprovisionamiento de productos y elementos de limpieza y de mantenimiento de artefactos.
- Evaluar los resultados analizando aciertos y errores.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Fotos de diferentes ambientes de una casa: baño, cocina, dormitorio, comedor, living, patio, terraza
- Copias del Cuadro N° 3 (RD M3)
- Copias de las Fichas N° 2 y N° 3 (HC M3)
- Pizarrón o papel afiche
- Marcadores o tizas



DESARROLLO

- a. Proponga la conformación de pequeños grupos (de no más de tres personas) y entregue a cada uno una foto de dos ambientes distintos.
- b. Explique a los grupos que deberán observar minuciosamente cada uno de los ambientes y definir un plan de trabajo para la limpieza de cada ambiente.

Para ello deberán orientarse con las siguientes preguntas:

- ¿Qué superficies y objetos hay que limpiar?
- ¿Qué productos y elementos de limpieza necesitan para cada objeto y superficie?
- ¿Qué pasos y técnicas de limpieza seguirán para cada objeto y superficie? ¿Por qué?

- ¿Encuentran en el ambiente alguna superficie u objeto que no saben cómo limpiar?
- En el ambiente analizado, ¿qué detalles consideran que deberían tomar en cuenta en el proceso de limpieza, para llegar a un resultado óptimo?
- ¿Cómo van a organizar la limpieza del ambiente? ¿En qué orden consideran que hay que hacer las tareas y por qué?
- ¿Cuánto tiempo consideran que les llevará la limpieza del ambiente?

Luego deberán escribir la producción en el siguiente cuadro:

Cuadro N° 3

¿Qué superficies y objetos hay que limpiar?	¿Con qué productos y elementos?	¿Con qué técnicas de limpieza?	¿En qué orden conviene realizar las tareas y por qué?	¿Cuánto tiempo llevará?	Aciertos	Errores
azulejos ²			1			
inodoro			2			
lavatorio			3			
bidet			4			
etc.			etc.			

c. Una vez que han completado el Cuadro N° 3, entregue a cada grupo la Ficha N° 2 y N° 3. Solicite que comparen la información de las fichas con la que ellos/as produjeron a fin de evaluar sus aciertos y sus errores. Por último, proponga que transcriban en el cuadro los aciertos y los errores identificados y su fundamentación.

d. En plenario, invite a los grupos a presentar sus resultados y promueva la reflexión sobre los aspectos que se deben tener en cuenta para una buena práctica de limpieza: identificación de tipos y características de superficies y de objetos a limpiar, selección de productos y elementos, selección de técnicas de limpieza, organización de las tareas y cálculo de tiempos.

e. Registre en un papel afiche los errores referidos a las técnicas de limpieza y a la organización de la tarea que no deben cometerse para lograr un buen desempeño.

2. Se incluye información a modo de ejemplo.

encuentro 5

ACTIVIDAD 5: PRÁCTICA DE LIMPIEZA

OBJETIVOS

- Aplicar los conocimientos y habilidades trabajados en la limpieza de espacios y mobiliarios reales.
- Plantear nuevas dudas o preguntas que puedan surgir de la práctica.
- Reconocer problemas en la ejecución de la tarea y definir alternativas de solución.
- Evaluar los resultados de las actividades de limpieza señalando aciertos y errores.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Ambientes disponibles para realizar la práctica de limpieza (baño, cocina, comedor, patio)
- Productos y elementos de limpieza
- Papel afiche o pizarrón
- Marcadores o tizas
- Elementos de protección personal: guantes de goma, delantal, barbijo

DESARROLLO

- a.** Proponga la conformación de grupos de acuerdo a los ambientes disponibles para realizar la práctica de limpieza y distribuya un ambiente por grupo.
- b.** Explique que el grupo debe realizar la limpieza en profundidad del ambiente y realizar un registro de los siguientes aspectos:
 - Los pasos seguidos en la limpieza.
 - Las técnicas, productos y elementos utilizados.
 - Las dificultades encontradas y las maneras de resolverlas.
 - Los detalles a los que prestaron atención para un buen resultado.
 - Las dudas que pudieron haber surgido durante la práctica.
 - Las pautas de cuidado personal y prevención de riesgos (contactos con productos, cuidados posturales, etc.).
- c.** Aclare que cuentan con 90 minutos para realizar las tareas y que por lo tanto, prevean cómo se organizarán.
- d.** Una vez concluidas las tareas, en plenario, proponga a cada grupo que comente la experiencia con la ayuda del registro realizado y que evalúen el resultado alcanzado utilizando las siguientes categorías: excelente, muy bueno, bueno, regular, insuficiente.

e. Finalmente, realice una devolución a cada grupo sobre el proceso seguido durante la práctica y los resultados alcanzados. Para ello debe tomar en cuenta los siguientes criterios: tiempo utilizado, planificación y organización (los pasos seguidos en la limpieza), técnicas productos y elementos utilizados, precauciones y elementos de seguridad aplicados, resolución de dificultades, observación de detalles y producto terminado.



**Recomendación para
el/la instructor/a**

Durante el desarrollo de este módulo, es propicio incorporar en las distintas actividades, recomendaciones acerca de la importancia del cuidado de los recursos naturales y del medio ambiente.

Para ello puede tener en consideración algunos aspectos como:

- *Nociones básicas sobre el cuidado del agua en las tareas cotidianas.*
- *Recomendaciones para el ahorro energético en el hogar (uso correcto de artefactos eléctricos).*
- *Conveniencia de clasificar la basura para favorecer su reciclado (Indagar si existen proyectos barriales o municipales).*
- *Identificación de productos de limpieza nocivos para el medio ambiente.*

encuentro 6

EL CUIDADO DE LA ROPA

ACTIVIDAD 6: ¿CÓMO CLASIFICO LAS PRENDAS PARA LAVAR?

OBJETIVOS

- Clasificar y seleccionar las prendas para su lavado atendiendo a sus características.
- Evaluar los resultados analizando aciertos y errores.

TIEMPO ESTIMADO

60 minutos

RECURSOS

- Cuadro N° 4 (RD M3) transcripto en un papel afiche
- Copias del Cuadro N° 4 (RD M3)
- Copias del Cuadro N° 5 (RD M3)
- Distintos tipos de prendas de vestir de varón, mujer, niños/as y bebés, de telas y colores diversos
- Manteles, sábanas, repasadores, toallas



DESARROLLO























a. Realice una breve introducción explicando que el lavado de la ropa es una tarea que requiere de mucha atención, ya sea para evitar errores que puedan dañarla o para alcanzar un buen resultado. Antes de proceder al lavado de las prendas, es central leer las instrucciones e interpretar los símbolos indicativos que figuran en sus etiquetas.

b. Explique que la ropa casi siempre, tiene etiquetas que describen el material con que está confeccionada, el lugar de fabricación, el nombre del fabricante y las formas de conservación adecuadas. Que los símbolos de las etiquetas indican cómo cuidar la ropa para mantenerla en buen estado. Tienen un carácter universal y demuestran que han sido probadas en laboratorio. Señale además, que para conservar en buen estado la ropa hay que :

- Leer las instrucciones de lavado.
- Separar las prendas que se lavan a mano de las que se lavan a máquina.
- Separar las prendas por color y tipo de tela.
- No mezclar en el lavado ropa interior con repasadores, manteles, etc.
- No lavar toallas ni prendas que despidan pelusas, con ningún otro tipo de ropa.
- Las prendas de hilo, lana, seda, chenyl se lavan a mano.

c. Presente el Cuadro N°4 y explique el significado de los símbolos más usuales que pueden encontrar en las etiquetas.

Cuadro N° 4




Dibujo	Indicación
	Lavar a máquina, sin superar las temperaturas indicadas
	Lavar a mano con agua fría
	Lavar a seco
	Lavar a máquina con un programa normal
	Lavar a máquina con un programa delicado
	Lavar a máquina con un programa muy delicado
	Admiten el uso de lavandina
	No utilizar lavandina
	Usar jabón neutro
	No centrifugar
	Aceptan la secadora a cualquier temperatura
	Permiten la secadora a una temperatura moderada
	No usar la secadora
	Secar colgado
	Secar sobre una toalla
	Tender sin retorcer
	No lavar en seco
	Plancha tibia
	Plancha normal
	Plancha caliente
	No utilizar la plancha
	No planchar con vapor

d. Proponga luego la conformación de dos grupos, entregue a cada grupo al menos cuatro prendas diferentes y fotocopias del Cuadro N° 4 con los símbolos e indicaciones y fotocopias del Cuadro N° 5 de sistematización de información.

e. Solicite a los grupos:

- Que teniendo como referencia la información del Cuadro N° 4, identifiquen y registren en el Cuadro N° 5: la prenda a lavar (por ejemplo, remera de algodón, jean, pulóver, camisa, etc.) y los símbolos e indicaciones para el lavado que figuran en las etiquetas de cada prenda.
- Que de acuerdo al análisis de las prendas, registren en el Cuadro N° 5 las que deben lavarse a mano y las que se pueden lavar a máquina. Luego, entre las prendas que se pueden lavar a máquina, seleccionen y registren en el Cuadro N° 5, las prendas que no deben lavarse juntas y expliquen por qué.

Cuadro N° 5

¿Qué prenda hay que lavar?	¿Qué símbolo referido al lavado aparece en la etiqueta?	¿Se debe lavar a mano?	¿Se puede lavar a máquina?	¿Qué prendas se pueden lavar juntas en el lavarropas?	¿Qué prendas no se pueden lavar juntas en el lavarropas?	¿Por qué?
Remera lisa color negra de algodón			si	x		
Jean			si			
Pulóver de lana		si			y	
Toalla de color						
Bombacha negra				x		
Corpiño negro				x		
Toalla blanca						
Blusa de seda					y	
Remera de modal negra					y	
Remera de modal roja					y	
Sábanas				z		
Camisa de hombre				z		

3. Se incluye información a modo de ejemplo.

f. En plenario, solicite a los grupos que presenten sus producciones, así como las dificultades y/o dudas que surgieron durante la actividad. Analice los aciertos y errores, realice las correcciones que sean necesarias y haga un listado de los aspectos que es necesario tener en cuenta en la clasificación de las prendas para el lavado.



Recomendación para el/la instructor/a

La realización de esta actividad implica cumplir una serie de pasos de manera secuencial, por eso le sugerimos que entregue por escrito la consigna para el trabajo grupal o bien que la escriba en un papel afiche.

ACTIVIDAD 7: ¿CUÁLES SON LAS PARTES Y FUNCIONES DE UN LAVARROPAS?

OBJETIVO

- Descifrar información escrita e interpretar instrucciones para el uso de aparatos de lavado de ropa.

TIEMPO ESTIMADO

60 minutos

RECURSOS

- Lavarropas automático
- Secarropas
- Manuales de instrucciones de uso de diferentes tipos de lavarropas y de secarropas. Al menos uno de los manuales debe coincidir con el del lavarropas disponible
- Copias de la Ficha N° 5 (HC M3)

DESARROLLO

a. Realice una breve introducción explicando que existen diversos tipos de lavarropas, automáticos y semiautomáticos. Los lavarropas automáticos funcionan con programas que permiten realizar diferentes tipos de lavados de acuerdo al tipo de prenda y al grado de suciedad de la misma. Por lo tanto, es muy importante conocer cuáles son esos programas y cómo utilizarlos.

b. Solicite la conformación de dos grupos y entregue a cada uno manuales de instrucciones de uso de lavarropas y de secarropas.

c. Proponga que lean los manuales e identifiquen en el lavarropas y secarropas disponibles:

- Sus diferentes partes.
- Los programas con sus respectivos símbolos y funciones.

- Los programas y funciones que figuran en alguno de los manuales, pero que el lavarropas disponible no tiene.
- La carga que admiten.
- Los pasos para poner en funcionamiento el lavarropas y el secarropas.



**Nota para
el/la instructor/a**

Para esta actividad le sugerimos consultar la Ficha N° 5 en HC M3

d. Circule por los grupos durante el desarrollo de la actividad a fin de responder dudas que pudieran surgir en la interpretación de los manuales.

e. En plenario, proponga a los grupos que comenten las dificultades que encontraron en el desarrollo de la actividad. Aclare dudas y sintetice los aspectos centrales a tener en cuenta en el uso del lavarropas y del secarropas.

encuentro 7

ACTIVIDAD 8: ¿cómo LAVO PRENDAS a mano?

OBJETIVOS

- Conocer y aplicar las técnicas a seguir en el lavado de ropa a mano.
- Evaluar los resultados analizando aciertos y errores.

tiempo estimado

120 minutos

RECURSOS

- Ropa de bebé y de adulto de telas delicadas (batista, seda, gasa, etc.)
- Ropa de hilo
- Ropa de lana
- Ropa de modal
- Varios recipientes tipo palangana
- Jabón líquido para ropa fina
- Jabón en polvo
- Jabón en pan blanco
- Producto para sacar manchas
- Broches, tender, perchas, toallas
- Copias de la Ficha N° 4 (HC M3)

**Nota para
el/la
instructor/a**

Para esta actividad le sugerimos consultar la Ficha N°4 en HC M3.

DESARROLLO

- Disponga los productos y elementos para el lavado en una mesa, proponga la conformación de parejas y entregue a cada una prenda para lavar a mano.
- Proponga a los grupos que realicen el lavado de las prendas seleccionando el producto que consideren más adecuado y luego, las tiendan seleccionando los elementos que consideren más pertinentes.
- Aclare además, que un/a integrante de la pareja realizará el lavado y que el/la otro/a cumplirá la función de observar y registrar los pasos seguidos para el lavado y el tendido de la ropa.
- Una vez concluido el lavado y el tendido de la ropa, en plenario, solicite a los/as observadores que presenten sus registros e invite al grupo a comentar las dudas y/o discusiones que pudieron haber surgido durante el proceso. En simultáneo, realice un registro en papel afiche o pizarrón de las dudas planteadas.
- Entregue la Ficha N° 4 y proponga a los participantes que comparen sus contenidos con los pasos que ellos realizaron para el lavado y tendido y que identifiquen los aciertos y los errores cometidos.

encuentro 8

ACTIVIDAD 9: ¿CÓMO LAVAR Y SECAR LA ROPA A MÁQUINA?

OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades para el lavado de ropa a máquina.
- Reconocer problemas en la ejecución del lavado y analizar sus causas.
- Evaluar los resultados analizando aciertos y errores.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Ropa en cantidad
- Lavarropas automático
- Secarropas
- Dos manuales de instrucciones de uso de lavarropas y secarropas
- Jabón en polvo para lavar ropa
- Producto para sacar manchas
- Suavizante



DESARROLLO

a. Entregue a cada grupo un conjunto de prendas y un manual de lavarropas y secarropas. Solicite que analicen el tipo de prendas, el grado de suciedad que presentan y la cantidad de ropa a lavar. En función de ese análisis, proponga que seleccionen el programa del lavarropas, el tipo y cantidad de producto de lavado a utilizar y los viertan en los recipientes del lavarropas. Proponga que consulten el manual para realizar el lavado.

b. Terminado el lavado, solicite que seleccionen la ropa a colocar en el secarropas y lo pongan en funcionamiento. Explique que hay dos tipos de secarropas: centrífugo y por aire caliente y comente las ventajas y desventajas de cada uno. Proponga que verifiquen el proceso en el manual del secarropas disponible.



Recomendación para el/la instructor/a

Durante el desarrollo de la actividad, observe si los/as participantes toman en cuenta los siguientes aspectos:

- La selección de la ropa que se colocará junta.
- La elección del programa de acuerdo al tipo de ropa a lavar y al grado de suciedad.
- La temperatura del agua
- La potencia del centrifugado cuando el lavarropas tenga varias opciones.
- El tipo de jabón y enjuague.
- La cantidad de jabón y de enjuague a colocar.
- La forma en que colocan la ropa en el secarropas.
- Las precauciones indicadas en los manuales.

c. En plenario, solicite a los grupos que planteen las dudas y/o dificultades encontradas en la utilización de los artefactos. Evalúe con ellos la calidad alcanzada en el lavado y secado y analice los factores que pudieron haber intervenido en el logro de un correcto o deficiente resultado. Incentive este proceso de análisis con preguntas tales como:

- ¿Qué tipo y cantidad de prendas se seleccionaron para el lavado? ¿Por qué? ¿Y para el secado?
- ¿Qué productos se utilizaron? ¿Por qué?
- ¿Qué programa se seleccionó? ¿Por qué?
- ¿Qué otros programas tienen el lavarropas y el secarropas? ¿Cuando se utilizan?

d. Realice un cierre presentando los aspectos que es necesario tener en cuenta en el proceso de lavado y secado de prendas a máquina.



Nota para el/la instructor/a

Para esta actividad consulte la Ficha N° 5 en HC M3.

ACTIVIDAD 10: ¿cómo QUITAR manchas DIFÍCILES?

OBJETIVO

- Aplicar distintas técnicas para quitar manchas de diferente tipo.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos, en simultaneidad con la actividad 9

RECURSOS

- Retazos de diferentes tipos de telas con manchas de diverso tipo
- Copias de la Ficha N° 4 (HC M3)
- Productos diversos para quitar manchas (ver Ficha N° 4 HC M3)

DESARROLLO

a. Para un mejor aprovechamiento del tiempo, mientras se realiza el lavado en el lav-arropas, proponga a los/a participantes realizar una práctica de desmanchado. Para ello divida al grupo en parejas y entregue a cada una al menos dos retazos de diferentes tipos de telas con manchas distintas.

b. Proponga que lean la Ficha N° 4 y realicen el desmanchado siguiendo las instrucciones para cada caso.

c. Al finalizar, evalúe con el grupo los resultados alcanzados y realice las correcciones que fueran necesarias. Solicite a los/las participantes que comenten otros métodos para quitar manchas y sus resultados.



Recomendación para el/la Instructor/a

Fomente en los/las participantes el cuidado del medio ambiente cómo práctica cotidiana en la vida personal y laboral. Puede encontrar ideas y consejos consultando en Internet:

<http://www.ecologistasenaccion.org/>

<http://espaciohogar.com/limpieza-ecologica-del-hogar/>

<http://www.ecolamancha.org>

<http://www.ecologismo.com>

encuentro 9

ACTIVIDAD 11: ¿cómo REALIZAR EL MANTENIMIENTO DEL LAVARROPAS Y DEL SECARROPAS?

OBJETIVO

- Aprender tareas de mantenimiento de los aparatos electrodomésticos de lavado y secado de ropa.

tiempo estimado

60 minutos

RECURSOS

- Manual de instrucciones de lavarropas y secarropas
- Lavarropas y secarropas



DESARROLLO

- a. En plenario, invite a dos participantes que quieran ofrecerse para realizar una demostración sobre cómo se debe limpiar el lavarropas y el secarropas por fuera y por dentro.
- b. Solicite al resto del grupo que identifiquen en el manual de instrucciones del lavarropas y del secarropas, los procedimientos necesarios para limpiar y mantener los artefactos en buenas condiciones. Solicite además, que elijan dos relatores/as que, siguiendo las instrucciones de sendos manuales, guiarán en la ejecución de la limpieza a los/las participantes propuestos para la demostración.
- c. Realice un cierre presentando los aspectos más relevantes para el mantenimiento del lavarropas y secarropas en buenas condiciones y aclare las dudas que pudieran haber surgido.

ACTIVIDAD 12:

¿cómo PLANCHAR LAS PRENDAS?

OBJETIVOS

- Aprender las técnicas de planchado de prendas diversas.
- Evaluar los resultados analizando aciertos y errores.

PRIMERA PARTE

Tiempo estimado

60 minutos

RECURSOS

- Planchas a vapor y seca
- Tablas de planchar o mesas acondicionadas para planchar
- Prendas varias
- Productos de limpieza para planchas
- Apresto, perfume para ropa
- Perchas
- Pizarra
- Marcadores
- Cuaderno
- Lápices
- Copias de la Ficha N° 6 (HC M3)



DESARROLLO

a. Comience con una breve introducción explicando que, como sucede con el lavado de prendas, las técnicas de planchado a utilizar dependen de las características de la prenda. Por ejemplo, el calor que se puede aplicar a una prenda de algodón no es el mismo que se puede aplicar a una prenda de lana o de modal. Invite a los/as participantes a comentar sus experiencias en este tema y, si es posible, muestre prendas dañadas por un mal uso del calor al plancharlas.

b. Luego, presente los pasos a seguir previos a iniciar el planchado:

1. Leer las etiquetas de las prendas a fin de clasificarlas de acuerdo a la temperatura indicada.
2. Preparar la superficie para el planchado (tabla de planchar o mesa acondicionada).
3. Rociar las prendas que lo requieran con agua o apresto.
4. Preparar un espacio para colocar las prendas a medida que se las va planchando y las perchas para las prendas que van colgadas.

5. Si se va a usar una plancha a vapor, cargar el recipiente con agua destilada hasta la altura indicada.
 6. Seleccionar la temperatura.
- c. Registre en el pizarrón los principales aspectos a tener en cuenta para el planchado de ropa y realice una demostración práctica de planchado de al menos las siguientes prendas: una camisa, un pulóver de lana, un pantalón de vestir. En cada demostración, explique los aspectos a tener en cuenta en el planchado de cada prenda en particular.

Distribuya la Ficha N° 6 e invite a los y las participantes a leerla en voz alta, deténgase para aclarar dudas o realizar comentarios.

encuentro 10

EL CUIDADO DE LA ROPA

ACTIVIDAD 12: ¿CÓMO PLANCHAR LAS PRENDAS?

OBJETIVOS

- Aprender las técnicas de planchado de prendas diversas.
- Evaluar los resultados analizando aciertos y errores.

SEGUNDA PARTE

Tiempo estimado 60 minutos

RECURSOS

- Planchas a vapor y seca
- Tablas de planchar o mesas acondicionadas para planchar
- Prendas varias
- Productos de limpieza para planchas
- Apresto, perfume para ropa
- Perchas
- Pizarra
- Marcadores
- Cuaderno
- Lapiceras
- Copias de la Ficha N° 6 (HC M3)



Nota para el/la instructor/a

Para esta actividad consulte la Ficha N° 6 en HC M3.

DESARROLLO

a. Proponga a los/as participantes realizar una práctica de planchado de una de las siguientes prendas: una sábana ajustable, un pulóver de lana, una camisa de hombre, un pantalón de vestir, un jean, una remera de modal, un mantel de hilo, una blusa. Durante la práctica, supervise la tarea para responder dudas.

b. Una vez finalizada la práctica, realice en plenario, una evaluación colectiva de los resultados logrados y promueva el análisis de los aspectos que pudieron haber incidido en el logro de un resultado óptimo o regular. Invite a comparar el procedimiento realizado por los/as participantes con las recomendaciones de la Ficha N° 6 y a identificar los aciertos y los errores.

c. Cierre el tema explicando cómo se debe realizar el mantenimiento de las planchas a vapor y seca.

encuentro 11

ACTIVIDAD 13: COSTURA SENCILLA DE ROPA

OBJETIVO

- Aplicar técnicas de costura sencilla.

tiempo estimado

120 minutos

RECURSOS

- Costurero: tijeras, hilos, agujas, alfileres, dedal y botones
- Recortes de tela
- Prendas sin botones
- Pantalones sin ruedo
- Prendas con alguna rotura
- Pitucones
- Ficha
- Copias de la Ficha N° 7 (HC M3)



Nota para el/la instructor/a

*Para esta actividad
consulte la Ficha N°7
en HC M3.*

DESARROLLO

a. Realice una breve introducción explicando que la realización de costuras sencillas vinculadas al acondicionamiento de ropa, suele ser un requerimiento frecuente del/la empleador/a. Aclare el tipo de tareas que integra la costura sencilla y realice una demostración de cada una de las técnicas más frecuentes.

b. Proponga a los/as participantes la realización en forma individual de las siguientes tareas de costura sencilla:

- Coser botones.
- Hacer un ruedo.
- Sufilar un pedazo de tela deshilachada.
- Disimular una rajadura de la tela.
- Usar el centímetro.
- Hilvanar.
- Poner un pitucón.

Todos/as los/as participantes deben comenzar con la misma tarea, a fin de facilitar la observación y la corrección de errores.

c. Una vez finalizada la práctica, realice en plenario, una evaluación colectiva de los resultados logrados y promueva el análisis de los aspectos que pudieron haber incidido en el logro de un resultado óptimo o regular. Solicite que lean la Ficha N° 7 y que la relacionen con la práctica realizada.

medidas de seguridad en el trabajo

ACTIVIDAD 14:

¿QUÉ RECAUDOS DEBO TOMAR PARA NO SUFRIR
UN ACCIDENTE AL REALIZAR LAS TAREAS?

OBJETIVO

- Reconocer normas de bio seguridad en el desempeño de las actividades de limpieza y manipulación de productos y artefactos.

TIEMPO ESTIMADO

60 minutos

RECURSOS

- Fotocopias de casos de accidentes laborales de un/a trabajador/a en relación de dependencia, un/a empleado/a doméstico/a que trabaja menos de 16 hs. semanales y un/a empleado/a doméstico/a que trabaja en blanco
- Copias de la Ficha N° 8 (HC M3)
- Pizarrón o papel afiche
- Tizas o marcadores

DESARROLLO

a. Proponga la conformación de tres grupos. Entregue a cada grupo un caso de accidente laboral en diferentes ámbitos de desempeño y solicite que realicen un análisis del caso a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron las causas que produjeron el accidente o el riesgo de accidente?
- ¿Cómo debería haberse desempeñado el/la trabajador/a para protegerse del riesgo o del accidente?
- ¿Qué debería haber hecho el/la empleador/a para evitar esa situación?
- ¿Tiene el/la trabajador/a del caso analizado algún recurso legal al que apelar ante accidentes laborales? ¿En qué aspectos lo/la protege ese recurso?

b. En plenario, proponga a los grupos la presentación de las producciones y facilite la reflexión en torno a tres aspectos centrales: la identificación de las causas más frecuentes de accidentes o riesgos de accidentes laborales en el servicio doméstico, la identificación de las medidas de seguridad que son responsabilidad del/la trabajador/a y la identificación de las medidas de seguridad que son responsabilidad del/la empleador/a.



**Nota para
el/la instructor/a**

*Para desarrollar este
tema consulte la Ficha
N° 8 en HC M3.*

ACTIVIDAD 15:

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TENER PARA EVITAR PROBLEMAS DE SALUD LABORALES?

OBJETIVO

- Reconocer las posturas corporales más adecuadas para la realización de las tareas de limpieza y los elementos de protección personal.

TIEMPO ESTIMADO

60 minutos

RECURSOS

- Figura de un cuerpo humano
- Pizarrón o papel afiche
- Tizas o marcadores
- Copias de las Fichas N° 8 y 9 (HC M3)



DESARROLLO

a. En plenario, presente la figura de un cuerpo humano de varón o de mujer y un listado de acciones que involucren al cuerpo en la realización de las actividades del servicio doméstico. Puede utilizar el listado de acciones que presentamos a continuación y además, invitar a los/as participantes a completarlo.

LISTADO DE ACCIONES

Caminar/Caminar sobre superficies húmedas
Subir/Subir con carga
Bajar/Baja con carga
Levantar cosas pesadas
Estrujar/Retorcer
Fregar
Cargar objetos pesados
Planchar

b. Proponga al grupo que a través de una lluvia de ideas, identifiquen:

- ¿Cuáles son las partes del cuerpo que más se utilizan en la realización de esas acciones?
- ¿Conocen efectos negativos en el cuerpo o partes del cuerpo producidos por la realización reiterada de alguna de esas acciones? ¿Cuáles? ¿Cómo se manifiestan?
- ¿Cómo impactan estos daños progresivos en el desempeño laboral?

- ¿Conocen alguna manera de protegerse o de cuidarse del daño que la realización reiterada de ciertos movimientos puede causar?
- ¿Qué precauciones se deben tomar al manipular artefactos eléctricos?

c. Registre los aportes en el pizarrón o en un papel afiche, organizados en dos columnas, una para los efectos negativos que pueden resultar de ciertas actividades y otra para las formas de protección o cuidado. Realice un cierre de la actividad presentando los cuidados del cuerpo más relevantes que se deben tener y los elementos de protección a utilizar en el ejercicio de la actividad laboral. Proponga borrar la lectura de las Fichas N° 8 y 9.



**Nota para
el/la instructor/a**

*Para desarrollar este
tema utilice la Ficha
N° 8 y 9 en
HC M3.*

encuentro 13

Planificación y Organización

ACTIVIDAD 16: ¿cómo PLANIFICO Y ORGANIZO mi TRABAJO?

OBJETIVO

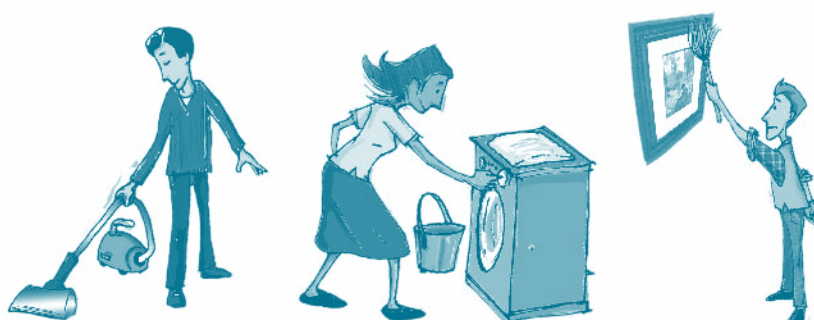
- Desarrollar habilidades para la organización y planificación del trabajo atendiendo a las condiciones del contexto.

tiempo estimado

60 minutos

RECURSOS

- Papel afiche o pizarrón
- Marcadores o tizas
- Hojas y lapiceras
- Copias de los Casos N° 6, 7 y 8 (RD M3)



DESARROLLO

- Realice una breve introducción explicando la importancia de la planificación y la organización del trabajo para lograr un buen aprovechamiento del tiempo que les permita, no sólo alcanzar los resultados esperados sino también protegerse de cansancios evitables.
- Proponga la conformación de tres grupos para trabajar sobre los tres casos que le presentamos a continuación. Cada grupo trabajará sobre un caso.

Caso N° 6

Son las dos de la tarde y el/la empleador/a le pide que prepare una torta decorada y masitas para las 17 hs., ya que a esa hora vendrán 12 personas a tomar el té. Le pide también que tenga la mesa preparada para el té.

Hagan un listado de todas las actividades que el/la trabajador/a deberá realizar para llegar a tiempo con lo solicitado.

Propongan una organización de las actividades en el tiempo (¿qué hacer primero?, ¿qué después?, ¿qué actividades se pueden hacer en simultáneo a otras?, etc.)

Transcriban el listado de las actividades y la organización de las mismas en una hoja.

Caso Nº 7

Son las 10.30 de la mañana, usted está limpiando los vidrios de los ventanales del comedor. Luego de esto ha planeado pasar la aspiradora a las sillas, reparar los muebles y finalmente limpiar el piso. Ha llevado al comedor todos los productos e instrumentos de limpieza que necesita y ha dispuesto los muebles de una manera que le permita limpiar a fondo.

Mientras está en esa tarea, el/la empleador/a le dice que a las 12 hs. su marido llegará a almorzar con un compañero de trabajo y que necesita que vaya a la verdulería y a la panadería, ya que le faltan algunas cosas para preparar el almuerzo. Le dice además, que van a almorzar en el comedor.

Hagan un listado de todas las actividades que el/la trabajador/a deberá realizar antes de las 12 hs. y un cálculo del tiempo que le llevará cada una.

Propongan una organización de las actividades en el tiempo (¿qué hacer primero?, ¿qué después?, ¿qué actividades se pueden hacer en simultáneo a otras?, ¿qué actividades convendrá dejar para otro día?, etc.).

Transcriban el listado de las actividades y la organización de las mismas en una hoja.

Caso Nº 8

Usted es contratado/a para trabajar en una casa de dos plantas. En la planta baja se encuentran la sala, el comedor, la cocina, un baño pequeño, el lavadero, el garage y el patio. En la parte alta, hay 3 dormitorios, uno con baño en suite, grandes ventanales y balcones. Todos los productos e instrumentos de limpieza se guardan en el lavadero.

La familia está compuesta por el padre, la madre y dos hijos varones que van a la escuela a la tarde. Excepto el padre, que sale de la casa a las ocho de la mañana, los restantes miembros de la familia no se levantan antes de las nueve de la mañana.

Propongan una organización de las actividades de limpieza de las diferentes partes de la casa, que consideren adecuada a las costumbres de la familia y que a la vez les permita un buen rendimiento del tiempo.

Transcriban el listado de las actividades y la organización de las mismas en una hoja.

- c.** En plenario, proponga a cada grupo que presente su producción y que realicen comentarios sobre las dificultades que pudieron haberse presentado en la resolución del caso.
- d.** Realice un cierre enfatizando la importancia de planificar las tareas a realizar atendiendo a los tiempos que puede llevar cada una de ellas, los recursos que se requieren para realizarlas y las costumbres de la familia. Plantee la importancia de poder replanificar las actividades programadas ante el surgimiento de un imprevisto, tal como sucedió en el Caso N° 7.

encuentro 14

revisión

ACTIVIDAD 17:

REVISIÓN DE CONCEPTOS. PLANTEO DE DUDAS Y
PREGUNTAS. CIERRE DEL MÓDULO

encuentro 15

evaluación

ACTIVIDAD 18: ¿QUÉ APRENDÍ?

OBJETIVOS

- Reconocer los aprendizajes alcanzados y los que necesitan ser fortalecidos
- Ejercitar la capacidad de comunicar las competencias laborales que integran el perfil laboral que cada participante está desarrollando

tiempo estimado

120 minutos

RECURSOS

- Fotocopias de la Planilla N° 9 (RD M3)

DESARROLLO

a. Realice un repaso de los contenidos trabajados en el módulo.

Explique que como resultado de la capacitación que han recibido, se espera que hayan logrado adquirir una serie de conocimientos y habilidades que formarán parte de su perfil laboral, es decir, serán las capacidades que luego podrán ofrecer en el mercado de trabajo. Por eso es muy importante que puedan reconocer esos aprendizajes, en qué grado los han adquirido y comunicarlos con claridad.

b. Entregue a cada participante una copia de la Planilla N° 9, lea los contenidos en voz alta, responda dudas y luego, solicite que la completen.

c. Una vez que han terminado, solicite que presenten ante sus compañeros/as los resultados de la autoevaluación. Aclare que la actividad no tiene el sentido de un examen sino de ejercitar la capacidad de comunicar ante otros el perfil laboral.



Planilla N° 9

Conocimientos y habilidades requeridos	Me gusta	No me gusta	Lo hago bien	Necesito aprenderlo mejor
Aplicar técnicas de limpieza diferenciadas y adecuadas a distintos tipos de superficies y de objetos (seleccionando productos y elementos adecuados).				
Aplicar técnicas de lavado y planchado adecuadas a las características de las prendas.				
Realizar arreglos sencillos de ropa.				
Utilizar electrodomésticos de manera correcta.				
Mantener y acondicionar elementos y equipos de limpieza.				
Planificar y organizar las actividades considerando recursos y tiempos.				
Detectar y controlar factores de riesgo para la salud vinculados a las actividades laborales.				
Autoevaluar los resultados de las actividades de limpieza y orden de espacios, muebles y objetos.				

actividad complementaria

OBJETIVO

- Reconocer posibilidades laborales vinculadas a las competencias desarrolladas en el módulo “Brindamos servicios de limpieza”.
- Obtener información sobre ofertas educativas vinculadas a la formación en servicios de limpieza.

RECURSOS

- Pizarrón o papel afiche
- Copias del Diagrama N° 10 (RD M3)
- Copias de la Planilla N° 11 (RD M3)
- Marcadores o tiza

tiempo estimado

20 minutos

DESARROLLO

a. Dibuje el esquema de una espina de pescado en el pizarrón o papel afiche. Escriba “SERVICIOS DE LIMPIEZA” en la espina dorsal.

A su vez entregue una copia del Diagrama N°10 a cada participante para que realice su registro.

b. Solicite a los/as participantes que enumeren profesiones u oficios vinculados a dicha actividad. A medida que las van nombrando escriba una en cada espina del esquema.

c. Una vez reconocidas las ocupaciones u oficios afines pregunte qué otras competencias deberían desarrollar para desempeñarse en dichas actividades.

Escríbalas en el pizarrón o papel afiche.

d. Con el objetivo de compartir información relevante para el grupo, solicite a los y las participantes que realicen un relevamiento de ofertas de formación en su zona vinculadas a las ocupaciones u oficios identificados en el mismo campo laboral.



Recomendación para el/la Instructor/a

A continuación le presentamos las posibilidades laborales vinculadas a las competencias desarrolladas en el módulo: “Brindamos servicios de limpieza”. Le sugerimos agregarlas en el esquema de la espina de pescado en caso que no surgieran de los/as participantes:

- Limpieza
- Auxiliar de limpieza en establecimiento educativo.
- Operario de limpieza en oficinas , fabricas
- Operario de limpieza en hospital
- Operario de Limpieza en Hotel
- Servicios Domésticos Generales
- Formación Profesional en Servicio de Limpieza,
- Mucama Profesional
- Mucamas y camareras para empresas hoteleras
- Limpieza institucional
- Mucama de Centro de Salud

Para ello entregue a cada participante una copia de la Planilla N°11 , precisando los datos a relevar: nombre del curso, institución, dirección, teléfono, fecha de inicio y de inscripción, horarios, requisitos de ingresos. Comente al grupo que la información relevada será compartida en el próximo encuentro.



mÓDULO 3

HERRAMIENTAS CONCEPTUALES

TÉCNICAS PARA LA LIMPIEZA DE DIFERENTES TIPOS DE SUPERFICIE

- **Piso de cerámica esmaltada:** se debe barrer con escobillón o escoba y luego limpiar con un trapo húmedo utilizando un desengrasante, enjuagar y dejar secar. Finalmente algún producto para dar brillo y repasar con trapo de lana o lustradora en caso de ser necesario. Para mantenerlo, basta con barrer y repasar con trapo de lana o lustradora.
- **Piso de cerámica común, de mosaico, de laja y piso de cemento alisado:** se debe barrer con escoba o escobillón de plástico, luego limpiar con trapo húmedo utilizando un desengrasante, enjuagar y dejar secar. Una vez seco, se debe repasar con cera para lustrar cerámicas. Para mantenerlo, basta con barrer y repasar con lustradora.
- **Piso de madera plastificada o hidrolaqueada, de flexiplast o piso de goma:** se debe barrer con un escobillón suave, luego limpiar con un trapo húmedo con agua sólo. En el caso de los pisos recubiertos con flexiplast o goma, se puede pasar cera autobrillo.
- **Piso flotante:** se debe barrer con un escobillón suave y luego pasar un trapo húmedo lo más seco posible.
- **Piso de porcelanatto:** se debe barrer y lavar el piso sólo con agua. No debe aplicarse ningún producto porque se corre el riesgo de producir manchas que luego no pueden limpiarse.
- **Piso de mármol:** se debe barrer con escobillón o escoba y luego pasar un trapo húmedo con amoníaco diluido sin necesidad de enjuagar.
- **Alfombras y tapices:** se debe quitar el polvo con una aspiradora o el barre alfombras. Si hay manchas no se debe mojar la superficie, sino quitar la mancha con algún producto específico a base de espuma que no deterioran la superficie. También existen aparatos para lavar alfombras y servicios de limpieza de alfombras.
- **Pared recubierta de cerámicas esmaltadas, de cerámicas comunes, de azulejos, de pintura esmaltada y paredes barnizadas:** se deben limpiar con un trapo húmedo para sacar la tierra y luego secar para que no queden pelusas.
- **Paredes recubiertas de machimbre, de corlock, de madera lustrada:** se debe pasar una gamuza seca y luego lustrar con lustra muebles.
- **Paredes empapeladas:** no deben mojarse, sino que se deben limpiar con un plumero o un trapo seco. Algunos empapelados son lavables, en ese caso, se deben seguir las instrucciones.
- **Vidrios comunes:** se debe sacar la tierra con un trapo seco y luego limpiar con un trapo que no desprenda pelusas y utilizar un producto limpiavidrios. Para secarlos se debe usar un trapo que no desprenda pelusas. No utilizar papel de diario porque desprende tinta y los vidrios quedan con aureola.

También puede utilizarse el secador limpiavidrios tanto en la limpieza como en el secado.

- **Vidrios polarizados, espejados o laminados:** se deben limpiar con un paño seco y lustra muebles. Del lado de afuera se limpia como un vidrio común. Del lado de adentro, donde tiene la lámina espejada o polarizada, no se debe mojar porque ésta puede despegarse.
- **Superficies de fórmica:** se deben limpiar con trapos embebidos con líquidos desengrasantes o productos multiuso.
- **Metales:** se deben limpiar con un paño, aplicando un producto específico para la limpieza de bronce o plata y frotar hasta que tome brillo. En el caso de la limpieza de utensilios de cocina de bronce o plata se recomienda utilizar pasta dental. Es importante quitar con un cepillo de dientes los restos del producto que pudieran quedar en las molduras.
- **Sillones de cuero o cuerina:** se deben limpiar con un trapo húmedo o con crema para cueros o en su defecto, cualquier crema para el rostro siempre que sea humectante o hidratante. Nunca se debe aplicar cremas nutritivas porque contienen aceites, ni utilizar productos lustra muebles porque resecan la superficie.
- **Mimbre, paja, caña:** se deben limpiar con un cepillo suave para sacar el polvo.
- **Mármol:** se debe limpiar con un trapo húmedo y evitar que se moje con gotas de limón o cualquier otro ácido como jugo de tomate, vino o vinagre, ya que son corrosivos para esa superficie y producen manchas. Se puede encerar o lustrar con cera o lustramuebles.
- **Muebles laqueados:** se debe limpiar con una gamuza utilizando un producto específico. La suciedad no se debe quitar con un paño seco porque se pueden rayar.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO PARA LA LIMPIEZA DE DIFERENTES AMBIENTES

Recomendaciones generales para la limpieza:

Para la limpieza de cualquier ambiente se recomienda:

- Comenzar ventilando las habitaciones o espacios a limpiar, seguir con el repaso de techos y paredes. Barrer el ambiente y luego realizar el repaso de muebles y objetos. Por último, pasar un trapo húmedo o lustradora, según sean las características del piso.
- Es importante no olvidar la limpieza de los detalles, de los rincones que no se ven a simple vista; por ejemplo, detrás de las puertas, debajo de los muebles y las camas, las patas de las sillas y mesas, detrás de las macetas, etc.
- Los muebles que deban correrse para limpiar a fondo deben volver a colocarse en el lugar una vez concluida la limpieza. Para evitar rayaduras en el piso, las mesas, sillas y sillones deben tener tapitas de fieltro en las patas.
- Los adornos que se encuentren colgados en la pared o sobre algún mueble, deben limpiarse con los productos y elementos adecuados al material y con los cuidados necesarios para no romperlos. En el caso de que un adorno se rompa durante la limpieza, hay que comunicarlo al/la empleador/a.
- En la sala de estudios o biblioteca generalmente se encuentran la computadora, la impresora, equipos de video o de audio. Son objetos delicados, por lo que conviene consultar con el/a empleador/a si quiere que los limpie y cómo. Es frecuente que los/as empleadores/as prefieran hacerlo ellos mismos.
- Al terminar la limpieza, dejar cada cosa en su lugar. Los trapos que se usaron para quitar el polvo, deben ser lavados y tendidos. Las escobas deben dejarse sin pelusa y las palas lavadas y guardadas. Los trapos de piso deben ser enjuagados y tendidos para secar. Los productos deben ser guardados fuera del alcance de los niños, en el espacio asignado.

Un cronograma posible de trabajo para la limpieza de una casa

1. Comenzar por limpiar los baños:

- Sacar el recipiente para la basura, cambiar la bolsa de basura, retirar las toallas, balanza.
- Retirar polvo de estantes, repisas, porta-toallas, porta-cepillos dentales.
- Barrer el piso.
- Lavar la bañera, el bidet, el inodoro y el lavamanos. Colocar limpiador de inodoros y dejar actuar unos minutos. Restregar con cepillo adecuado.

- Lavar el resto con detergente y esponja rugosa o con productos específicos.
- Las griferías lavarlas con agua caliente y secar para dejarlas brillantes.
- Limpiar los espejos con limpiador o agua y vinagre blanco.
- Limpiar el piso con un trapo húmedo. Cuando seque, colocar nuevamente las cosas en su lugar.

2. Limpieza de Habitaciones: Principal, Auxiliares, Estudio, Despacho u Oficina:

- Ventilar la habitación durante la limpieza.
- Repasar los muebles, puertas, ventanas y marcos.
- Barrer o pasar la aspiradora, sin olvidar limpiar zócalos y rincones.
- Tender la cama siguiendo las indicaciones del/a empleador/a.
- Limpiar los pisos con el procedimiento adecuado a la superficie.

Con una frecuencia semanal o quincenal, realizar las siguientes tareas:

- Sacar con un plumero las telas de arañas del techo y las que se juntan en la parte inferior de las mesitas de luz, las camas, la cómoda u otros muebles que se encuentren en la habitación.
- Limpiar los vidrios, las puertas, las ventanas y los marcos con el procedimiento adecuado.
- Limpiar persianas con esponja, agua detergente y desengrasante.
- Dar vuelta los colchones, ya que en los mismos se reproducen los ácaros que mueren con el aire y el sol. Además, se evita la deformación del colchón.
- Cambiar las sábanas según requerimiento de el/la empleador/a.
- Lavar y planchar las cortinas.
- Aspirar alfombras, felpudos y pantallas de lámparas.
- Ordenar el placard sólo cuando el/la empleador/a lo solicite, ya que es un lugar privado.

3. Limpieza del living y el comedor:

- Levantar sobre la mesa del comedor las sillas para que no estorben y limpiar las patas.
- Aspirar alfombras o felpudos del living y del comedor. También las alfombrillas de pie a la entrada de la casa. Aspirar rincones y quitar telas de araña que se acumulan en los techos y lugares ocultos.
- Quitar el polvo de los muebles, repisas, adornos, lámparas y colocarlos en el mismo lugar. Es recomendable trabajar por sectores para evitar cambios u olvidos.
- Limpiar espejos y ventanales.
- Barrer y limpiar los pisos con el procedimiento adecuado a la superficie.
- Si es necesario, lustrar y sacar brillo.

4. Limpieza de la cocina-área del lavadero:

- Lavar la vajilla y escurrir. Secar y guardar.

- Limpiar por afuera gabinetes con detergente y agua caliente o algún desengrasante según el tipo de superficie.
- Lavar la bacha y la grifería con fibra verde y agua caliente con detergente o crema limpiadora. Tirar el residuo de comida que queda en el colador de la bacha. Secar la grifería y la bacha para sacar brillo a la parte metálica.
- Pasar un trapo húmedo a las sillas y a la mesa con un producto acorde a la superficie.
- Cambiar las bolsas a los basureros de la cocina y del lavadero.
- Barrer y limpiar el piso con el procedimiento adecuado a la superficie.

Con una frecuencia semanal o quincenal, realizar las siguientes tareas:

- Limpiar la heladera, el horno y el Microondas.
- Limpiar a fondo los gabinetes en su parte interna.
- Limpiar las ventanas para quitar polvo y residuos de grasa.
- Limpiar los artefactos lumínicos y repasar los objetos que pueden estar sobre la mesada.
- Revisar/cambiar el filtro del extractor de aire.

Administración de los productos de limpieza.

Generalmente se realizan compras mensuales de productos de limpieza. Una de las responsabilidades del/la trabajador/a es saber cómo dosificarlos para su óptimo aprovechamiento. Son los elementos que se necesitan para realizar la tarea, por eso es importante evitar desperdiciarlos. Algunos/as empleadores/as contabilizan cuántos productos se usan y cómo se usan.

Al finalizar cada jornada es necesario verificar qué productos se han terminado o están por acabarse e informar al/a empleador/a para que los reponga.

TÉCNICAS PARA LA LIMPIEZA DE LOS COMPONENTES ESPECÍFICOS DE BAÑO Y COCINA

¿Cómo limpiar las diferentes partes del baño?

La limpieza del baño incluye los sanitarios, (bidet, inodoro, lavatorio o vanity, bañera), grifería, azulejos, botiquín, espejo, piso, mampara o cortina. Se recomienda utilizar siempre guantes y no mezclar productos químicos.

- **Sanitarios:** se deben limpiar con productos específicos para baños. Los sanitarios están recubiertos por una capa de porcelana que evita que se adhieran bacterias y microbios. Para su limpieza no se recomienda usar lavandina, ya que el ácido que contiene el producto con el tiempo destruye esta capa protectora. La superficie queda porosa y se convierte en un ámbito propicio para la proliferación de bacterias. En el caso de utilizarla hay que dosificarla correctamente, se deben disolver 125 ml. de lavandina por cada 10 litros de agua.

Cuando los inodoros tienen una aureola de sarro oscura alrededor del agua, se aconseja limpiar con una lija fina al agua. El procedimiento es el siguiente: con los guantes puestos, activar el botón de descarga de agua, mojar la lija en el agua del inodoro y pasarla sobre las manchas en forma circular.

- **Grifería:** se deben limpiar con fibra verde y productos limpiadores o desengrasantes. Se recomienda evitar el uso de la virulana y los polvos y productos abrasivos ya que al limpiar por fricción se puede rayar la superficie.
- **Mampara:** se debe limpiar con un trapo húmedo utilizando un producto desinfectante.
- **Cortinas de baño:** las cortinas se lavan cada 15 ó 20 días y la técnica a aplicar depende del material de las mismas (algodón, acrocel, plástico). Con lavandina diluida se deben quitar los hongos que suelen formarse en el plástico protector de la cortina.
- **Vanity y botiquín:** deben limpiarse por dentro y por fuera y mantenerlos ordenados. Los productos a utilizar depende de las características de la superficie (madera, madera barnizada, laqueada, enchapado, etc.).
- **Espejo:** se debe limpiar con un trapo que no desprenda pelusas y utilizar un producto limpiavidrios. Para secarlo se debe usar un trapo que no desprenda pelusas y no utilizar papel de diario porque desprende tinta y quedan con aureola.
- **Azulejos:** se deben limpiar con un trapo húmedo utilizando un producto desinfectante y luego secar para que no queden marcas.

¿Cómo limpiar las diferentes partes de la cocina?

- **Mesadas:** estas pueden ser de mármol, acero inoxidable, fórmica, madera, melamina, cerámicas, cemento alisado, etc., por lo tanto, se debe aplicar la técnica de limpieza y productos más adecuados a las características de las superficies (ver la Ficha N° 1).
- **Bacha y grifería:** se deben limpiar con fibra verde y productos limpiadores o desengrasantes. Se recomienda evitar el uso de la virulana y los polvos y productos abrasivos ya que al limpiar por fricción se puede rayar la superficie. Es importante estar atentos a posibles pérdidas de los caños que están bajo la mesada.
- **Muebles:** se debe aplicar la técnica de limpieza más adecuada a las características de las superficies (ver la Ficha N° 1). Para limpiar y ordenar el bajo mesada y las alacenas, se recomienda comenzar siempre por los muebles altos. Se debe prestar atención a la limpieza de herrajes, manijas, laterales de los muebles y de las puertas. No se deben guardar elementos húmedos en las alacenas.
- **Extractor:** es uno de los artefactos de la cocina que más grasa junta, por lo tanto se debe limpiar con un trapo húmedo y desengrasante. Es importante controlar el estado del filtro del extractor y avisar a los/las empleadores/as sobre la necesidad de su reposición.
- **Calefón o termotanque:** se debe limpiar por fuera con trapo húmedo utilizando un producto desengrasante.
- **Cocina:** suele ser de acero inoxidable o enlosada, por lo tanto es recomendable limpiarla con fibra verde y productos desengrasantes específicos para cocina no abrasivos. Las hornallas se limpian de a una con el mismo procedimiento y producto.
- **Horno:** se limpia cada vez que se usa para que no se les pegue la grasa. No se debe utilizar productos limpia hornos en frío o en caliente ya que son abrasivos. Las fábricas de cocinas recomiendan limpiar entibiando el horno y pasarle detergente con fibra verde, para que no se piquen las paredes de chapa. Si el horno es autolimpiante, también se debe limpiar su interior, la puerta y la parte superior cada vez que se usa.
- **Heladera:** antes de limpiarla se debe desenchufar. Por dentro la limpieza se realiza con una esponja suave embebida en agua y bicarbonato. Luego, se seca con un trapo limpio. Es necesario mantener el orden dentro de la heladera. Por fuera se limpia con un trapo húmedo y un producto multiuso. Siempre es recomendable seguir las instrucciones que figuran en el manual del artefacto.
- **Frízer:** La limpieza se realiza por fuera y por dentro, con una esponja suave embebida en agua y detergente. Luego, se seca con un trapo limpio.

TÉCNICAS DE LAVADO A MANO, DE TENDIDO Y DE SECADO

¿Cómo preparar el lavado?

- Antes de lavar una prenda es necesario y fundamental, **leer las etiquetas** que figuran en las mismas.
- Luego, se deben identificar las manchas ya que una vez mojadas es imposible detectarlas.
- Las prendas se lavan de a una. No utilizar la misma agua si está oscura o la prenda lavada anteriormente desprendía pelusa.
- En el caso de lavar ropa fina, usar siempre algún detergente específico. Nunca lavar con jabón en polvo o en pan, ya que son muy duros y dejan la ropa apelmazada y opaca. Si no se cuenta con los productos adecuados, se puede reemplazar por shampoo.
- Disolver primeramente el producto en agua fría (ninguna prenda se lava con agua caliente porque se fija la suciedad y se fijan más algunas manchas).
- No dejar la ropa en remojo.

¿Cómo lavar y enjuagar?

- Se debe tener en cuenta no refregar ni retorcer, las prendas se mueven en el agua, solo fregar las manchas con suavidad, cuando se friegan las prendas lo que se obtiene es pelotitas y pelusas por la acción de fricción. Al escurrirlas ir apretándolas de arriba hacia abajo.
- Enjuagar tantas veces sea necesario. La ropa debe estar bien lavada y mejor enjuagada para que los colores resalten.

¿Cómo tender y secar?

- Las prendas de lana y de hilo se secan tendidas sobre una toalla respetando la forma de la prenda.
- Las demás prendas se dejan escurrir antes de colgar para que no se deformen. Se recomienda colgar en perchas de plásticos con los bordes redondeados. También se pueden centrifugar en una velocidad adecuada, colocándolas en el tambor del secarropas o del lavarropas de la manera correcta, o en bolsas especiales.
- Todas las prendas se cuelgan del revés y a la sombra.
- Para facilitar posteriormente el planchado es importante colgar las prendas bien extendidas sin estirarlas ni deformarlas.

- Tener en cuenta de colocar los broches en los lugares más escondidos de cada prenda ya que una vez seca la ropa las marcas de los broches no pueden sacarse con el planchado. Por ejemplo, en las remeras los broches se colocan debajo de la sisa.



¿Cómo sacar manchas difíciles?

- **Manchas en las axilas:** poner la ropa sucia en remojo en agua fría con el agregado de una tacita de vinagre blanco, hasta aflojar la mancha, luego lavar como siempre.
- **Manchas en el cuello:** frotar la zona manchada con tiza blanca, la tiza absorberá una parte de la grasitud de la mancha, luego lavar como siempre.
- **Manchas de chocolate:** raspar hasta donde sea posible, la mancha de chocolate con un objeto sin filo, el borde de una cuchara, por ejemplo, luego rociar agua jabonosa caliente y enjuagar con agua fría. Si algo de la marca permanece, empapar con un paño limpio humedecido en una mezcla de bicarbonato de sodio y agua, otra vez enjuagar con agua tibia, repetir en caso de ser necesario.
- **Mancha de óxido:** mezclar jugo de un limón con una cucharadita de bicarbonato de sodio, o sal común de mesa, frotar suavemente la mancha de óxido con esta mezcla, dejar actuar unos minutos y después lavar la prenda normalmente.
- **Mancha de tinta (de birome):** colocar un trapo o una toalla, limpia y seca del revés del tejido y humedecer la mancha con alcohol común, luego secar presionando suavemente con otro trapo seco y limpio, repetir las veces necesarias, enjuagar con agua y lavar como siempre.
- **Mancha de sangre:** si la mancha se produjo sobre ropa blanca, se puede

remover utilizando una parte de agua oxigenada diluida en diez partes de agua pura fría, luego enjuagar con abundante agua fría y lavar como siempre.

- **Mancha de aceite:** humedecer con agua fría, frotar con jabón y echar azúcar por arriba. Secar al sol y luego lavar normalmente
- **Mancha de café y té:** este es uno de los pocos casos donde conviene enjuagar las manchas con agua caliente, primero probar con agua tibia y si la mancha es muy resistente intentar con agua hirviendo, después lavar como siempre.
- **Mancha de vino en ropa de color:** sumergir la mancha en agua fría con amoníaco o productos a base de oxígeno.
- **Mancha de vino en ropa blanca:** sumergir la prenda en leche hirviendo o utilizar productos a base de oxígeno.
- **Mancha de grasas:** con espuma de afeitar, cubrir toda la mancha, dejar 5 minutos y luego frotarla con abundante agua.
- **Mancha de vino en el mantel:** echar sal sobre la mancha rápidamente y luego se lava con agua y jabón.
- **Desmanchar ropa teñida:** hervir en una olla hojas de laurel, colocar la ropa cuando el agua esté hirviendo y dejar que la ropa sumergida se enfríe. Si no queda bien, repita la operación.

TÉCNICAS DE LAVADO A MÁQUINA

¿Cuáles son los tipos de lavarropas más comunes y cómo se usan?

Todo electrodoméstico cuenta con un manual de instrucciones que debe ser leído cuidadosamente para evitar el riesgo de dañar la máquina o la ropa. Si el manual no está a disposición de el/la empleado/a, y éste/a no conoce su funcionamiento, se aconseja preguntar siempre a el/la empleador/a cómo se debe usar.

Existen dos tipos de lavarropas, automáticos y semi automáticos.

- En los lavarropas automáticos se coloca la ropa, el polvo de lavar y el suavizante, se elige el programa y la temperatura adecuados para la ropa a lavar y se pone el lavarropas en funcionamiento. Cuando el programa ha concluido, las prendas están listas para colgar y en algunos casos secas. No es necesario estar pendiente del lavado mientras el lavarropas está en funcionamiento.
- Por el contrario, en los lavarropas semi automáticos algunas de las funciones requieren que la persona esté atenta a su funcionamiento. Muchos carecen de dosificador automático de polvo de lavar, suavizante y aclarante. Esto implica que se debe colocar el polvo de lavar una vez que se llenó el tambor con agua, luego se introduce la ropa. También se debe estar atento al momento en que hay que agregar el suavizante o blanqueador.
- En cuanto a la carga, existen lavarropas de carga frontal y de carga superior, el mecanismo y funcionamiento es muy similar.
- En los lavarropas automáticos se debe utilizar siempre jabones de baja espuma y suavizantes líquidos, nunca espesos porque se tapan los conductos de los gabinetes.
- En este tipo de lavarropas no se necesita lavar primero la ropa oscura, si es importante no mezclar colores y texturas.
- Los gabinetes para jabones y suavizantes no deben exceder de la marca indicada como MAX.
- Es necesario programar los tiempos de acuerdo con los tipos de prendas y suciedad de las mismas.
- Hay que evitar el uso de lavandinas. Para quitar manchas existen productos específicos.
- Los gabinetes para el jabón y el suavizante se limpian con agua hirviendo y vinagre blanco. Es recomendable leer las instrucciones del manual de uso.
- En cuanto al secarropas, su funcionamiento es muy sencillo. No requiere de programaciones especiales, solamente debe cuidarse la manera en que se colocan las prendas en su interior, para que seque correctamente.

¿Cuáles son los problemas más frecuentes que puede generar un procedimiento inadecuado en el lavado a máquina?

- **La ropa se encogió:** La causa puede ser que la temperatura de lavado utilizada fue demasiado alta, o que el tiempo de secado fue excesivo. Habrá que revisar ambos aspectos.
- **La ropa quedó con restos de polvo de lavar:** La causa puede ser que se colocó una excesiva cantidad de jabón de lavar, o que el agua del lugar sea muy dura por lo que el jabón no se disuelve bien y deja residuos en la ropa. En estos casos habrá que dosificar correctamente el jabón.
- **La ropa presenta aspecto grisáceo:** La causa pueden ser que se colocó una cantidad insuficiente de jabón, o que se clasificó incorrectamente la ropa, por ejemplo, se mezclaron ropas de distintos colores o con distinto grado de suciedad, lo que implicó que se traspasaron colores y/o suciedad entre las prendas. En ese caso se deberá ser muy cuidadosa/o con las indicaciones de lavado de la ropa.
- **La ropa se ha decolorado:** La causa pueden ser que se usó un jabón inadecuado, o agua demasiado caliente.

¿Cuáles son los tipos de plancha más usuales y qué características tienen?

- Existen dos tipos de planchas, plancha a vapor y plancha seca.
- Sus bases pueden ser de distintos materiales, aluminio, acero inoxidable o teflón. En todos los casos se limpian con la barrita limpia planchas que se consigue en cualquier casa de artículos de limpieza o bien se deben seguir las instrucciones del producto en el manual de la plancha. Nunca hay que limpiar la base con productos abrasivos, ni virulana. La mayoría de las bases tienen una capa anti adherente que no resiste la limpieza por fricción, si se rayan, pueden pegarse y manchar las prendas.
- En el caso de las planchas a vapor, no se debe cargar apresto en el depósito de agua, ya que este produce un óxido dentro de la plancha y estropea el mecanismo. Se aconseja cargarla con agua destilada, y si se usa agua corriente, al terminar de usarla se debe descargar totalmente para que no se forme sarro.
- Durante el planchado, no deben colocarse de forma horizontal porque en esta posición despiden vapor. Durante el descanso o acomodamiento de las prendas se colocan en posición vertical.
- La plancha tiene un indicador de la cantidad de agua que necesita para su utilización. Es importante no exceder la carga ya que despedirá agua durante el planchado.
- Tener en cuenta que si el recipiente de agua está a menos de la mitad, la plancha no calienta lo suficiente. Para obtener el calor óptimo la carga debe estar de la mitad hacia arriba. Se debe cargar el agua con la plancha desenchufada.
- Cualquiera sea el tipo de plancha, los cables deben estar estirados, nunca anudados ni enroscados.

¿Cómo planchar distintos tipos de telas y de prendas?**Recomendaciones generales:**

- Antes de comenzar a planchar verificar que el piso esté perfectamente limpio ya que las prendas pueden tocar el suelo, si duda de su limpieza colocar un paño en el suelo para evitar que se ensucien las prendas.
- Es sumamente importante la lectura previa de las diferentes etiquetas que vienen en las prendas, para no cometer errores al plancharlas.

- Separar las prendas blancas de las de color, las que llevan menos temperatura y las que necesitan de más calor.
- Es conveniente humedecer todas las prendas juntas antes de planchar para que la humedad penetre en el tejido y así obtener excelentes resultados.
- El uso de la tabla de planchar es indicado para lograr un perfecto planchado.
- Si no se cuenta con una tabla, se deberá colocar sobre una mesa una manta gruesa con un paño limpio encima. Sobre esa superficie se planchará.
- No se debe tardar demasiado planchando cada prenda, por ejemplo, una camisa sencilla lleva aproximadamente de 2 a 3 minutos plancharla.

Prendas de seda y sintéticas

- Se deben planchar con la plancha tibia.
- Se deben planchar del revés para que no saquen brillo.

Prendas de algodón

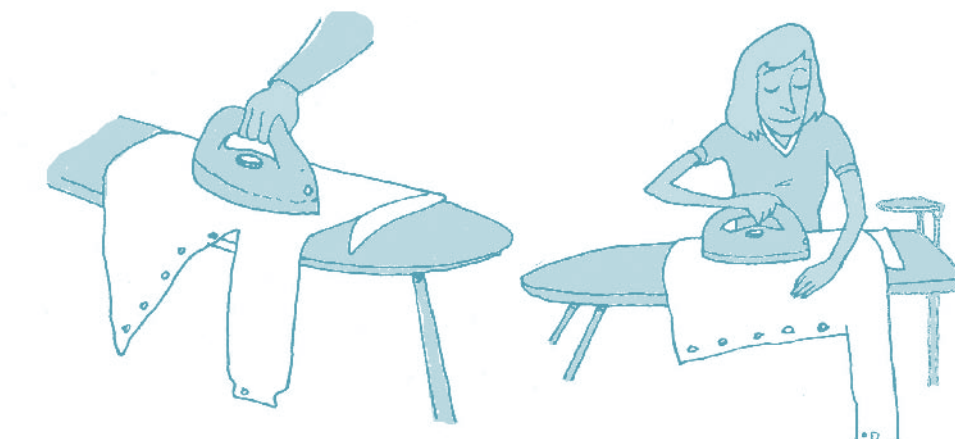
- Plancharlas con la plancha bien caliente.
- No apoyar la plancha caliente sobre inscripciones o dibujos, cuando son de goma, porque se pegan.
- Enderezar las prendas cuando están torcidas o deformadas, por no utilizar bien las técnicas de lavado y colgado.
- Una vez terminado de planchar las remeras se doblan y no se vuelve a apoyar la plancha encima.
- Al doblar las prendas todos los excedentes de las mangas se pinzan debajo de las sisas.
- Los jeans y la ropa negra se planchan del revés, para que no tomen brillo.

Prendas de lana

- Se planchan con un paño encima para evitar que se peguen o con la plancha suspendida sobre la prenda, sin apoyarla, el calor hará que las prendas de lana queden sin arrugas.

¿Cómo planchar camisas?

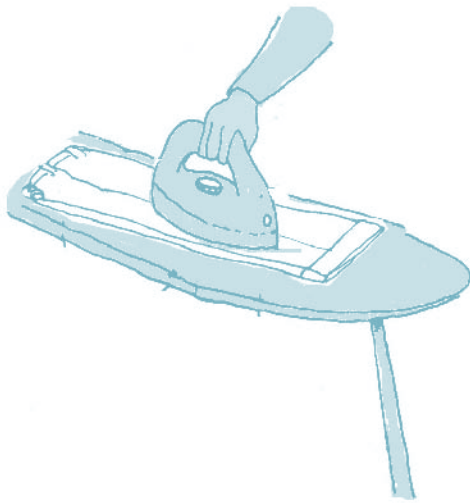
- No importa por dónde se comienza a planchar una camisa.
- Los puños se planchan de ambos lados sin marcarlos. Lo mismo el cuello. Se deben tener en cuenta las costuras de las mangas y de los costados para poder lograr un perfecto doblado de la misma.



- No todas las camisas se planchan con apresto, algunas telas se arrugan más si se utiliza este producto.

¿Cómo planchar un pantalón de vestir?

- Si planchamos un pantalón de vestir que tiene mal planchadas las rayas, es necesario pasarle un paño embebido en vinagre blanco para sacar la marca y luego marcarlo como corresponde. Si el pantalón está bien planchado, las rayas deben coincidir con las pinzas.



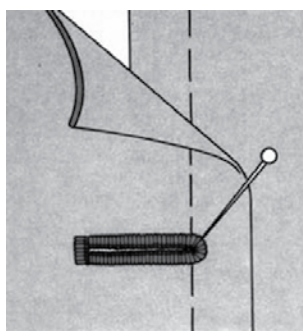
TÉCNICAS DE COSTURA SENCILLA

Costura de Botones⁴

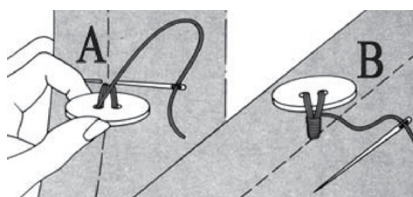
¿Cómo fijar la ubicación de los botones?

Colocar la prenda en cuestión sobre la mesa, montar las dos partes que se van a abrochar, haciendo coincidir las líneas del centro del delantero (o de espalda) de ambas partes: la derecha sobre la izquierda, para prendas de mujer y al contrario para las de hombre.

Si el ojal es horizontal, marcar el punto donde va el botón, pinchando verticalmente un alfiler en el centro de la parte redonda del ojal; si el ojal es vertical, coser el botón 2-3 mm por debajo del extremo superior.



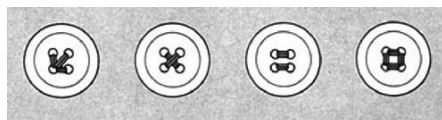
¿Cómo se cosen botones con cuello?



Es conveniente usar seda para ojales o hilo de coser, o mejor todavía, hilo fuerte especial para botones. Fijar la hebra en el punto establecido con algunas puntadas atrás hechas por el derecho. Sujetando el botón con la mano izquierda, usar el índice de ésta para dar a las puntadas la longitud deseada para el cuello o tallo y pasar varias veces el hilo desde la tela a los agujeros del botón, formando un mazo de hilos juntos en la base (A). Envolver el cuello, dando vueltas al hilo alrededor de éste varias veces (B). Terminar rematando el hilo al revés.

4. Fuente www.manosmaravillosas.com

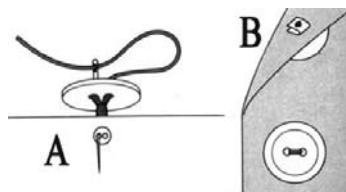
¿Cómo se cosen botones sin cuello?



La costura se realiza con hebra doble y un nudo al final. No se debe pasar el hilo más de dos o tres veces por el mismo agujero del botón. Se puede utilizar cualquier forma de costura, pero siempre respetando la misma en una misma prenda. Repetir el proceso de cocido las veces que sean necesarias para que el botón quede seguro en su lugar.

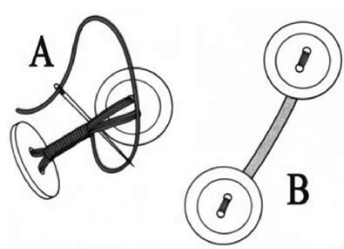
La costura de botones sin cuello se utiliza cuando el botón sirve sólo de adorno, sino se caería. Por ejemplo, es el caso de la segunda fila de botones de una prenda cruzada. En el caso de los botones con anillito metálico, es inútil coserlos con cuello, ya que el anillo desgasta el hilo. Por eso es importante el uso de hilos resistentes. En la foto se aprecian los distintos efectos de adorno obtenidos, cambiando la forma de pasar el hilo por los agujeros.

¿Cómo se cosen botones con refuerzo?



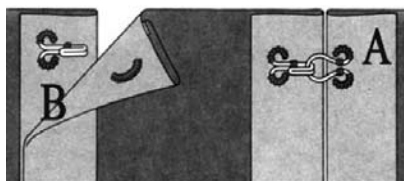
En prendas no forradas, es conveniente reforzar el punto donde se cosen los botones con un botón más pequeño y de material distinto, que se coserá sobre el revés, mientras que el botón del derecho tendrá cuello como de costumbre (A). Una segunda manera de reforzar el punto donde va el botón consiste en coser al mismo tiempo, en el revés, un cuadradito de forro o un trozo de cinta de algodón doblada a tono con la tela (B).

Botones gemelos



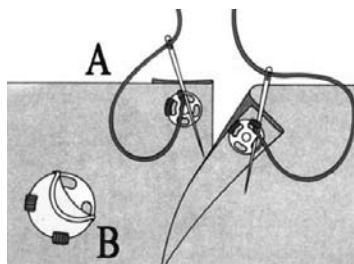
Uniendo entre sí los botones de dos en dos, se pueden obtener gemelos y, para hacerlos, se puede recurrir a dos procedimientos distintos muy sencillos. Con el primer sistema, basta unir los botones con distintos hilos que pasen a través de los agujeros de ambos; después, recubrir el mazo de hilos que se ha formado a punto festón o punto ojal (A).

¿Cómo coser corchetes?



Los corchetes están formados por dos elementos, uno en forma de gancho (macho) y otro en forma de anillo (hembra), y cada uno terminan en anillitos, que sirven para coserlos a la tela. La posición varía según el tipo de cierre de la prenda. Cuando los bordes deben coincidir, coser los corchetes en el revés de la tela, haciendo sobresalir la hembra, mientras que el macho queda un poco metido. Recubrir por completo los anillitos, reforzar después con dos puntadas transversales el macho y la hembra (A). Cuando el cierre de la prenda es superpuesto, coser el macho en el revés de la parte que monta, dentro, y la hembra en el derecho de la parte que va debajo. Se puede sustituir la hembra por un hilo recubierto a punto festón (B).

¿Cómo coser botones a presión?



Los botones a presión están formados por dos elementos de metal, macho y hembra. Son especialmente adecuados para cierres planos y escondidos, que no tienen por qué ser demasiado resistentes. Estos botones se deben coser en tela doble reforzada: el macho en el revés de la parte superior del cierre y la hembra en la parte de abajo. Coserlo a distancia regular, pasando la aguja varias veces por los agujeros y debajo del el botón, sin dejar que la puntada pase al derecho, hasta recubrir cada agujero (A). Podemos recubrir el botón con un disco de forro a tono con la tela (B).

medidas de seguridad en la realización de tareas de limpieza

Las medidas de seguridad para la prevención de accidentes laborales en el servicio doméstico, involucran responsabilidades tanto del/la trabajador/a como del/la empleador/a.

El/la empleador/a debe cuidar que los artefactos e instrumentos eléctricos o mecánicos, utilizados por el/la trabajador/a, funcionen adecuadamente.

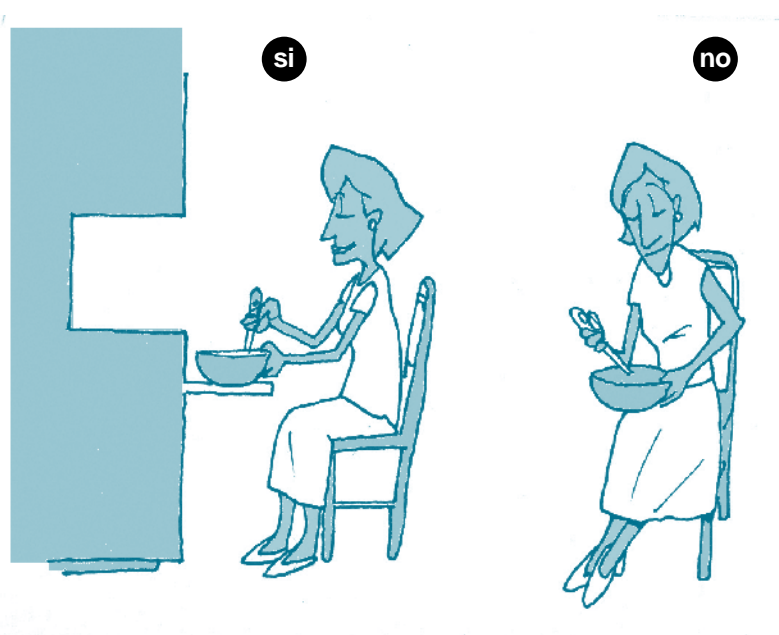
El/la trabajador/a por su parte, es responsable de la aplicación de ciertas medidas de seguridad durante su desempeño. Por ejemplo:

- Al utilizar productos y artefactos de limpieza, deberá leer cuidadosamente las precauciones a tener en cuenta.
- Si utiliza una escalera portátil, deberá verificar antes de usarla que esté en buenas condiciones, que tenga tapitas de goma en las patas, que todos los escalones estén sanos y que tenga buena estabilidad. Una vez utilizada, debe tener la precaución de guardarla donde corresponde y de manera que quede bien apoyada. Nunca debe dejarla en un lugar de paso.
- Cuando realiza las tareas de limpieza, es importante recoger la basura tirada y secar el piso inmediatamente para evitar caídas, así como no dejar productos o instrumentos de limpieza fuera de lugar.
- Si utiliza productos químicos, deberá seguir las instrucciones en las etiquetas, nunca deberá guardar estos productos en envases sin etiquetas ni mezclar productos químicos. Deberá usar guantes cuando manipula ese tipo de productos y evitar inhalar los vapores cuando los aplica. Además, al utilizarlos debe asegurarse que el ambiente tenga una ventilación.
- Si va a limpiar un artefacto eléctrico, deberá desenchufarlo. Al desarmarlo deberá manipular con cuidado los elementos filosos que puedan tener (cuchillas, rebanador, etc.).
- Si advierte que algún artefacto eléctrico no está funcionando bien o advierte una fuga de electricidad, debe desconectarlo inmediatamente e informar a los/las empleadores/as.
- Nunca deberá utilizar un artefacto eléctrico con los pies descalzos o con el calzado mojado.

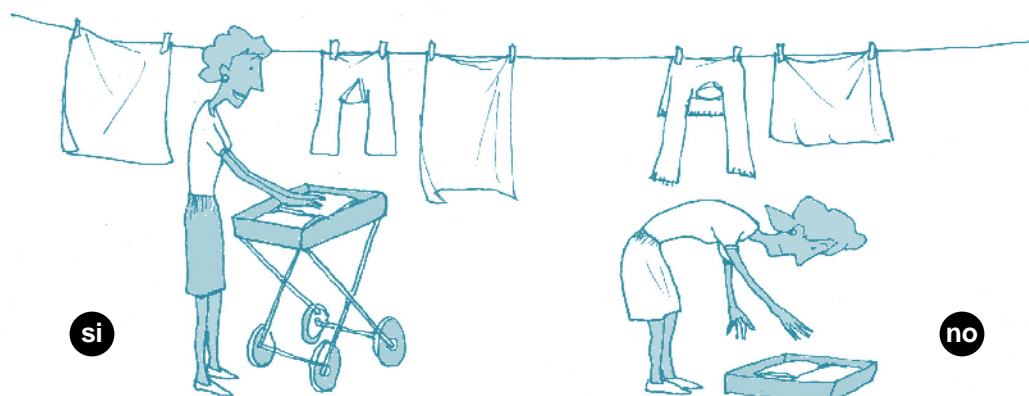
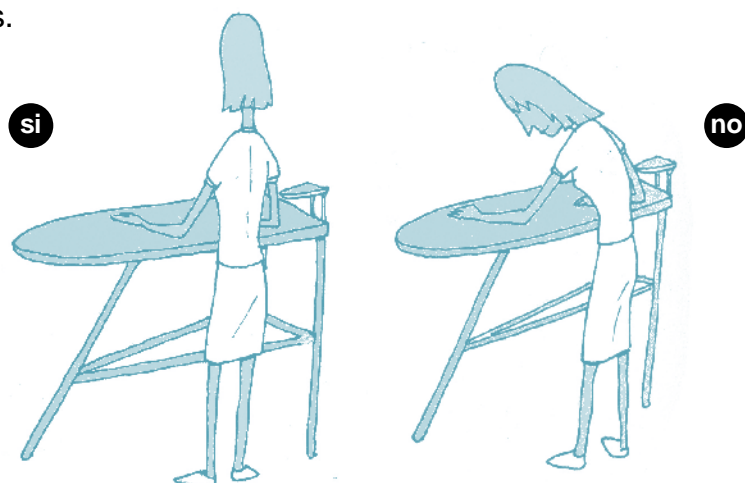
ALGUNAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CUIDADO DEL CUERPO en el desempeño LABORAL

La realización de las actividades del servicio doméstico supone un uso permanente del cuerpo, especialmente los brazos, las manos, las piernas y la columna. Muchas de estas actividades implican esfuerzos físicos importantes como por ejemplo, levantar y transportar baldes cargados con agua o ropa mojada,





transportar bolsas con compras, empujar muebles, heladeras, etc.; agacharse para buscar o levantar objetos, para limpiar debajo de los muebles, para hacer la cama, para limpiar la bañadera; subir y bajar escaleras fijas o portátiles, planchar, batir, entre otros.



El uso de un equipo adecuado nos ahorra esfuerzos.
Hay que usar los músculos de piernas y espalda. ¡Pero no de la cintura!

¿Cómo levantar un objeto pesado?

Los movimientos de carga y traslado de objetos pesados realizados de manera inadecuada son los que con el tiempo más problemas ocasionan, especialmente en la columna.

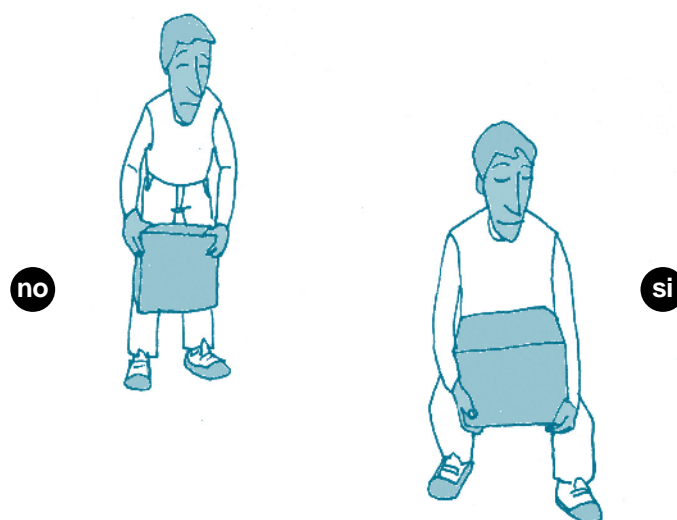
El objeto debe levantarse cerca del cuerpo, pues de otro modo los músculos de la espalda y los ligamentos están sometidos a tensión, y aumenta la presión de los discos intervertebrales.

¿Cómo colocar las piernas al levantar un objeto pesado?



Es necesario separar los pies, para mantener un buen equilibrio y flexionar las piernas para levantar el objeto. Antes de incorporarse, levantar la cabeza y mantener la espalda derecha.

¿Cómo colocar los brazos y cómo sujetar la carga?



Se debe agarrar firmemente el objeto, utilizando ambas manos y en ángulo recto con los hombros. Si se emplean sólo los dedos no se podrá agarrar el objeto con firmeza. Si es posible, se debe levantar con ambas manos.

¿Cómo levantar algo por encima de los hombros?

Si tiene que levantar algo por encima de los hombros, coloque los pies en posición de andar. Levante primero el objeto hasta la altura del pecho. Luego, comience a elevarlo separando los pies para poder moverlo, desplazando el peso del cuerpo sobre el pie delantero.

La altura del levantamiento adecuada para muchas personas es de 70-80 centímetros. Levantar algo del suelo puede requerir el triple de esfuerzo.

Los pesos máximos recomendados por la Organización Internacional del Trabajo son los siguientes:

hombresocasionalmente 55 kg, repetidamente 35 kg.

mujeresocasionalmente 30 kg, repetidamente 20 kg.

Si le duele la cabeza, no levante absolutamente nada. Una vez pasado el dolor, comience la tarea con cuidado y hágala gradualmente.

¿Cómo portar una carga?



Transportar una carga pesada repercute sobre todo en la parte posterior del cuello y en los miembros superiores, en el corazón y en la circulación. El objeto se debe llevar cerca del cuerpo. De esta manera, se requiere un esfuerzo mínimo para mantener el equilibrio y portar el objeto. El peso se debe distribuir por igual entre ambas manos. Es importante comprobar que el piso no esté mojado o resbaladizo, que no haya obstáculos en el camino y que el camino a recorrer esté bien iluminado, por ejemplo, si debe bajar o subir una escalera con la carga.



mÓDULO 3

RECURSOS DIDÁCTICOS

ACTIVIDAD 1:

¿cómo es LA SUPERFICIE QUE VOY a LIMPIAR?

Cuadro N° 1

	Material utilizado	Terminación (tratamiento que se le dio al material)	Producto de limpieza	Elemento de limpieza	Técnica de limpieza
Paredes					
Pisos					
Mesadas					
Aberturas (vidrios, puertas, contramarcos, etc.)					
Alfombras y tapices					
Muebles (mesa, sillas, sillón, biblioteca, aparador, etc.)					
Objetos (jarrón, florero, cenicero, centro de mesa, cuadro, televisor, equipo de música, teléfono, computadora, etc.)					

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA FUERA DEL ENCUENTRO: ¿QUÉ PRODUCTOS DE LIMPIEZA NO CONOZCO?

Cuadro N° 2

Producto de limpieza	Marca comercial	¿Para qué sirve?	¿Cómo se utiliza?	¿Qué recaudos hay que tomar?
Seleccionar 10 productos de limpieza de edificio y mobiliario diferentes	Buscar para cada producto, al menos dos marcas diferentes	Leer la etiqueta	Leer las instrucciones	Leer los riesgos y registrar cómo evitarlos
1	A	A	A	
	B	B	B	
2	A	A	A	
	B	B	B	
3	A	A	A	
	B	B	B	
4	A	A	A	
	B	B	B	
5	A	A	A	
	B	B	B	
6	A	A	A	
	B	B	B	
7	A	A	A	
	B	B	B	
8	A	A	A	
	B	B	B	
9	A	A	A	
	B	B	B	
10	A	A	A	
	B	B	B	

ACTIVIDAD 4:

¿cómo ORGANIZO LA LIMPIEZA DE UN AMBIENTE? ¿QUÉ ASPECTOS DEBO CONSIDERAR PARA CADA AMBIENTE EN PARTICULAR?

Cuadro N° 3

¿Qué superficies y objetos hay que limpiar?	¿Con qué productos y elementos?	¿Con qué técnicas de limpieza?	¿En qué orden conviene realizar las tareas y por qué?	¿Cuánto tiempo llevará?	Aciertos	Errores

ACTIVIDAD 5:

¿cómo CLASIFICO LAS PRENDAS PARA LAVAR?

Cuadro N° 4

Dibujo	Indicación
	Lavar a máquina, sin superar las temperaturas indicadas
	Lavar a mano con agua fría
	Lavar a seco
	Lavar a máquina con un programa normal
	Lavar a máquina con un programa delicado
	Lavar a máquina con un programa muy delicado
	Admiten el uso de lavandina
	No utilizar lavandina
	Usar jabón neutro
	No centrifugar
	Aceptan la secadora a cualquier temperatura
	Permiten la secadora a una temperatura moderada
	No usar la secadora
	Secar colgado
	Secar sobre una toalla
	Tender sin retorcer
	No lavar en seco
	Plancha tibia
	Plancha normal
	Plancha caliente
	No utilizar la plancha
	No planchar con vapor

Cuadro N° 5

[illegible]

ACTIVIDAD 5:

¿cómo PLANIFICO Y ORGANIZO mi TRABAJO?

Caso N° 6

Son las dos de la tarde y el/la empleador/a le pide que prepare una torta decorada y masitas para las 17 hs., ya que a esa hora vendrán 12 personas a tomar el té. Le pide también que tenga la mesa preparada para el té.

Hagan un listado de todas las actividades que el/la trabajador/a deberá realizar para llegar a tiempo con lo solicitado.

Propongan una organización de las actividades en el tiempo (¿qué hacer primero?, ¿qué después?, ¿qué actividades se pueden hacer en simultáneo a otras?, etc.)

Transcriban el listado de las actividades y la organización de las mismas en una hoja.

Caso N° 7

Son las 10.30 de la mañana, usted está limpiando los vidrios de los ventanales del comedor. Luego de esto ha planeado pasar la aspiradora a las sillas, repasar los muebles y finalmente limpiar el piso. Ha llevado al comedor todos los productos e instrumentos de limpieza que necesita y ha dispuesto los muebles de una manera que le permita limpiar a fondo.

Mientras está en esa tarea, el/la empleador/a le dice que a las 12 hs. su marido llegará a almorzar con un compañero de trabajo y que necesita que vaya a la verdulería y a la panadería, ya que le faltan algunas cosas para preparar el almuerzo. Le dice además, que van a almorzar en el comedor.

Hagan un listado de todas las actividades que el/la trabajadora deberá realizar antes de las 12 hs. y un cálculo del tiempo que le llevará cada una.

Propongan una organización de las actividades en el tiempo (¿qué hacer primero?, ¿qué después?, ¿qué actividades se pueden hacer en simultáneo con otras?, ¿qué actividades convendrá dejar para otro día?, etc.)

Transcriban el listado de las actividades y la organización de las mismas en una hoja.

Caso Nº 8

Usted es contratada para trabajar en una casa de dos plantas. En la planta baja se encuentran la sala, el comedor, la cocina, un baño pequeño, el lavadero, el garage y el patio. En la parte alta, hay 3 dormitorios, uno con baño en suite, grandes ventanales y balcones. Todos los productos e instrumentos de limpieza se guardan en el lavadero.

La familia está compuesta por el padre, la madre y dos hijos varones que van a la escuela a la tarde. Excepto el padre, que sale de la casa a las ocho de la mañana, los restantes miembros de la familia no se levantan antes de las nueve de la mañana.

Propongan una organización de las actividades de limpieza de las diferentes partes de la casa, que consideren adecuada a las costumbres de la familia y que a la vez les permita un buen rendimiento del tiempo.

Transcriban el listado de las actividades y la organización de las mismas en una hoja.

ACTIVIDAD 17: ¿QUÉ APRENDÍ?

Planilla N° 9

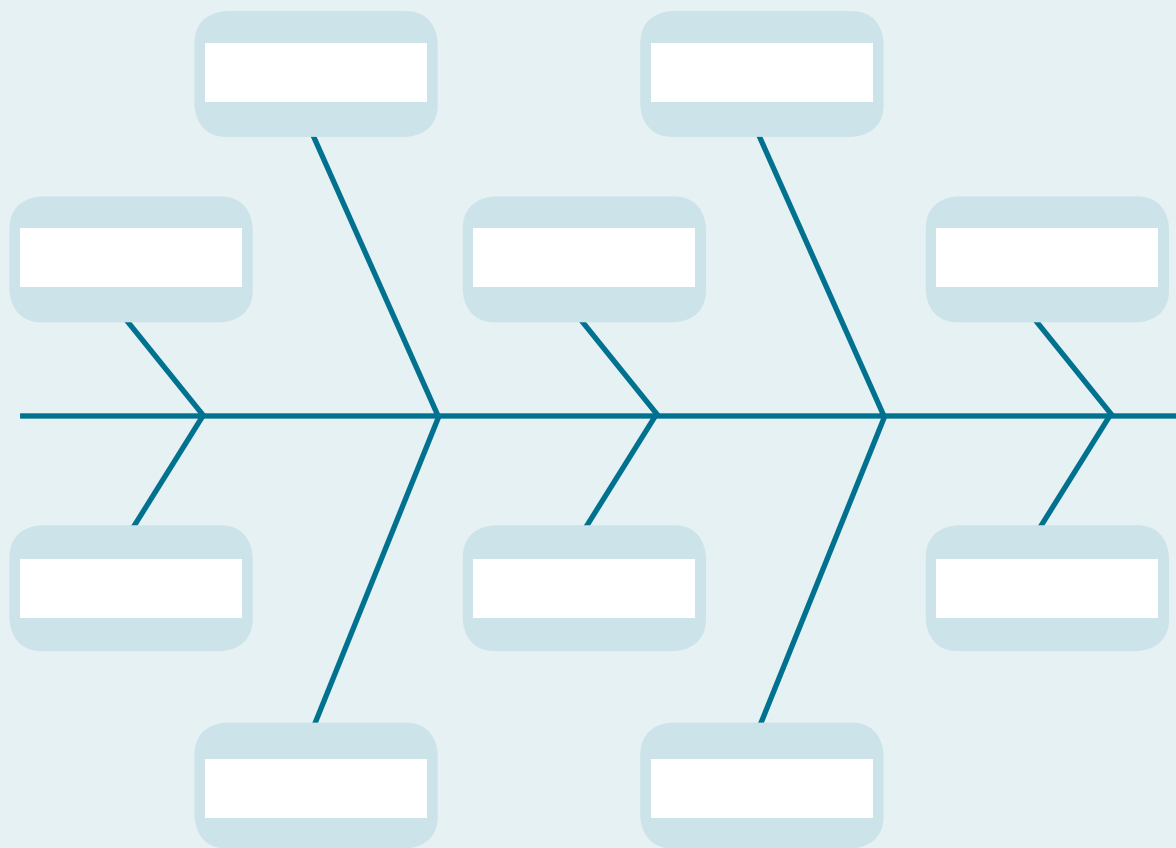
Registro de mis aprendizajes para la prestación de servicios de limpieza

Conocimientos y habilidades requeridos	Me gusta	No me gusta	Lo hago bien	Necesito aprenderlo mejor
Aplicar técnicas de limpieza diferenciadas y adecuadas a distintos tipos de superficies y de objetos (seleccionando productos y elementos adecuados).				
Aplicar técnicas de lavado y planchado adecuadas a las características de las prendas.				
Realizar arreglos sencillos de ropa.				
Utilizar electrodomésticos de manera correcta.				
Mantener y acondicionar elementos y equipos de limpieza.				
Planificar y organizar las actividades considerando recursos y tiempos.				
Detectar y controlar factores de riesgo para la salud vinculados a las actividades laborales.				
Autoevaluar los resultados de las actividades de limpieza y orden de espacios, muebles y objetos.				

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

Diagrama N°10:

Servicios de limpieza



Planilla N°11

Relevamiento de instituciones educativas

Nombre del curso:
Institución:
Dirección, teléfono:
Fecha de inicio y de inscripción:
Horarios:
Requisitos:
Arancel:
Título:

Nombre del curso:
Institución:
Dirección, teléfono:
Fecha de inicio y de inscripción:
Horarios:
Requisitos:
Arancel:
Título:

Nombre del curso:
Institución:
Dirección, teléfono:
Fecha de inicio y de inscripción:
Horarios:
Requisitos:
Arancel:
Título:

Nombre del curso:
Institución:
Dirección, teléfono:
Fecha de inicio y de inscripción:
Horarios:
Requisitos:
Arancel:
Título: