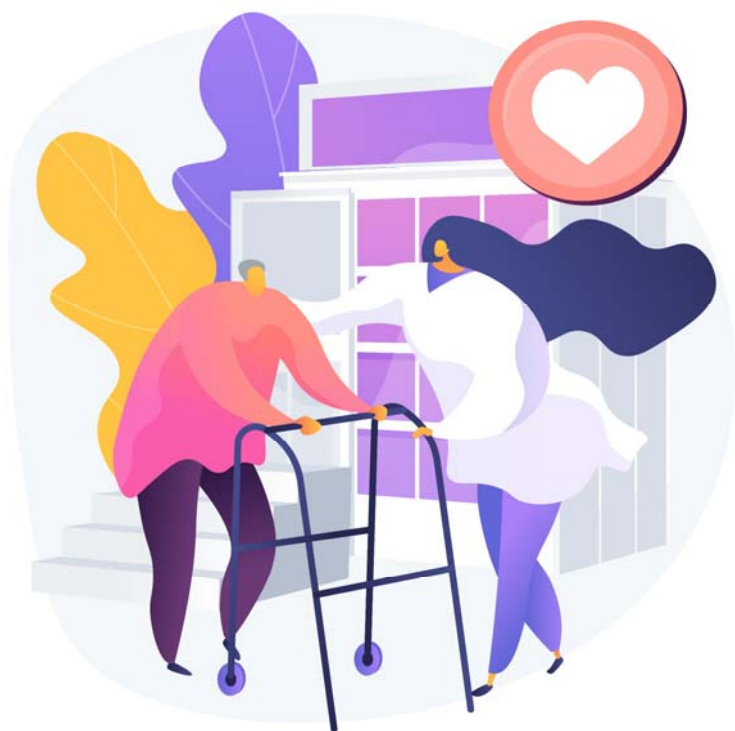


Temario



Personal de residencias

Adaptación a lectura fácil:

FA-CI-LI-TO

El Servicio de
Accesibilidad
Cognitiva de:



Plena
inclusión
Comunidad
Valenciana

Validación de textos:

Paula Rodríguez

Mauricio Palomar

Luis José Pérez

MayKa Gallego



© Logo europeo de lectura fácil: Inclusion Europe.

Más información en

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

La Lectura Fácil es una forma de hacer comprensibles los textos.

Explica la información de manera más sencilla

para que todas las personas puedan entenderla.

Sobre todo, las personas que tienen algunas dificultades
de comprensión lectora.

Índice

Tema 1. La Comunitat Valenciana.

Territorio, habitantes y trabajo.

1. Territorio que ocupa la Comunitat Valenciana.
2. Cómo son los habitantes de la Comunitat Valenciana.
3. Trabajos en la Comunitat Valenciana.

Tema 2. La Comunitat Valenciana.

Historia, cultura y tradiciones.

1. Historia de la Comunitat Valenciana.
2. Cultura y tradiciones.
3. El idioma.

Tema 3. Organización territorial y Administración.

1. El Estado y sus instituciones.
2. Organización de los territorios.
3. El funcionamiento de la Administración.

Tema 4. La Administración de la Generalitat Valenciana.

1. La Generalitat Valenciana.
2. Las instituciones de la Generalitat Valenciana.
3. Otras instituciones de la Generalitat Valenciana.
4. Organización de la Administración de la Generalitat Valenciana.
5. El personal de la Administración de la Generalitat Valenciana.

Tema 5. Limpieza general y desinfección.

1. Limpieza general y desinfección.
2. Símbolos de las etiquetas de los productos.
3. Manejo, conservación y almacenamiento de los productos de limpieza.

Tema 6. Acondicionamiento de habitaciones.

1. Acondicionamiento de habitaciones.
2. Limpieza y desinfección de las instalaciones.

Tema 7. Tratamiento de la ropa.

1. Introducción.
2. Tratamiento de la ropa.
3. Lavar y planchar la ropa.
4. Organización e identificación de la ropa.

Tema 8. Preparación y atención de comedores.

1. Introducción
2. Preparación y atención de comedores.
Servicio de comedor y retirada de la comida.

Tema 9. Igualdad.

1. La igualdad de todas las personas.
2. La igualdad entre hombres y mujeres.
3. La igualdad en las Administraciones.



1. La Comunitat Valenciana

Territorio, habitantes y trabajo



La Comunitat Valenciana

Territorio, habitantes y trabajo

Índice

1. Territorio que ocupa la Comunitat Valenciana
2. Cómo son los habitantes de la Comunitat Valenciana
3. Trabajos en la Comunitat Valenciana



1. Territorio de la Comunitat Valenciana

La Comunitat Valenciana tiene forma alargada de norte a sur.

Está en la zona este de España.

Está rodeada por otras comunidades

autónomas y territorios:

- Al norte está Cataluña.
- Al sur está Murcia.
- Al oeste está Castilla La Mancha y Aragón.
- Al este está el Mar Mediterráneo.



El Rincón de Ademuz es una comarca valenciana situada entre las provincias de Teruel y Cuenca.

La Comunitat Valenciana tiene tres provincias:

Castellón, Valencia y Alicante.

La ciudad de Alicante es la capital de la provincia de Alicante.

La ciudad de Castellón es la capital de la provincia de Castellón.

La ciudad de Valencia es la capital de la provincia de Valencia.



Tipos de territorio en la Comunitat Valenciana

En la Comunitat Valenciana hay montañas, territorios llanos y costa.

Hay 2 grupos grandes de montañas:

- Al norte la cadena ibérica desde Morella al río Júcar.
- Al sur la cadena Bética.

Las llanuras son tierras más pequeñas que las montañas y son muy buenas para la agricultura.

El territorio llano se crea por el paso de los ríos. Y por los materiales que han ido por los ríos durante muchos años.

Las costas son de rocas y de arena.

La Comunitat Valenciana también tiene islas:

- Las islas Columbretes son 4 islas que forman un parque natural. Están en el mar delante del cabo de Oropesa que está en la provincia de Castellón.
- La isla de Tabarca. En esta isla viven personas y es muy turística. La isla de Tabarca está delante del cabo de Santa Pola en Alicante.





El tiempo en la Comunitat Valenciana.

La Comunitat Valenciana tiene un clima mediterráneo.

El clima es el tiempo que hace.

El clima mediterráneo tiene temperaturas altas en verano y temperaturas suaves en invierno.

El mar mediterráneo está al lado de la Comunitat Valenciana.

Por eso las temperaturas son suaves, ni muy altas ni muy bajas.

El mar es el responsable de los cambios de tiempo.

Suele llover en otoño y en primavera.

Y llueve menos en verano e invierno.

El agua.

En la Comunitat Valenciana hay ríos, **embalses** y **humedales**.

Los ríos son cortos y con poca agua.

Todos terminan en el mar mediterráneo.

Suelen llevar más agua en otoño y primavera porque hay lluvias **torrenciales**.

Casi toda el agua que usamos y bebemos viene de la lluvia.

Los ríos que más agua llevan son:

- Júcar
- Segura
- Turia
- Mijares

En los **embalses** se guarda el agua de las fuertes lluvias de otoño y primavera.

Los **humedales** son zonas planas que se llenan de agua todo o casi todo el año

Torrenciales: es cuando llueve mucho y hay peligro de inundaciones.



Los embalses guardan el agua de las fuertes lluvias de otoño y primavera.

Liberan el agua en invierno y verano cuando menos llueve.

Impiden que cuando los ríos llevan mucha agua inunden la tierra.

Los embalses crean electricidad con la fuerza del agua.

En la Comunitat Valenciana hay muchos humedales.

Los humedales son zonas planas

que se llenan de agua todo o casi todo el año.

Casi todos los humedales están separados del mar por una barrera de arena con aberturas en la costa.

Muchas aves acuáticas y muchos peces viven en los humedales.

Lluvias e inundaciones.

Las inundaciones son el riesgo de la naturaleza más frecuente y peligroso.

Las inundaciones se dan con las lluvias muy fuertes y en poco tiempo.

Las lluvias muy fuertes son temporales que vienen del Mediterráneo y se les llama gota fría.

Las inundaciones pueden llegar a crear daños enormes.

2 de cada 3 personas de la Comunitat Valenciana viven en zonas que se inundan si llueve mucho.

Las plantas.



Las plantas típicas de la Comunitat Valenciana son el pino y la **carrasca**.
Los cultivos han sustituido a muchas plantas naturales.

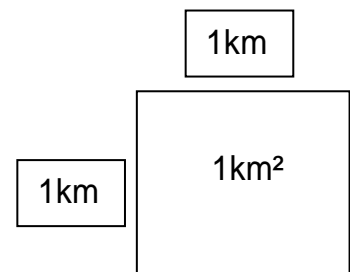
La **carrasca** es un árbol que también se llama encina.

2. Habitantes de la Comunitat Valenciana

La Comunitat Valenciana es una de las Comunidades autónomas con más habitantes de España.
Casi 5 millones de personas viven en la Comunitat Valenciana.
Esto es 1 de cada 10 personas españolas.

La densidad de población.

La densidad de población mide el número de personas que viven en un kilómetro cuadrado.
Un kilómetro cuadrado es el espacio de 1 kilómetro de largo por un kilómetro de ancho.
Se escribe km^2 .





La densidad de población de la Comunitat Valenciana es de 220 habitantes por Kilómetro cuadrado.

Y en España es de 90 habitantes por Kilómetro cuadrado.

La densidad de población no es la misma en todas las zonas de España.

En las zonas de costa hay más densidad de población que en las zonas de interior.

Es decir, que en las zonas de costa vive más gente que en las zonas del interior de España.

3. Trabajo en la Comunitat Valenciana

La población de la Comunitat Valenciana trabaja en distintas actividades.

Estas actividades se llaman sectores productivos.

Los sectores productivos son agrícolas, industriales o de servicios.

Sector agrícola.

Pocas personas trabajan en la agricultura en la Comunitat Valenciana.

Hay 2 tipos de agricultura:

- Agricultura de secano.

Son cultivos que necesitan poca agua.

Sobre todo, se cultivan en zonas de interior.



Los cultivos de secano son la **vid**, el almendro, el olivo y los cereales.

Vid: son cultivos de viña, la planta que da la uva.

- Agricultura de regadío.
Son cultivos que necesitan bastante agua.
Sobre todo, se cultivan en zonas de costa.
Los cultivos de regadío son los cítricos como la naranja o el limón.
También las frutas, las hortalizas y el arroz.

La Comunitat Valenciana es la mayor productora de naranjas, mandarinas y limones de la Unión Europea.

Sector industrial.

Las industrias más importantes son:

- Industria agroalimentaria.
Por ejemplo, los alimentos en latas, turrónes, helados, bebidas y otros parecidos.
- Industria química.
Por ejemplo, empresas de plásticos, pinturas, abonos y otros parecidos.
- Industrias de productos minerales no metálicos.
Como, por ejemplo, ladrillos, cerámica, cemento y otros parecidos.
- Medios de transporte.
Empresas de coches, camiones, locomotoras y otros parecidos.



Sector servicios.

Se llama sector servicios porque no se fabrican cosas.

El sector servicios está formado por el comercio, el ocio, los transportes, la educación, la sanidad y otros.

En este sector trabaja la mayoría de la población de la Comunitat Valenciana.

Y dentro del sector servicios donde más gente trabaja es en turismo.

Hay otras actividades como la pesca, la ganadería y la minería.

Pero en estos trabajos, trabaja muy poca gente.



2. La Comunitat Valenciana

Historia, cultura y tradiciones



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Justícia,
Interior y Administración Pública

Temario Personal Residencias 2023



La Comunitat Valenciana

Historia, cultura y tradiciones

Índice

1. Historia de la Comunitat Valenciana
2. Cultura y tradiciones
3. El idioma



1. Historia de la Comunitat Valenciana



Los primeros habitantes.

Las primeras personas que vivieron en la Comunitat Valenciana son de la prehistoria.

Lo sabemos por las pinturas rupestres.

Las pinturas rupestres son dibujos pintados en las cuevas que representan actividades del día a día.

Por ejemplo, hombres y mujeres bailando, luchando, recogiendo miel o cazando animales salvajes.

En la Comunitat Valenciana hay muchas pinturas rupestres.

Estas pinturas son tan importantes que son reconocidas como Patrimonio de la Humanidad.

El pueblo íbero.



El pueblo íbero es el más antiguo de la Comunitat Valenciana.

Sus habitantes se dedicaban a la agricultura y la ganadería.

También eran artistas de la escultura y la cerámica pintada.

Por ejemplo, la Dama de Elche y el Guerrero de Moixent son esculturas importantes de esta época.



Tenían un abecedario distinto al nuestro,
Por eso no conocemos su lengua oral.

El pueblo romano.

El pueblo romano fue muy importante
para la cultura valenciana.

Los romanos construyeron las primeras carreteras.
También cultivaron los primeros cereales
como el olivo, el **esparto** o el **lino**.

Y trajeron el aceite, la pesca.
la cerámica y muchas herramientas agrícolas.

El idioma de los romanos era el latín.
El valenciano y el castellano viene del latín.
Los romanos pusieron muchos nombres
a ciudades valencianas.
Por ejemplo, el nombre de Valencia.

El pueblo musulmán.

Los musulmanes vivieron durante 500 años
en la Comunitat Valenciana.
Cuando Jaume primero que era cristiano
conquistó Valencia, mucha gente
continuó siendo musulmana.

Muchos nombres de poblaciones
son de la época musulmana.
También muchos castillos
y el sistema de riegos de la agricultura.

Esparto: es una planta y sus hojas se utilizan para fabricar muchas cosas, como por ejemplo papel. cuerdas o cestas.

Lino: es una planta que se utiliza para fabricar hilo y telas.



En esta época eran muy importantes:

- Los cultivos de arroz, naranjas, caña de azúcar y morera.
- La artesanía.
- Las industrias de tela y de papel.

Conquista de Jaume I.

Jaume primer era el rey de la Corona de Aragón.

En 1232 Jaume primer comenzó la guerra para conquistar los territorios de Valencia y Mallorca que eran musulmanes.

La conquista de la ciudad de Valencia terminó en el año 1238.

Por eso, el día 9 de octubre se celebra el nacimiento del Reino de Valencia.

Ahora el Reino de Valencia es la Comunitat Valenciana.

Por eso, el 9 de octubre es el día de la Comunitat Valenciana.

Después Jaume primer creó las instituciones y las normas para cada reino.

El reino de Valencia se unió a la Corona de Aragón.

Por eso, Valencia y Aragón tenían el mismo rey.

Valencia se convirtió en un reino propio con:

- Sus propias leyes que se llamaban Fueros de Valencia.
- Las Cortes Valencianas que eran su gobierno.
- Su moneda propia.



Los Reyes Católicos.

Los Reyes Católicos se llamaban Isabel y Fernando.

Isabel era reina de Castilla

y Fernando era rey de Aragón.

Muchos reinos de la Corona de Aragón
continuaron con sus propias leyes e instituciones.

Como, por ejemplo, el reino de Valencia.

Los reinos de Castilla y Aragón
se unieron en la Corona española
cuando Isabel y Fernando se casaron.

La Guerra de sucesión.

El rey de España Carlos segundo murió en 1700
y no tenía hijos.

Entonces comenzó una guerra
para ver quien era su heredero.

Por un lado, el nieto del rey de Francia

Felipe de Borbón quería ser rey.

Por otro lado, el archiduque Carlos de Austria
también quería ser rey.

Los reinos de la Corona de Aragón
apoyaban a Carlos de Austria
porque Carlos les ofreció respetar
sus leyes tradicionales.

Estas leyes se llamaban fueros.



Pero el ejército de Felipe de Borbón ganó al ejército de Carlos de Austria en la Batalla de Almansa el 25 de abril de 1707. Entonces desaparecieron los fueros y las administraciones propias de esos reinos.

La Valencia moderna.

Valencia comienza su desarrollo industrial durante los siglos 19 y 20.

- La creación de puertos, carreteras y el ferrocarril cambiaron las comunicaciones.
- Los cultivos de naranjas, limones, mandarinas y arroz hacen más moderna la agricultura valenciana. Y estos alimentos comienzan a venderse fuera de la Comunitat Valenciana.
- En las fábricas y en las tiendas hay más trabajo que en el campo.

Cuando se aprueba la Constitución en 1978 se crean las 17 autonomías del Estado español.

La comunidad autónoma valenciana nace en 1982 cuando se aprueba su Estatuto de Autonomía.



2. Cultura y tradiciones

Las fiestas.

El fuego aparece en casi todas las fiestas valencianas:



- Fallas.
- Fogueres de Sant Joan.
- Fiestas de Moros y Cristianos.
- Correfocs.
- Hogueras de San Antonio.

La cocina.

La cocina valenciana tiene platos muy diferentes según la zona.



Aunque el arroz es el producto más importante en la cocina valenciana.

Por ejemplo, la paella se hace con arroz.

La paella es el plato valenciano más famoso en todo el mundo.

La música.

La música es el arte principal de la Comunitat Valenciana.

Hay muchas sociedades musicales

y muchos pueblos con bandas de música.



La música popular valenciana más importante es el cant d'estil y les albaes.

Son músicas tradicionales valencianas.

El cant d'estil es único en el mundo.

Una persona que se llama versaor

se inventa unos versos y se los dice a un cantante.

En ese mismo momento, el cantante canta esos versos.

El tabalet y la dolçaina son los instrumentos de les albaes.



3. El idioma

En España hay 4 lenguas:

- El castellano
- El catalán
- El euskera
- El gallego

La Constitución dice que el castellano es la lengua oficial de toda España.

El Estatuto de la Comunitat Valenciana dice

que en la Comunitat Valenciana hay 2 lenguas oficiales:

- El valenciano que es propio de la Comunitat Valenciana.
- El castellano que es de toda España.



Uso del valenciano.

El valenciano se puede utilizar para todo en la Comunitat Valenciana.

La cultura valenciana necesita la lengua valenciana.

El valenciano se empezó a aceptar en las Administraciones públicas a partir de 1983.

Utilizar el valenciano en la Administración es una obligación de la Generalitat Valenciana.

Y necesitas conocerlo para trabajar en la Administración.

Además, te sirve para tener más cultura y conocer las diferencias de idioma.



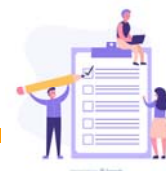
3. Organización territorial y Administración



Organización territorial y Administración

Índice

1. El Estado y sus instituciones.
2. Organización de los territorios.
3. El funcionamiento de la Administración.



1. El Estado y sus instituciones

La Constitución es la ley más importante de España.

Los españoles y españolas votaron la Constitución en el año 1978.

La Constitución nos dice cuáles son las instituciones más importantes del Estado español:

- La Corona.
- El Gobierno de España.
- Las Comunidades Autónomas.
- Las Cortes.

La Constitución también nos dice los derechos y deberes de la ciudadanía.

El Estado y sus instituciones básicas.

El Estado español es una monarquía parlamentaria con un Rey o Reina como Jefe del Estado.

La ciudadanía elige a sus representantes en las elecciones generales.

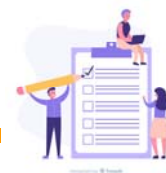
Estos representantes son:

- Los diputados y diputadas que se reúnen en el Congreso.
- Los senadores y senadoras que se reúnen en el Senado.

Las Cortes Generales son el Congreso y el Senado juntos.

El Congreso elige al Presidente o Presidenta del Gobierno.

El Presidente elige a los ministros y ministras para hacer el Gobierno.



2. Organización de los territorios

La Constitución indica las organizaciones que controlan las Comunidades Autónomas y la **Administración** local.

Hay 3 niveles de organizaciones según el territorio del Estado español que controlan:

1- El Estado.

Tiene competencias sobre toda España.

Las competencias son la capacidad de hacer leyes y organizar diferentes asuntos.

2- Las Comunidades autónomas.

En España hay 17 Comunidades autónomas.

La Comunitat Valenciana es una de ellas.

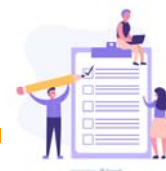
Cada Comunidad autónoma tiene sus propias leyes.

Una Comunidad autónoma no puede hacer una ley para otra Comunidad autónoma.

Por ejemplo, el Consell de la Generalitat

dirige la Administración de la Generalitat Valenciana

Administración es el conjunto de órganos administrativos que realizan unos trabajos para beneficiar a los ciudadanos, organizaciones e instituciones. Por ejemplo, cuando nos ponemos enfermos acudimos a la administración sanitaria; es decir, a un hospital.



Pero no puede dirigir la de Murcia o Andalucía.



3- La Administración local.

Las Administraciones locales son los municipios y provincias.

Los municipios son los pueblos y ciudades.

España tiene muchos municipios.

El Ayuntamiento gobierna cada municipio.

Por ejemplo, El Ayuntamiento de Torrent

dirige la Administración local de Torrent

y no de Alcàsser, aunque está al lado.

Las provincias de la Comunitat Valenciana son

Castellón, Valencia y Alicante.

La Diputación provincial es quien gobierna las Provincias.



El Estado, las Comunidades autónomas
y las Administraciones locales
necesitan una organización de personas
para poner en marcha leyes
y atender a la ciudadanía.
Esta organización de personas
son las Administraciones.

3. Funcionamiento de la Administración

Órgano Administrativo.

Un órgano administrativo es el grupo de personas
que hace el trabajo concreto de una Administración.
Las decisiones legales se aplican de diferentes maneras
para la ciudadanía, las organizaciones
o las instituciones.

Por ejemplo:

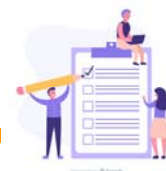
Una niña tiene que entrar en un colegio de su barrio.

El Colegio lo elige la Conselleria de educación
que es un órgano administrativo.

Las clases las dan en un colegio
que es otro órgano administrativo.

Un inspector escolar vigila las clases.

Ese inspector es otro órgano administrativo.



Los procedimientos.

La Administración está muy bien organizada para atender bien a la ciudadanía.

Para hacer cualquier trabajo tiene que seguir un procedimiento.

Un procedimiento es la manera de organizar el trabajo siguiendo unos pasos concretos.

El procedimiento siempre se hace de la misma manera.

Reglas de funcionamiento de la Administración.

Las principales reglas para el funcionamiento de la Administración son:

- Hacer las cosas de manera justa y clara.
- Pensar en lo mejor para todas las personas.
Esto son los intereses generales.
- Cumplir con todo lo necesario para actuar bien.

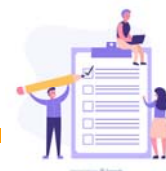
Principios de la Administración.

La Constitución dice cuáles son los principios de la Administración.

Los principios dicen cómo debe actuar la Administración.

Estos principios son:

- Eficacia.
Significa que las administraciones públicas tienen que actuar de manera correcta y rápida.
Por ejemplo, un ciudadano pide una pensión.
Y el ciudadano tiene derecho a que lo solucionen de la manera más rápida posible.



- Jerarquía.
Los diferentes órganos y personas de la Administración se organizan repartiendo las responsabilidades y las decisiones.
Unas personas deciden más cosas que otras.
Cada persona trabaja según el puesto que tiene y sigue las instrucciones de sus superiores.

- Descentralización y desconcentración.
Esto significa que las Administraciones grandes se dividen en órganos más pequeños para hacer mejor sus funciones y para llegar mejor a las necesidades de la ciudadanía.

- Coordinación.
Los diferentes órganos y personas de la Administración deben ponerse de acuerdo.
Tienen que hacer las cosas de manera organizada y conjunta como si fueran una sola Administración.

- Legalidad.
La Administración tiene que actuar según lo que dicen las leyes y la Constitución.



4. La Administración de la Generalitat Valenciana



La Administración de la Generalitat Valenciana

Índice

1. La Generalitat Valenciana.
2. Las instituciones de la Generalitat Valenciana.
3. Otras instituciones de la Generalitat Valenciana.
4. Organización de la Administración
de la Generalitat Valenciana.
5. El personal de la Administración
de la Generalitat Valenciana.



1. La Generalitat Valenciana

En España hay 17 Comunidades Autónomas.
La Comunidad Autónoma Valenciana es una de ellas.

La Generalitat Valenciana son las instituciones que forman el gobierno de la Comunitat Valenciana. Por ejemplo, les Corts, el President i el Consell.

Otras instituciones de la Comunitat Valenciana son:

- La sindicatura de Comptes
- El Síndic de Greuges
- El Consell Valencià de Cultura
- L'Acadèmia Valenciana de la Llengua
- El Consell Jurídic Consultiu
- El Comité Econòmic i Social

El Estatuto de Autonomía.

El Estatuto de Autonomía de la Comunitat Valenciana es la norma más importante de la Comunidad Autónoma.

El Estatuto de Autonomía de la Comunitat Valenciana fue aprobado por la Ley Orgánica 5/1982 de 1 de julio.

El Estatuto define:

- Cual es el territorio de la Comunitat Valenciana.
- Quién son los valencianos y valencianas.
- Cuál es su bandera.
- Cuales son los idiomas oficiales.
- Cuales son las instituciones más importantes.



2. Las instituciones de la Generalitat Valenciana

Les Corts Valencianes.

Les Corts Valencianes se encargan de hacer las leyes y las normas que afectan a todas las personas de la Comunitat Valenciana.

Las Cortes tienen **autonomía** y están en Valencia en el edificio del Palacio de los Borja.

Aunque pueden hacer reuniones en otros lugares de la Comunitat Valenciana.

Les Corts están formadas por 99 diputados o diputadas o más.

Los ciudadanos de la Comunitat Valenciana eligen a los diputados y diputadas en las elecciones autonómicas.

Los diputados y diputadas tienen que vivir en la Comunitat Valenciana y un partido político los tiene que elegir.

La **autonomía** es la capacidad que tiene una persona o un grupo de personas para actuar por ellas mismas sin depender de nada o nadie.

La Presidencia de la Generalitat.

Les Corts Valencianes eligen al President o Presidenta de la Generalitat entre sus miembros.

El President es nombrado por el Rey.

Los Grupos parlamentarios de Les Corts que son los partidos políticos, presentan candidatos para presidente o presidenta y los miembros de Les Corts hacen una votación.

El que más votos recibe es elegido Presidente o Presidenta.

El Consell.

El Consell es el gobierno de la Generalitat y dirige la Administración.

El Consell está compuesto por el President y los Consellers que son los miembros del Consell.



3. Otras instituciones de la Generalitat Valenciana

La Sindicatura de Greuges.

Es la institución que defiende los derechos y libertades de los valencianos y valencianas.

Atiende las quejas de la ciudadanía sobre el funcionamiento de las Administraciones valencianas.

La Sindicatura de Comptes.

Es la institución que controla el presupuesto y las cuentas de la Generalitat Valenciana.

Y todas las **actividades financieras** que se hacen en todo el sector público valenciano.

Las actividades

financieras son todo lo que tiene que ver con el dinero, los gastos, los ingresos, los presupuestos.

El Consell Valencià de Cultura.

Es la institución que aconseja a las instituciones públicas sobre todo, lo relacionado con la cultura valenciana.

Por ejemplo, el teatro, el cine, los monumentos.

L'Acadèmia Valenciana de la Llengua.

Es la institución encargada de las normas de uso de la lengua valenciana.

Todas las administraciones públicas valencianas tienen que cumplir estas **normas lingüísticas**.

Las normas lingüísticas

son las normas que dicen cómo se tiene que usar una lengua en concreto.

El Comité Econòmic i Social.

Es la institución que consulta el Consell para temas económicos, de empleo y sociolaborales.

Relacionados con la sociedad y con el empleo.



El Consell Jurídic Consultiu.

Es la institución que consulta el Consell para los temas de leyes.

4. Organización de la Administración de la Generalitat Valenciana

La Administración de la Generalitat está dividida en muchos órganos e instituciones que se encargan de diferentes temas. Por ejemplo, las Consellerias. Hay Consellerias de Educación o de Turismo.

La Administración se divide en muchos órganos diferentes porque hay muchas necesidades diferentes. Por ejemplo, que los niños y niñas vayan al colegio. O que las personas enfermas se curen en los hospitales.

Cada órgano de la Administración se encarga de una actividad. Por ejemplo, la Conselleria de Educación decide sobre Educación. Y la Conselleria de Sanidad decide sobre los temas de salud y hospitales.

La persona que dirige una Conselleria se llama Conseller o Consellera.

Las Direcciones Generales son los órganos administrativos por debajo de las Consellerias. En cada consellería hay servicios centrales y servicios territoriales. Los servicios centrales están en Valencia capital. Los servicios territoriales están en Alicante, Castellón y Valencia



5. El personal de la Administración de la Generalitat

En el año 2015, se publica el Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el **texto refundido** de la ley del Estatuto Básico del Empleado Público, que está **en vigor**.

El Estatuto Básico del Empleado Público establece unas normas comunes para las administraciones públicas.

Después cada Comunidad Autónoma ha desarrollado sus leyes sobre el empleo y sobre los empleados y empleadas públicos.

En la Comunitat Valenciana se aprobó la Ley 4 del año 2021 de la Función Pública Valenciana.

Esta ley establece la clasificación de los empleados y empleadas públicas:

- Personal funcionario de carrera.
- Personal funcionario interino.
- Personal laboral fijo, por tiempo indefinido o temporal.
- Personal eventual.

Y según el tipo de organismo:
Personal de la Generalitat,
de la Administración local y otros.

Un **texto refundido** recoge varias leyes que hablan del mismo tema.

En vigor es cuando una ley está en marcha, activa.



Personal funcionario de carrera.

Es personal funcionario de carrera las personas que han sido nombradas de forma oficial y están vinculadas a la Administración por una **relación estatutaria** de forma permanente.

Relación estatutaria es el tipo de relación jurídica que el trabajador tiene con la Administración.

Personal funcionario interino.

Es personal que se nombra por razones de necesidad y urgencia para hacer funciones propias del personal funcionario. No tienen un puesto fijo.

Personal laboral fijo, por tiempo indefinido o temporal.

Personal laboral es cualquier trabajador o trabajadora que tiene un contrato por escrito de acuerdo con la ley laboral, firmado con la Administración Pública y por el que cobra un dinero.

Personal eventual.

Es personal que es nombrado, pero no tiene carácter permanente. Hacen funciones de asesoramiento y son cargos de confianza.

El personal eventual se nombra y se **cesa** de manera libre. El personal eventual siempre cesa cuando cesa la autoridad para la que está trabajando. Tener un cargo eventual no supone méritos para acceder o ingresar en la Administración.

Cesar es dejar un cargo, dejar un trabajo.

La mayoría del personal que trabaja para la Generalitat es personal funcionario. Se eligen a través de exámenes llamados oposiciones.

En las oposiciones se examinan los conocimientos necesarios para trabajos concretos.



Los empleados públicos y empleadas públicas se dividen en:

- Grupos y subgrupos.
- Cuerpos.
- Escalas.
- Agrupaciones profesionales funcionariales.

Grupos y subgrupos.

El personal se divide en grupos y subgrupos según:

- La formación y títulos necesarios.
- La responsabilidad del trabajo.
- Los exámenes de oposición.

Grupo A.

Se divide en dos subgrupos: A1 y A2.

Para trabajar en este grupo es necesario tener un título universitario.

Grupo B.

Para trabajar en este grupo es necesario tener un título de Técnico Superior de Formación Profesional.

Grupo C.

Se divide en dos subgrupos: C1 y C2.

Para trabajar en el Grupo C1 es necesario tener un título de Bachiller o Técnico.

Para trabajar en el Grupo C2 es necesario tener un título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

Cuerpos.

Los cuerpos están dentro de los grupos.

Los funcionarios con trabajos parecidos se agrupan en diferentes cuerpos.

Cuando hay trabajos diferentes se les llama escalas.



Agrupaciones profesionales funcionariales.

Son cuerpos para los que no se exige una titulación académica.

Se llaman servicios generales

Y dentro de estos trabajadores hay 3 escalas:

- Subalternos.
- Ayudante de limpieza.
- Vigilantes.



5. Limpieza general y desinfección



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Justícia,
Interior y Administración Pública

Temario Personal Residencias 2023



Limpieza general y desinfección

Índice

1. Limpieza general y desinfección
2. Símbolos de las etiquetas de los productos
3. Manejo, conservación y almacenamiento de los productos de limpieza.



1. Limpieza general y desinfección

Limpieza

Cada espacio o centro público necesita un tipo de limpieza.

En este tema vamos a ver el tipo de limpieza que se realiza en las residencias de personas mayores.

Zonas de una residencia

En todos los centros públicos hay distintas zonas.

Cada zona tiene un uso diferente.

Estas zonas son:

-Zonas nobles:

Estas zonas las usan los usuarios del centro.

Es muy importante que estas zonas estén limpias, desinfectadas y ordenadas.

Las zonas nobles pueden ser:

- Privadas: Cuando la zona la utiliza una persona.
Por ejemplo, la habitación de una residencia para personas mayores.
- De uso común: Cuando las utilizan todas las personas usuarias.
Por ejemplo, la sala de estar, la cafetería o las terrazas.
- De paso: Las zonas que las personas usuarias utilizan para ir de un sitio a otro.
Por ejemplo, los pasillos o las escaleras.



-Zonas de servicio:

Estas zonas las utilizan solo las personas que trabajan en la residencia.

Por ejemplo, los vestuarios o las cocinas.

-Zonas comunes:

Estas zonas son del centro pero están en el exterior y las utilizan todas las personas del mundo.

Por ejemplo, los jardines, los patios o los aparcamientos

Frecuencia de limpieza

Cada zona se limpia un número de veces.

El número de veces que limpiamos cada zona depende de:

-Las veces que las personas usen la zona.

Cuánto más la usen, más se limpia.

-Las actividades que se hagan en la zona.

-El tipo de suciedad que haya en la zona.

Por ejemplo, si es una suciedad líquida, si es sólida o si es una suciedad grasa.

-El grado de suciedad.

Esto significa, si está muy sucia o poco sucia.



Periodicidad para la limpieza

- Limpieza todos los días.

Limpiar las habitaciones,
los aseos, los muebles y los ascensores.
Hay que barrer con la escoba húmeda,
vaciar las papeleras
y repasar las paredes que más se ensucian.
También hay que limpiar y desinfectar
los instrumentos de limpieza
después de terminar de limpiar cada día.

- Limpieza 1 vez a la semana.

Limpiar los azulejos del baño,
los aparatos y los cables de teléfono.

- Limpieza 1 vez cada 15 días.

Limpiar las cortinas, las puertas y los radiadores.

- Limpiar 1 vez cada 3 meses.

Limpiar las paredes, los techos, las lámparas
y los aparatos de aire acondicionado.



Conocimientos básicos sobre productos e instrumentos de limpieza.

Productos de limpieza

Hay diferentes productos de limpieza.

-Limpiadores:

Los limpiadores están hechos de productos químicos.

Los limpiadores más usados son:

- Detergentes: para limpiar suelos y paredes.
Limpian y dejan buen olor a la sala.

- Limpiadores y productos de mantenimiento:
Los utilizamos para limpiar objetos y suelos,
como maderas, plásticos, baños o cristales.
Estos productos son friegasuelos, abrillantadores,
limpiacristales, ambientadores y quitagrasas.

- Desengrasantes: para limpiar lo que está manchado
de grasa y aceite.

- Lejías: es un producto muy bueno,
que limpia mucho y lo deja limpio mucho tiempo.
La utilizamos para limpiar los baños y los suelos.



-Abrillantadores:

Sirven para dar brillo a los muebles.

Están hechos de un ingrediente que se llama cera, que puede ser animal, vegetal o artificial.

Hay distintos tipos de cera:

- Cera al agua: la utilizamos para limpiar los suelos que están hechos de mármol, terrazo o baldosas.
- Cera a la grasa: la utilizamos para limpiar los suelos de parqué.
- Cera para muebles.

-Otros productos de limpieza.

Hay otros productos que se utilizan para limpiar cosas concretas.

- Limpiacristales: para limpiar ventanas, espejos, las puertas con cristales y los muebles con cristales.
- Limpiavidrios: agua con jabón.
- Limpiametales: para limpiar puertas, barandillas o rejas.
- Limpiamuebles: para limpiar la suciedad y el polvo de los muebles. Pueden ser en **aerosol** o en crema.
- Quitamanchas: para limpiar tapices y moquetas. Pueden ser en **aerosol** o en crema.
- Productos anti-cal: para limpiar la cal.
- Ambientadores: para que el espacio huela a limpio.

Aerosol: spray para pulverizar.



ATENCIÓN

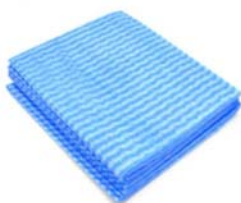
Es muy importante saber que los productos de limpieza son muy tóxicos y peligrosos.

Los productos de limpieza tienen que utilizarlos con mucho cuidado, tienen que ponerte guantes y la ropa adecuada.

Instrumentos de limpieza

Son los objetos que se utilizan para limpiar.

Hay de muchos tipos:



-Bayetas y trapos: Son muy importantes. Los utilizamos para limpiar el polvo, los cristales, las superficies manchadas y los metales.



-Cepillos:
Los utilizamos para limpiar la suciedad que está en la parte alta de los muebles.



-Cubos de basura y papeleras:
Aquí se vacía la suciedad y los desperdicios.



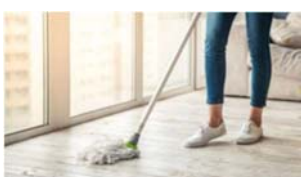
-Escobas:
Las utilizamos para barrer la suciedad que cae al suelo después de limpiar los muebles.



-Recogedores:

Los utilizamos para recoger la suciedad que hemos barrido.

Hay recogedores de plástico y de metal.



-Fregonas:

Las utilizamos para limpiar la suciedad que cae al suelo

después de limpiar los muebles.



-Cubos de fregona:

Los utilizamos para llevar el agua para fregar el suelo.

Tienen una parte para escurrir la fregona.



-Estropajos:

Los utilizamos para quitar la suciedad de forma fácil.

Están hechos de plástico o de fibra metálica.



-Desatascadores:

Los utilizamos para eliminar los atascos de las tuberías en baños y fregaderos.



-Plumeros:

Los utilizamos para limpiar el polvo de los sitios a los que nos resulta difícil llegar. No rayan las superficies.



-Carro de trabajo:

Lo utilizamos para transportar los productos de limpieza.



-Limpiacristales o rastrillo:

Tienen una goma que utilizamos para secar los cristales.



-Aspiradora y otros instrumentos.

Los utilizamos para aspirar el polvo que no está pegado al suelo. Hay muchos modelos distintos.

Uso adecuado de los productos de limpieza

Para usar los productos de limpieza de forma correcta debemos tener en cuenta algunas cosas.

-La dosificación.

Esto es la cantidad de producto que se necesita para limpiar bien cada cosa o zona.



-Los peligros de estos productos para nuestra salud.

Para no tener problemas de salud hay que tener cuidado y por ejemplo, utilizar guantes.

Tenemos que conocer el significado de los pictogramas que avisan de los peligros de los productos.

Desinfección

Limpiar es eliminar la suciedad de una superficie sin dañarla.

Para que la higiene sea buena hay que limpiar y desinfectar.

Desinfectar significa destruir los **microorganismos** que pueden causar enfermedades.

Los baños es una de las zonas que hay que desinfectar para que no haya infecciones.

Se pueden destruir los microorganismos de tres formas:

1. Descontaminación:

Es un tipo de limpieza para reducir la cantidad de **microorganismos** a la mitad.

2. Desinfección:

Es un tipo de limpieza para reducir 5 veces la cantidad de **microorganismos**.

3. Esterilización:

Con este tipo de limpieza eliminamos todos los **microorganismos**.

Microorganismos: son los virus o bacterias que pueden causar enfermedades. También se llaman gérmenes.



Desinfectar:

Es reducir o eliminar los microorganismos que pueden ser malos para nuestra salud.

Eliminamos estos microorganismos con productos de limpieza que tienen ingredientes químicos.

La cantidad de ingredientes químicos de estos productos no perjudican la salud de las personas.

También hay productos para desinfectar seres vivos.

Los utilizamos, por ejemplo, para limpiar heridas.

Los productos para desinfectar heridas se llaman antisépticos.

Hay productos para limpiar y desinfectar a la vez.

Este tipo de productos están formados por agua, detergente y desinfectante.

CONSEJOS PARA LIMPIAR Y DESINFECTAR

- Pasa un paño húmedo a todas las superficies.
- Cuando limpies aparatos eléctricos, ten mucho cuidado con el agua y otros líquidos.
- Utiliza la protección necesaria, como los guantes, las gafas y la mascarilla.



Características de un buen desinfectante:

- Que no irrite la piel ni los ojos.
- Que no sea malo para la salud.
- Que no estropee o queme las superficies.
- Que destruya microorganismos peligrosos que pueden causar enfermedades.
- Que no se quemem con facilidad.
- Que se mezclen bien con el agua.
- Que huelan bien.
- Que limpien y desinfecten a la vez.
- Que limpien bien y rápido a **temperatura ambiente**.
- Que limpien bien, aunque el agua tenga cal.

Temperatura ambiente: es la temperatura que hace en un sitio en un momento determinado y que se puede medir con un termómetro.

Tipos de desinfectantes

Los desinfectantes que más se utilizan son:

1. Cloro y sus **derivados**.

Es un buen desinfectante.

Es rápido y barato.

Pero ten cuidado porque tiene un olor fuerte y puede irritar la piel, los ojos y la nariz.

También puede dañar algunos metales.

Derivado del cloro. Es un producto que se ha obtenido utilizando el cloro.

Cuando lo mezclas con otros productos, por ejemplo, con el amoníaco, produce un vapor en el aire que es malo para la salud.

La lejía es el producto derivado del cloro que más se utiliza.



2. Aldehídos. Glioxal, Glutaraldehído.

Son desinfectantes muy fuertes y rápidos.

Se utilizan para desinfectar quirófanos.

No dañan el acero inoxidable.

Pero pueden irritar la piel, los ojos y la nariz.

Si los mezclas con agua

producen un vapor que es tóxico.

Para quitarlos se necesita mucha agua.

3. Fenol.

Este desinfectante es rápido para quitar microorganismos.

Pero es más lento para quitar esporas,
que son un tipo de microorganismos.

Se usa muy poco porque es muy tóxico
y tiene un olor muy desagradable.

4. Amoniaco. Amoniaco cuaternario.

Este desinfectante se tiene que mezclar
con agua y con alcohol.

Es muy fuerte contra bacterias y hongos,
pero no desinfecta bien los virus y esporas.

Las bacterias, los hongos,

los virus y las esporas

son distintos tipos de microorganismos.

El amoniaco también lo utilizamos para desinfectar
las herramientas e instrumentos,
como por ejemplo en los hospitales.



5. Vinagre.

Ácido Acético.

Es un desinfectante que limpia las bacterias.

También elimina el mal olor de la ropa
y la cal de las superficies.

El vinagre sirve para quitar los atascos de los desagües
y para limpiar los cristales, las pantallas electrónicas
y el acero inoxidable.

También sirve para alejar a los insectos.

Incompatibilidades entre productos de desinfección

Los desinfectantes no tienen que mezclarse
porque son incompatibles.

Esto significa que si los mezclas
pueden ser peligrosos.

- El cloro no lo puedes mezclar con los alcoholes.
- Los aldehídos no puedes mezclarlos con lejía.
- Los fenoles no puedes mezclarlos con lejía.
- El amoníaco no puedes mezclarlo con cloro.
- El vinagre no puedes mezclarlo con lejía.



ATENCIÓN:

Los productos ácidos no puedes mezclarlos con lejía porque producen un gas que es tóxico.

-La lejía es un producto químico que se llama base o básico.

-Los productos ácidos son, por ejemplo:

-Los limpiametales.

-Los limpiadores de baños.

-Los desatascadores.

-Los desinfectantes.

-Los pulidores de muebles, que son los productos para sacar brillo a los muebles.

2. Símbolos de las etiquetas de los productos

Es muy importante conocer el significado de los símbolos que aparecen en las etiquetas.

Estos son los símbolos más importantes que podemos encontrar en las etiquetas de los productos de limpieza y desinfección.



-Producto tóxico.

Es muy grave para la salud.

Puede producir la muerte si lo olemos,
lo tragamos o lo tocamos.



-Producto irritante.

Es grave para la salud

Puede producir la muerte en algunos casos
si lo olemos, lo tragamos o lo tocamos.

También puede irritar la piel.

Y si lo tocamos y después nos tocamos los ojos,
la nariz o los oídos, nos puede producir molestias.



-Gas a presión.

Si calientas el envase puede explotar.



-Producto inflamable.

Puede pegarse fuego a temperatura ambiente
si se calienta con algo.

Si el producto es líquido y se calienta
puede producir un gas tóxico.



-Producto comburente.

Esto significa que puede tener una reacción
si entra en contacto con otros productos.

Puede ser que se pegue fuego
o que provoque un gas tóxico.



-Producto explosivo.

El producto puede explotar si lo acercas a una llama o si lo golpeas fuerte.



-Producto corrosivo.

Esto significa que si tocan la piel pueden destruirla.



-Producto peligroso para el medio ambiente.

Es un producto que contamina el medio ambiente.

Puede contaminarlo enseguida durante un tiempo corto o durante muchos años.



-Producto cancerígeno.

Puede producir daños graves de salud, como cáncer, problemas para tener hijos, problemas al feto si una mujer está embarazada o problemas a un bebé **lactante**.

Lactante: es el bebé que se alimenta de la leche de su madre.



3. Manejo, conservación y almacenamiento de los productos de limpieza



ATENCIÓN

Siempre tienes que utilizar los productos de limpieza poniéndote guantes y la ropa adecuada.

Para utilizar los productos tóxicos tienes que utilizar gafas de protección y mascarilla.

Almacenamiento de productos de limpieza

Es importante almacenar los productos de limpieza con mucho cuidado.

Como tienen ingredientes químicos, pueden mezclarse y producir gases peligrosos o provocar incendios y explosiones.

Recomendaciones para el almacenaje

- Guardar en los lugares de trabajo solo la cantidad de productos químicos que se necesiten para limpiar en un día.



- Almacenar las sustancias peligrosas por separado.
- Almacenar separados los productos que pueden reaccionar si están juntos. Por ejemplo, separar la lejía, el sulfuro y el amoníaco.
- Guardar en un recipiente adecuado cada producto químico.
- Los líquidos peligrosos hay que guardarlos en envases con cierre automático de seguridad.
- Alejar los envases de la luz del sol y de los sitios o cosas que desprendan calor.
- Los recipientes más grandes hay que colocarlos en las partes bajas de las estanterías.
- Los envases tienen que tener sus etiquetas.
- Almacenar poca cantidad de productos.
- Las cajas no hay que amontonarlas.
- Almacenar los productos en lugares ventilados.
- Almacenar los productos lejos de cuadros eléctricos.



- Las estanterías deben de estar sujetas a la pared y sujetas entre ellas.

Las baldas serán de tipo bandejas y tendrán bordes para que no se derramen las botellas si se caen.

Manejo de productos de limpieza

Hay que tener muchas precauciones cuando se utilizan los productos de limpieza:

- Utiliza los productos en lugares ventilados para no tener problemas respiratorios.
Si el lugar no está ventilado, utiliza mascarilla.
- Utiliza siempre gafas de protección, y guantes y ropa de protección.
- No utilizar **disolventes halogenados** para limpiar superficies grandes.
- Lee siempre la ficha de seguridad del producto que vayas a utilizar.
- En los lugares donde se utilizan los productos de limpieza no se debe comer, ni beber, ni fumar.
- Los productos de limpieza no tienen que entrar en contacto con la piel ni la ropa.

Disolventes halogenados:

Son productos que contienen ingredientes como el flúor, el cloro, el bromo.



- No rellenar botellas de agua o refrescos con productos de limpieza.
- Cuando tengamos que cambiar el contenido de una botella grande a una botella más pequeña, hay que utilizar envases adecuados y ponerles la etiqueta correcta.
- Las botellas han de estar siempre bien cerradas.



ATENCIÓN

Llama al número de emergencias 112 si te equivocas y bebes algún producto de limpieza.



RECUERDA

No mezcles lejía y vinagre porque produce un gas muy venenoso.
No mezcles lejía y amoníaco porque puede causar la muerte.
No mezcles lejía con sulfamán porque produce un gas muy tóxico y peligroso.



VOCABULARIO DEL TEMA 5

Aerosol:

El envase que sirve para pulverizar producto en forma de spray.

Cal:

Es algo que está en el agua y cuando el agua se seca, la cal se acumula en los grifos, baños o duchas.

Desinfectar:

Eliminar los microorganismos que pueden ser malos para la salud.

Disolventes halogenados:

Son productos que contienen ingredientes como el flúor, el cloro, el bromo.

Fuente de calor:

Cualquier objeto natural como el sol, o artificial como un radiador, que produce luz o calor.

Manipular:

Utilizar un objeto con las manos.

Microorganismos patógenos:

Sustancias que producen enfermedades.



VOCABULARIO DEL TEMA 5

Mocho:

Es la parte de debajo de la fregona, que tiene unas tiras mojadas para fregar el suelo.

Moqueta:

Es una tela muy fuerte para cubrir las paredes y los suelos.

Mopa:

Es como un cepillo de hilos gruesos que tiene un mango y lo utilizamos para quitar el polvo del suelo.

Tapiz:

Es un paño grande que, por ejemplo, está hecho de lana o de seda y que tiene un dibujo. Se cuelga en la pared como si fuera un cuadro.

Urinario:

Es la zona del baño o wáter.

Vestíbulo:

Es la zona de entrada de un edificio o de una casa.



¿QUÉ HAS APRENDIDO EN EL TEMA 5?

Cada centro necesita un tipo de limpieza.

- En los centros públicos, cada zona se limpia de una forma.
- Limpiar es eliminar la suciedad de una superficie sin dañarla.
- Desinfectar es eliminar los microorganismos que pueden causar enfermedades
- Hay productos para desinfectar lugares.
- También hay productos para desinfectar seres vivos. Los utilizamos, por ejemplo, para limpiar heridas. Los productos para desinfectar heridas se llaman antisépticos.
- Hay productos para limpiar y desinfectar a la vez. Este tipo de productos están formados por agua, detergente y desinfectante.
- Los instrumentos de limpieza y los productos de limpieza permiten hacer bien el trabajo.



¿QUÉ HAS APRENDIDO EN EL TEMA 5?

- Hay diferentes productos de limpieza, como, por ejemplo, los detergentes, los limpiadores, los desengrasantes, y la lejía.
- Para utilizar bien los productos de limpieza tendremos en cuenta la cantidad de producto para limpiar bien sin dañar lo que limpiamos.
- Los objetos más importantes para limpiar son: bayetas, cepillos, cubos, papeleras, escobas, fregonas, recogedores, esponjas, desatascadores y muchos más.
- Nunca tienes que mezclar diferentes productos de limpieza. Algunas mezclas pueden ser peligrosas para la salud o producir explosiones.



6. Acondicionamiento de habitaciones

Limpeza y desinfección de las instalaciones



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Justícia,
Interior y Administración Pública

Temario Personal Residencias 2023



Acondicionamiento de habitaciones

Limpeza y desinfección de las instalaciones

Índice

1. Acondicionamiento de habitaciones
2. Limpieza y desinfección de las instalaciones



RECUERDA:

- Limpiar es eliminar la suciedad de una superficie sin dañarla.
- Desinfectar significa destruir los microorganismos que pueden causar enfermedades.
- Los microorganismos son los virus o las bacterias que pueden causar enfermedades.
- La limpieza y la desinfección tienen que destruir los microorganismos para que no haya infecciones.



1. Acondicionamiento de habitaciones

Tipos de habitaciones

Hay 3 tipos de habitaciones:

- Las habitaciones libres: son las habitaciones vacías. Las limpiamos después de que las haya usado una persona. Las habitaciones libres se repasan todos los días.
- Habitaciones ocupadas: son las habitaciones en las que vive alguna persona.
- Habitaciones de salida: son las que quedan libres porque la persona que estaba ahí se ha ido y ya no volverá.

Orden de limpieza de las habitaciones

Para limpiar las habitaciones hay que seguir este orden:

- 1: Repasamos las habitaciones libres.
- 2: Limpiamos las habitaciones de salida con una limpieza profunda.
- 3: Limpiamos las habitaciones ocupadas. Para no molestar a la persona que está en la habitación, la limpiaremos cuando se haya ido.



Elementos de la habitación de una residencia

La habitación de una residencia tiene:

- Baño o aseo: con ducha, espejo, inodoro y lavabo.
- Cama.
- Somier.
- Mesilla.
- Una mesa de cama que sirve para comer en la cama.
- Armario.
- Papelera.
- Y más cosas, por ejemplo, una televisión, un sillón, etcétera.



Procedimiento de limpieza diaria de una habitación

La habitación es un lugar muy importante para las personas.

Por eso hay que limpiarla y desinfectarla todos los días.

Debemos limpiar la habitación respetando a la persona que la usa.

Hay que empezar la limpieza desde el interior de la habitación hacia la puerta.

Esto es, de dentro a fuera.



Estos son los pasos para limpiar una habitación:

- Paso 0: Preparar agua con desinfectante o detergente para fregar el suelo.
 - Paso 1: Apagar el aire acondicionado.
 - Paso 2: Vaciar las papeleras y los ceniceros.
 - Paso 3: Abrir las ventanas para ventilar la habitación.
 - Paso 4: Ordenar las cosas para que todo esté en su sitio.
 - Paso 5: Hacer la cama.
 - Paso 6: Barrer el suelo con una mopa húmeda.
 - Paso 7: Limpiar el polvo y la suciedad con una bayeta que lleve desinfectante.
 - Paso 8: Quitar las manchas de las paredes, de las puertas, las cortinas y las ventanas.
 - Paso 9: Limpiar el cuarto de baño.
 - Paso 10: Fregar el suelo de la habitación y del baño con desinfectante.
- Recuerda que tienes que empezar de dentro hacia fuera.





Limpieza de mobiliario

Dependiendo del mobiliario que vayamos a limpiar utilizaremos un tipo de producto de limpieza u otro:

- Para los muebles lavables: usar una bayeta mojada con agua y detergente neutro.
Si es necesario, se puede usar un estropajo.

- Para los muebles no lavables: limpiar con una bayeta de polvo mojada con un producto para el polvo.

Los pasos para limpiar los muebles no lavables son:

- Paso 1: Plegar la bayeta.

- Paso 2: Quitar el polvo.
Empezamos por los muebles más altos.

- Paso 3: Volver a plegar la bayeta cuando la parte que estamos usando esté llena de polvo.

- Paso 4: Mover lo que esté encima de los muebles para limpiar el polvo que hay debajo.

- Paso 5: Guardar el material que hemos usado.



Limpieza de cuartos de baño

Es importante limpiar bien los cuartos de baño porque son sitios donde hay muchos microorganismos que pueden causar enfermedades.

Por eso, hay que usar detergente, lejía en concentración 2%, **desincrustantes** o **antioxidantes**.

Las normas para limpiar el baño son:

- Limpiar de dentro hacia fuera.
- Limpiar de arriba hacia abajo.
- Limpiar primero lo que está menos sucio y después el resto.

Así no se contamina todo.

Los pasos para limpiar un cuarto de baño son:

- Paso 1: Reponer jabón, papel higiénico y papel de manos.
- Paso 2: Vaciar las papeleras.
- Paso 3: Echar agua al inodoro para humedecerlo.
- Paso 4: Limpiar el inodoro:
 - o Coger una escobilla y frotar dentro del inodoro.
 - o Limpiar el asiento.
 - o Echar detergente desinfectante a las baldosas y los azulejos que están cerca del inodoro.
- Paso 5: Limpiar las paredes y la mampara de la ducha.
- Paso 6: Quitar el detergente del inodoro y del urinario y secarlos por fuera.

Los **desincrustantes** son productos de limpieza para eliminar la suciedad que se queda pegada. Como, por ejemplo, la cal de los grifos.

Los **antioxidantes** son productos que impiden que el metal se oxide, esto es que se haga marrón y se estropee.



- Paso 7: Limpiar el lavabo. Echar desinfectante a los lavabos, grifos, pomo de las puertas y todo lo que una persona usa cuando va al baño.
- Paso 8: Frotar con el estropajo y secar con la bayeta el lavabo, el espejo, los grifos y el toallero.
- Paso 9: Secar los grifos para que queden brillantes.
- Paso 10: Limpiar el espejo, el toallero, los interruptores y las lámparas.
- Paso 11: Fregar el suelo con una mopa, detergente neutro y desinfectante.
- Paso 12: Vaciar el agua del cubo, lavar la bayeta y cambiar la mopa.

ATENCIÓN:

Siempre se limpia primero lo menos sucio y después, lo más sucio.

Así no pasamos la suciedad de un sitio a otro.

Primero limpiamos el lavabo, después el bidé.

A continuación, la bañera o la ducha y por último el inodoro.



2. Limpieza y desinfección de las instalaciones

Ahora veremos los pasos que tenemos que hacer cuando limpiemos las diferentes zonas de una residencia.

Limpieza de los vestíbulos y los pasillos

Los vestíbulos y los pasillos se limpian 2 veces al día y seguimos estos pasos:

- Paso 1: Vaciar las papeleras.
- Paso 2: Quitar el polvo de las mesas, los asientos, los mostradores, los objetos de decoración, etcétera.
- Paso 3: Limpiar las manchas de las paredes y las puertas.
- Paso 4: Barrer el suelo con una mopa húmeda y recoger la basura con un recogedor.
- Paso 5: Aspirar o limpiar las alfombras de la entrada.
- Paso 6: Fregar el suelo.



De vez en cuando también limpiaremos el techo y las paredes de arriba abajo.

Por último, también limpiaremos el suelo.



Limpeza de despachos

Los despachos se limpian 1 vez al día.

Estos son los pasos para limpiar los despachos:

- Paso 1: Desconectar el aire acondicionado.
- Paso 2: Vaciar las papeleras.
- Paso 3: Abrir las ventanas y cerrar las puertas para que la habitación se ventile.
- Paso 4: Quitar el polvo del **alféizar**.
- Paso 5: Quitar el polvo de los muebles.
- Paso 6: Limpiar las manchas de las paredes y las puertas.
- Paso 7: Pasar la aspiradora por las alfombras.
- Paso 8: Fregar el suelo.
- Paso 9: Ordenar los muebles.
- Paso 10: Al final del día, cuando acabes de trabajar, apaga las luces.

Alféizar: parte de la ventana que sobresale y hace una repisa pequeña.



Antes de limpiar los techos

tienes que tapar los ordenadores y los aparatos eléctricos.

Porque se pueden estropear con la humedad.



Limpeza de las salas de estar

Las salas de estar se ensucian mucho, por eso es necesario limpiarlas 1, 2 o más veces al día.

Los pasos para limpiarlas son:

- Paso 1: Vaciar las papeleras y los ceniceros.
- Paso 2: Abrir las ventanas para que se ventile.
- Paso 3: Quitar el polvo del alféizar de la ventana.
- Paso 4: Limpiar las manchas de las puertas, las paredes y de los interruptores de la luz.
- Paso 5: Barrer el suelo con una mopa húmeda.
- Paso 6: Fregar el suelo.
- Paso 7: Ordenar las cosas para que todo esté en su sitio.



De vez en cuando también limpiaremos el techo, las paredes de arriba abajo y las puertas.

Limpeza de ascensores

Los ascensores son sitios pequeños que se usan mucho.

Por eso se ensucian con facilidad.

Los pasos para limpiar ascensores son:

- Paso 1: Bloquear el ascensor para que ni suba ni baje mientras lo limpiamos.
Los ascensores se pueden bloquear con una llave, tapando el sensor con algún objeto, o poniendo algo para que la puerta no cierre.
- Paso 2: Barrer y recoger la basura con un recogedor.
- Paso 3: Barrer el ascensor con una mopa húmeda.



- Paso 4: Limpiar con la aspiradora los carriles por donde la puerta se abre y se cierra. Hay veces que la puerta no cierra bien porque se acumula mucho polvo.
- Paso 5: Limpiar los botones del ascensor con una bayeta mojada con desinfectante.
- Paso 6: Fregar el suelo con agua, detergente y desinfectante.

Limpeza de techos y paredes

Hay 2 tipos de paredes:

- Paredes no lavables, por ejemplo, las que no están pintadas, sino que tienen papel de pared. Para limpiarlas, quitamos el polvo arrastrándolo al suelo y eliminamos las manchas.
- Paredes lavables, por ejemplo, las que están pintadas con pintura que se puede lavar. Se limpian con agua y con un detergente neutro o **alcalino**.

Detergente alcalino: tiene mezclas químicas que ayudan a limpiar la grasa, proteínas y otros residuos orgánicos.

Los techos se pueden limpiar de 2 maneras:

- De manera manual: Se usa una mopa húmeda.
- Con una máquina: Se usa un equipo de agua y una bomba para aspirar la suciedad.





ATENCIÓN:

Cuando limpiemos tenemos que ir con cuidado para no lesionarnos ni caernos.

Por eso, asegúrate de:

- Mantener la espalda recta.
- Cuando te agaches, dobla las rodillas.
- Intenta usar un **palo telescópico** y no usar tanto las escaleras.
- Coloca de manera correcta los utensilios para no tropezar ni caer.
- Si usas escaleras plegables, asegúrate de que están **homologadas**.
Y respeta las normas de seguridad.

Palo telescópico: palo que se hace largo para limpiar cosas que están altas.

Homologada: que está bien hecha y sigue las normas.

RECUERDA:

Nunca mezcles productos de limpieza y usa guantes.

Así evitarás intoxicarte.

Intoxicarse es envenenarse con algo, por ejemplo, si hueles durante mucho tiempo productos de limpieza fuertes puedes ponerte enfermo o enferma.

Hay que ir con cuidado.



7. Tratamiento de la ropa

Lavado y planchado
Organización e identificación



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Justícia,
Interior y Administración Pública

Temario Personal Residencias 2023



Tratamiento de la ropa

Lavar y planchar.

Organización e identificación.

Índice

1. Introducción
2. Tratamiento de la ropa
3. Lavar y planchar la ropa
4. Organización e identificación de la ropa



1. Introducción

La ropa de las personas que viven en una residencia tiene que estar limpia y en condiciones.

La ropa nos ayuda a sentirnos bien y limpios.

El tratamiento de la ropa se refiere a todo lo que hacemos para cuidarla.

Esto es:

- Marcar: que es poner una etiqueta en la ropa con el nombre del dueño o la dueña para identificarla.
- Arreglar cuando se estropean.
- Clasificarlas cuando vayamos a lavarlas.
Como, por ejemplo, por colores o por tipo de tela.
- Lavado.
- Secado.
- Planchado.
- Doblar la ropa y guardarla.

Para cuidar bien de la ropa, es importante saber de qué tela está hecha, y conocer los símbolos de la etiqueta. También hay que ver la suciedad que tiene.

A continuación, revisaremos los procesos de:

- Clasificación de la ropa para el lavado
- Lavado y secado
- Planchado
- Organización de la ropa



Para lavar, secar y planchar bien la ropa hay que fijarse en las características de su tejido. Esto lo marca la etiqueta con símbolos.

2. Tratamiento de la ropa

Clasificación de los diferentes tipos de ropa

Antes de lavar la ropa hay que separarla y clasificarla según:

- Su tejido
- Su color
- La cantidad de suciedad
- Su tamaño

Cuando separamos la ropa podemos elegir el programa de lavado correcto en la lavadora. La ropa se mantiene mejor y no se estropea tanto cuando se lava con el programa adecuado.

Para separar bien la ropa hay que conocer los tipos de tejidos que hay. Cada tejido tiene una forma de lavado diferente. El tejido es la tela que se ha hecho con hilos y otros materiales.



Los tipos de tejido son:

- Tejidos naturales:
 - Las fibras son de origen animal o vegetal.
Por ejemplo, la lana, la seda, el algodón, etcétera.
 - Cada tipo de tejido natural,
se lava de una forma distinta.
 - Hay que lavarlos con programas largos.
Estos son programas que duran bastante tiempo.
La temperatura del programa se elige
en función de la suciedad.
 - Se usa agua caliente si está muy sucio
y agua más fría si no está tan sucio.
Ten cuidado, porque las prendas de lana y algodón
encogen cuando se lavan con agua caliente
y el lino, que es otro tipo de tela, se arruga mucho

- Tejidos artificiales:
 - Los tejidos artificiales se fabrican
transformando las fibras naturales con químicos.
 - Son muy delicados y se lavan con agua a temperatura baja.

- Tejidos sintéticos:
 - Los tejidos sintéticos se fabrican usando
productos químicos como el carbón o el petróleo.
El nilón, el tergal y la licra son tejidos sintéticos.
 - La ropa sintética se lava con agua fría o templada.



Es importante separar la ropa por colores

para que los colores de la ropa se conserven bien.

Porque hay veces que la ropa destiñe y mancha otras prendas.

La separación por colores se puede hacer de 2 formas:

- Forma 1: Separar en 2 grupos.
Por un lado, la ropa blanca y los colores claros.
Por otro lado, la ropa negra y los colores oscuros.
- Forma 2: separar en 4 grupos:
En uno, la ropa blanca.
En otro, la ropa de colores claros.
Uno con ropa de colores oscuros.
Y en el último, la ropa negra y de azul oscuro.

CONSEJO

Puedes comprobar si la ropa de color destiñe o no.

Pon agua caliente en una parte de la prenda que no se vea mucho.

Después, pon la parte mojada entre dos trozos de tela blanca y pláncalo.

Si la ropa destiñe, la tela blanca se manchará.

También se puede separar la ropa

según lo sucia que esté en 2 grupos:

- Por un lado, la ropa que no está muy manchada y se lava porque está sudada o tiene rozaduras.



- Por otro lado, la ropa que está manchada.
A esta ropa se le pone un producto antes de lavarla para ablandarla y deshacer las manchas difíciles.

La ropa que está muy sucia se tiene que separar del resto y lavarla aparte con un lavado especial.

ATENCIÓN

Cuando la ropa sucia llega a la lavandería está muy contaminada.

Contaminar es pasar gérmenes y organismos de una parte, a otra.

Puede ser a un objeto o a una persona.

Por eso hay que tratarla con mucho cuidado para no ponernos enfermos ni enfermas.

Ponte guantes y mascarilla para protegerte cuando toques la ropa.

Símbolos de las etiquetas de las prendas

Todas las prendas tienen una etiqueta con información sobre la tela y cómo se trata.

La etiqueta nos dice cómo lavar, secar y planchar la prenda. Nos lo dice a través de símbolos.

Es importante mirar la etiqueta, sobre todo cuando lavamos una prenda por primera vez.

A continuación, verás los símbolos que hay y lo que significa cada uno.



SÍMBOLO	SIGNIFICADO
	Lavado
	Secado
	Planchado
	Limpieza en seco La prenda hay que limpiarla en seco.
	Lejía
	Tratamiento no permitido
	Tratamiento suave
	Tratamiento muy suave



3. Lavar y planchar la ropa

Proceso de lavado

Lavar es eliminar la suciedad, las manchas y las bacterias de la ropa sin estropearla.

Según el tipo de ropa y la suciedad que tenga usaremos más o menos detergente.

También decidiremos a qué temperatura poner la lavadora, durante cuánto tiempo y cuánta ropa meteremos.

Antes de lavar la ropa hay que revisar que no haya nada dentro de los bolsillos.

Porque las cosas que pueden haber dentro se pegan o rompen otras prendas.









También es importante cerrar todas las cremalleras para que los dientes de las cremalleras no estropeen otras prendas.

Sigue estos pasos para lavar la ropa:



- Recoge la ropa
- Clasifica la ropa
- Decide qué tipo de lavado y qué programa de la lavadora vas a usar
- Selecciona el jabón y el suavizante que vas a usar
- Tiende la ropa o ponla en la secadora
- Recoge la ropa
- Prepara la ropa para plancharla después





Estos son los símbolos de las etiquetas de la ropa:

SÍMBOLO	SIGNIFICADO
	Lavado a máquina: se puede lavar la prenda en la lavadora. Usaremos un centrifugado normal. Centrifugar una prenda es hacerla girar muy rápido para que se seque.
	No lavar con agua: la prenda no se puede lavar con agua.
	Lavar a mano: no se puede lavar la prenda en la lavadora.
	La ropa se tiene que lavar a 30 grados: el número que sale en el dibujo significa la temperatura máxima a la que se puede lavar la prenda.
	Lavar la ropa con el agua a 30 grados como máximo.
	Lavar la ropa con el agua a 40 grados como máximo.
	Lavar la ropa con el agua a 50 grados como máximo.
	Lavar la ropa con el agua a 60 grados como máximo.





	Lavar la ropa con el agua a 70 grados como máximo.
	Lavar la ropa con el agua a 95 grados como máximo.



Hay veces que los símbolos tienen líneas abajo.
Esto significa la velocidad de centrifugado que tenemos que poner en la lavadora.

SÍMBOLO	SIGNIFICADO
	Usar un centrifugado corto porque la prenda es delicada.
	Usar un centrifugado muy corto y una velocidad muy lenta de lavado. Porque la prenda es muy delicada.

Otros símbolos que nos podemos encontrar son los que hablan sobre el uso de la lejía y los blanqueantes. Los blanqueantes son productos que hacen que la ropa blanca esté más blanca aún.

SÍMBOLO	SIGNIFICADO
	Podemos usar lejía para lavar la prenda.
	Sólo podemos blanquear la prenda con un blanqueador sin cloro.



	No podemos utilizar ni blanqueador ni lejía.
	Podemos usar blanqueadores con cloro.

El secado de la ropa puede ser de 2 tipos:

- Automático: es decir, con una secadora.
- Manual: esto se refiere a tender la ropa.

La secadora es un electrodoméstico que seca la ropa y la deja lista para plancharla, sin tener que tenderla.

Hay varios tipos de secadora:

- La secadora de evacuación directa saca fuera de la máquina el aire húmedo.
Esta secadora es sencilla y barata, pero hay que ponerla en un sitio con buena ventilación.
- La secadora de condensación de agua convierte el aire húmedo en agua.
Esta agua se saca a través de un recipiente.
Por eso, hay que vaciar el recipiente de vez en cuando.
- La secadora de condensación por aire.
En este tipo de secadora el aire húmedo se convierte en agua.
Primero, entra aire frío y se convierte en agua.
Esa agua cae en una bandeja que se tiene que vaciar de vez en cuando.



- Hay secadoras que también lavan la ropa.
Podemos programar la máquina para que
Primero lave la ropa y después la seque.
Solo funcionan con poca ropa.

Aquí tienes consejos para secar la ropa con una secadora:

- Mira las etiquetas para asegurarte
de que puedes ponerla en la secadora.
- Si pones el centrifugado al máximo que permite la prenda
ahorrarás tiempo de secado.
- No llenes mucho la secadora.
Así te aseguras de que toda la ropa se seque bien.
- Si vas a meter prendas muy grandes,
llena la secadora hasta la mitad.
- Separa las prendas según el tipo de tejido.

El secado manual consiste en tender la ropa.

Podemos tender la ropa al aire libre
o en el exterior, pero cubierto.

Hay que evitar tender la ropa al sol
porque la ropa puede perder color.

Si tendemos la ropa en el exterior cubierto
esto no pasará.

Cuando tiendas la ropa, asegúrate de estirla bien,
así será más fácil planchar la ropa después.



No tiendas las prendas de algodón por la parte de abajo porque se pueden deformar.

Cuelga las camisas por el cuello para que no queden marcas.

Los pantalones y las faldas tiéndelas por la cintura, así no quedarán marcas.

Los tejidos sintéticos se fabrican usando productos químicos como el carbón o el petróleo.

No se pueden meter en la secadora.

Cuando metas jerséis en la secadora asegúrate ponerlos del revés primero.









Los símbolos para secar la ropa con la secadora son estos:

SÍMBOLO	SIGNIFICADO
	La prenda se puede secar en la secadora con un programa normal.
	La prenda se puede secar en la secadora pero sin calor.
	La prenda se puede secar en la secadora pero a baja temperatura.
	La prenda se puede secar en la secadora pero a temperatura media o normal.
	La prenda se puede secar en la secadora con temperaturas altas.
	La prenda es delicada, por lo tanto, hay que usar un programa de secado corto.
	La prenda es muy delicada, así que utilizaremos un programa de secado muy corto.
	La prenda no se puede secar en la secadora.
	La prenda se puede secar de forma normal.



Los símbolos para secar la ropa de manera manual son:

SÍMBOLOS	SIGNIFICADO
	Para secar la prenda, hay que colgarla en una percha primero o tendida de una cuerda.
	La prenda se seca por goteo, sin escurrir la prenda.
	La prenda se tiene que tender en posición horizontal.
	La prenda se tiene que secar en la sombra.
	No secar la prenda.
	No retorcer ni escurrir la prenda.

ATENCIÓN

Cuando cojas la ropa limpia, asegúrate de tener las manos limpias y usar guantes. De esta manera la ropa no se volverá a contaminar.



Planchar la ropa

Planchar es pasarle una plancha caliente a la ropa para estirarla o darle brillo.

La ropa tiene un mejor aspecto cuando la planchamos porque le quitamos las arrugas.

Para planchar necesitamos:

- Una plancha, que es un utensilio eléctrico en forma de triángulo y que es liso por abajo.
- Una tabla de planchar es una pieza larga y dura que se usa para apoyar la ropa encima cuando la planchamos.
Suele tener patas.

Hay varios tipos de planchas:

- La plancha eléctrica: tiene una parte por donde pasa la electricidad y produce calor.
- La plancha eléctrica de vapor: produce calor y también vapor de agua.
El vapor de agua ayuda a eliminar las arrugas.
- Plancha con bomba de vapor de agua: el agua está en un depósito que conecta con la plancha y que luego hace vapor de agua.
- Plancha de vapor con generador: es parecida a la anterior, pero hace más vapor de agua.
Planchar con ella es muy fácil.



Para que se quede bien la ropa después de plancharla sigue estos consejos:

- Plancha la ropa blanca sin ponerla del revés y pláñchala a lo largo.
- A veces va bien poner un trapo entre la prenda y la plancha para que la ropa no se queme.
- Si eres diestro o diestra, plancha con la mano derecha y estira la ropa con la mano izquierda.
Si eres zurdo o zurda, hazlo al revés.
- La tabla de planchar debe tener un muletón encima. Esto es una tela de plástico y lana que sirve para que la tabla no se estropee.

Es importante ponerle la temperatura correcta a la plancha para que la ropa quede bien.

Si la temperatura es demasiado baja, la ropa puede quedar arrugada.

Si la temperatura es demasiado alta, la ropa se puede quemar.

Las planchas tienen un regulador para ajustar la temperatura.

Esto no pasa de manera automática, hay que esperar un rato.

Cuando esté lista, te lo indicará una luz.

Es muy importante que te fijes bien en las etiquetas para asegurarte de poner la temperatura ideal en la plancha.

Empieza por la ropa que necesita menos calor y termina por la que necesita más calor.



A veces en la ropa hay dibujos o pegatinas que no se deben planchar porque pueden quemarse. En ese caso, hay que poner la plancha a una temperatura baja y darle la vuelta a la prenda para plancharla.

Si planchamos mucha ropa a la vez es mejor, se ahorra más energía porque no hará falta planchar tantas veces.

No hay que pasar la plancha por los botones o por los objetos metálicos. Hay productos que hacen que planchar sea más fácil porque ayudan a que desaparezcan las arrugas. Puedes usar estos productos si quieres.

Dependiendo del tejido de la ropa, se puede usar una temperatura u otra:

- La ropa de algodón y de lino se plancha cuando está un poco húmeda aún y con la plancha caliente.
- La seda se plancha cuando la tela está un poco húmeda y con la plancha templada porque la seda se quema muy rápido. Nunca eches vapor de agua a la seda.
- Cuando vayas a planchar algo de lana, dale la vuelta primero, plánchalo cuando esté seco y con la plancha templada o con una plancha de vapor.



- El tejido acrílico es un tipo de tejido sintético y se plancha poniendo la prenda del revés. Utiliza la plancha casi fría y no uses vapor de agua.
- El nilón o el poliéster también son tejidos sintéticos que necesitan plancharse con la ropa del revés y con la plancha casi fría.
- El acetato es un tejido sintético que cuando se plancha hay que poner la prenda del revés y húmeda. La plancha hay que tenerla casi fría.

Los pasos que hay que seguir para planchar la ropa, son estos:

1. Preparar todo lo que necesites para planchar.
2. Abrir la tabla de planchar, asegurarse de que esté bien apoyada y limpia.
3. Preparar la plancha, ver que está en buen estado. Poner agua en el depósito de la plancha, seleccionar una temperatura baja y enchufarla.
4. Separar la ropa según la temperatura a la que se tiene que planchar. Planchar primero la que necesita menos calor.
5. Si la ropa está muy seca se puede humedecer.
6. Planchar la ropa.
7. Colgar la ropa o doblarla de manera adecuada cuando esté enfriada.
8. Apagar la plancha y esperar a que se enfríe. Después se desconecta.
9. Vaciar el depósito de agua.
10. Recoger la tabla de planchar.



La plancha también hay que limpiarla cuando esté fría y desenchufada.







Se limpia con un paño húmedo y un poco de detergente.

Cuando la suciedad está blanda se quita con un paño seco.

Las planchas más modernas tienen un sistema para limpiar los agujeros por donde sale el vapor.

Lee bien el manual para saber cómo hacerlo.

Nunca limpies la plancha si está enchufada.

SÍMBOLO	SIGNIFICADO
	Podemos planchar la prenda.
	La prenda se plancha a 110 grados como máximo. Por ejemplo, la seda natural.
	La prenda se plancha a 150 grados como máximo. Por ejemplo, la lana.
	La prenda se plancha a 200 grados como máximo. Por ejemplo, el algodón.
	La prenda se puede planchar sin usar vapor de agua.
	La prenda no se puede planchar.



4. Organización e identificación de la ropa

Arreglo de la ropa

Cuando decimos que hay que hacerle un arreglo a una prenda, significa que hay que hacerle cambios para ajustarla, hacerla más corta o para repararla si se ha roto. También puede ser que necesite cambiarle un botón o una cremallera.

Para hacer arreglos necesitamos máquinas de coser, agujas, alfileres y tijeras.

Cuando cosamos a mano hay que elegir el tamaño de la aguja según lo gruesa que sea la tela o las capas que tenemos que unir.

Cuando los tejidos son gruesos hay que usar una aguja plana de punta gorda.

Cuando los tejidos son finos hay que usar una aguja fina con punta redonda.

En cambio, si cosemos con una máquina, primero tenemos que leer muy bien las instrucciones y aprender a usarla.

Cada máquina puede tener unas opciones de coser u otras.

Antes de coser la prenda, prueba antes cómo funciona la máquina con un trozo de tela que no quieras.

También puedes pedir ayuda a alguien que sepa manejarla.



Doblar la ropa

La ropa se tiene que doblar después de plancharla.

Y cuando ya esté fría. Después, se tiene que guardar en su sitio.

La ropa no se puede guardar caliente, porque se arruga.

Las chaquetas se tienen que colgar en perchas.

Dependiendo del tipo de pantalones que sean, se doblan de una manera distinta:

- Si son pantalones sin raya, se doblan por la mitad.



- Si son pantalones con raya, se doblan por la raya.



Una vez doblados, se cuelgan en una percha.



Las camisas se guardan con los botones cerrados y colgadas en una percha.

Con los botones cerrados la camisa no se moverá.

Las faldas hay que colgarlas en perchas para faldas que son unas perchas que llevan pinzas.

Las camisetas se doblan después de plancharlas.

Para doblarlas coloca las mangas hacia dentro y después dobla la prenda desde abajo arriba.

Los manteles y las sábanas también se planchan.

Cuando doblemos las prendas, hay que hacerlo de manera que quepan donde se tienen que guardar.

Por ejemplo, en un cajón o una estantería.

Acuérdate de guardar la ropa cuando esté del todo seca porque la humedad puede hacer que salgan hongos.

Los hongos son microorganismos que pueden ser peligrosos para la salud.

Marcar la ropa

Marcar la ropa es poner el nombre del dueño o dueña en sus prendas.

En centros donde vive mucha gente como las residencias, es muy importante poner el nombre del dueño o dueña de la ropa para después devolvérsela sin que se pierda.



Hay 2 formas de marcar la ropa:

- Manual: se pone el nombre con un bolígrafo especial que no se va cuando metes la prenda en la lavadora.
- A máquina: se pone una pegatina o se cose una etiqueta con nombre de la persona.

VOCABULARIO DEL TEMA 7

Centrifugar

Centrifugar una prenda es hacerla girar muy rápido para que se seque. La lavadora y la secadora centrifugan la ropa para que se seque.

Contaminar

Pasar gérmenes y organismos de una parte a otra. Puede ser a un objeto o a una persona.

Costura

Es la parte de una prenda donde 2 partes se unen.

Disolvente

Es un producto que se usa para deshacer manchas.

Encaje

Tejido que tiene formas y agujeros pequeños.





VOCABULARIO DEL TEMA 7

Fibra

Lo que se usa para hacer hilos.

Esos hilos después se usarán para hacer telas.

Manguero

Tabla de planchar pequeña para planchar las mangas de las camisas y las chaquetas.

Manipular

Manejar una cosa con las manos o con algún objeto.

Programa

Conjunto de pasos que hace una máquina. Por ejemplo, la lavadora tiene varios programas para lavar la ropa.

Cada programa tiene unos pasos diferentes y sirve para un tipo de ropa u otra.

Pulverizador

Instrumento para echar un líquido en gotas muy finas.

Símbolo

Signo o dibujo parecido a un pictograma que sirve para representar una idea u objeto.

Tejido

Tela hecha con hilos y otros materiales.



LO QUE TIENES QUE SABER DEL TEMA 7

- Lavar es eliminar la suciedad, las manchas y las bacterias de la ropa sin estropear la tela.
- Para lavar de manera correcta la ropa es necesario separarla según el color, la tela, la cantidad de suciedad y el tamaño de la prenda.
- Hay 3 tipos de tejido: el tejido natural, el tejido artificial y el tejido sintético.
- Es importante separar la ropa por colores para que los colores de las prendas se conserven bien. También hay que elegir el detergente adecuado para que la ropa no pierda color y se manchen otras prendas.
- Todas las prendas tienen una etiqueta que dice el programa de lavado que hay que ponerle.
- La ropa se puede secar de manera automática, es decir, con una secadora. También se puede secar de forma manual, tendiendo la ropa al aire libre o en el exterior cubierto.
- Hay que ir con cuidado si tendemos la ropa al sol porque las prendas pueden perder color.



LO QUE TIENES QUE SABER DEL TEMA 7

- La secadora también tiene muchos programas.
Hay que elegir el adecuado según la tela,
la cantidad de humedad y el nivel de secado que queremos.
- Planchar es pasar una plancha caliente sobre la ropa
para quitarle las arrugas y darle brillo.
Para planchar es necesario tener una plancha
y una tabla de planchar.
- Hay que mirar en la etiqueta para ver a qué
temperatura se debe planchar la prenda.
Si planchamos con la temperatura adecuada
la ropa queda mejor.
Si planchamos con una temperatura demasiado baja,
no se irán las arrugas.
Si planchamos con una temperatura demasiado alta,
la ropa se puede quemar.
- Cuando decimos que hay que hacerle un arreglo
a una prenda, significa que hay que hacerle cambios
para ajustarla, hacerla más corta o para repararla si se ha roto.
También puede ser que necesite cambiarle
un botón o una cremallera.



LO QUE TIENES QUE SABER DEL TEMA 7

- Hay que doblar bien la ropa después de plancharla para que no tenga arrugas después.
- Marcar la ropa es poner el nombre del dueño o dueña en sus prendas.

Hay 2 formas de marcar la ropa:

- o Manual: se pone el nombre con un bolígrafo especial que no se va cuando metes la prenda en la lavadora.
- o A máquina: se pone una pegatina o se cose una etiqueta con el nombre de la persona.



8.Preparación y atención de comedores



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Justícia,
Interior y Administración Pública

Temario Personal Residencias 2023



Preparación y atención de comedores

Índice

1. Introducción
2. Preparación y atención de comedores.
Servicio de comedor y retirada de la comida.



1. Introducción

- La alimentación es muy importante para todas las personas.

La alimentación debe cuidarse de forma especial en los centros donde hay personas mayores o enfermas. Como por ejemplo las residencias para personas mayores, los centros de día y los hospitales.

La comida que se prepara en las residencias es diferente a la de otros lugares.

El desayuno, la comida y la cena son momentos importantes del día para todas las personas.

- En algunos centros públicos la comida es centralizada. Esto significa que los y las profesionales cocinan cada día y las comidas se preparan y sirven en el centro.
- En otros centros públicos una empresa les lleva la comida. La comida la guardan y la sirven más tarde.
- El comedor es el lugar donde comen las personas. El comedor debe ser un lugar limpio, iluminado y agradable.
- Las personas que trabajan en el comedor se encargan de que el comedor esté bien. Por ejemplo, preparan el comedor, ponen y quitan la mesa, sirven la comida y limpian el comedor.



- Es necesario conocer bien las cosas que se utilizan en el comedor. Por ejemplo:
 - Platos hondos, llanos, de postre y para el pan.
 - Platos y tazas.
 - Jarras.
 - Cubiertos.

- Hay comedores grandes y pequeños. Los comedores se organizan de distinta forma, según el tamaño que tienen.

- La cocina tiene diferentes zonas. Por ejemplo:
 - Zona de elaboración de alimentos.
 - Zona de la basura.
 - Zona de lavado.
 - Zona de almacenaje.

- En algunos centros públicos también hay:
 - Zona de descanso:
Donde los trabajadores y las trabajadoras descansan.
 - Zona de vestuario:
Donde los trabajadores y las trabajadoras se cambian de ropa.



- Las personas que comen en las residencias necesitan comer sano, según sus necesidades.
Por ejemplo, una persona que se está recuperando después de una operación, necesita comer algo suave.
El médico y nutricionista dicen qué puede comer y qué no puede comer cada uno.

- Hay una persona encargada de la cocina, que dice qué comidas hay que cocinar.
También dice qué alimentos se necesitan para cada **dieta**.

Dieta: es la comida que puede tomar una persona y las cantidades.

- Hay muchos ejemplos de dieta:

- Dieta **túrmix**:

Por ejemplo, los purés.

La comida está triturada.

Túrmix: es una batidora que sirve para triturar la comida.

- Dieta líquida:

Por ejemplo, los caldos o zumos.

La comida es líquida.

- Dieta semilíquida:

Por ejemplo, la gelatina y el yogur.

La comida es líquida y pastosa.



- Dieta blanda:
Por ejemplo, los fideos o el puré de patata.
La comida es blanda.
- Dieta laxante:
Por ejemplo, los kiwis, naranjas o verduras.
La comida tiene **fibra**.
- Dieta **hiperproteica**:
Por ejemplo, los huevos, la leche, el queso,
la ternera o el pavo.
Estos alimentos son proteínas.
- Dieta pobre:
Por ejemplo, las verduras y las ensaladas.
Es comida con poca grasa.
- Dieta diabética:
La comida tiene poco azúcar.

Fibra: la comida con fibra es buena para no tener estreñimiento y poder ir al baño con facilidad.

Hiperproteica: que tiene muchas proteínas.



2. Preparación y atención. Servicio de comedor y retirada de la comida.

El servicio de comedor tiene distintas fases:

1. Preparación.
2. Montaje de mesas.
3. Servicio.
4. Recogida y limpieza del comedor

1. Tareas de la preparación del comedor.

- Planificar:
Esto significa revisar cómo está la cocina y el comedor y ver qué cosas hay que hacer.
- Limpieza:
Todo debe estar limpio.
- Repaso y colocación del mobiliario.
 - En el comedor hay muchas sillas y mesas.
 - Preparar el comedor para que las personas estén cómodas.
 - Algunas personas irán en silla de ruedas y otras necesitan andador.



- Separa las mesas para que haya espacio y puedan pasar las personas con sillas de ruedas y las demás personas de forma cómoda.
- En el comedor hay un mueble que se llama aparador. En el aparador se guardan los platos, los cubiertos, los vasos, las servilletas y los manteles.
- Primero tenemos que saber el número de personas que va a comer. Y después tenemos que colocar las mesas y las sillas.
- Hay que limpiar y preparar bien todo: los carros, el aparador, las bandejas y todos los cubiertos que vayamos a utilizar en esa comida.
- Repaso y colocación de todo el material de mesa.
La **lencería**.
La vajilla.
La cristalería.
Los cubiertos.
Todo lo que necesitemos lo tenemos que poner en la mesa, como, por ejemplo, los platos los vasos y los cubiertos.
Y todo tiene que estar limpio.
No podemos utilizar cosas que estén rotas.

Lencería: son los manteles, las servilletas y otros materiales para cubrir la mesa.



2. Montaje de la mesa

Las mesas tienen de estar puestas antes de que lleguen las personas.

- Orden de montaje de las mesas:
 1. Lencería:
 - El **muletón**.
 - El mantel.
 - El cubremantel.
 - Y la servilleta.
 2. Vajilla: los platos y las fuentes.
 3. Cubiertos.
 4. Cristales: vasos, copas, tazas y jarras.

Muletón: es un tipo de mantel que protege la mesa. Encima del muletón va el mantel.

- Primero hay que colocar el muletón.

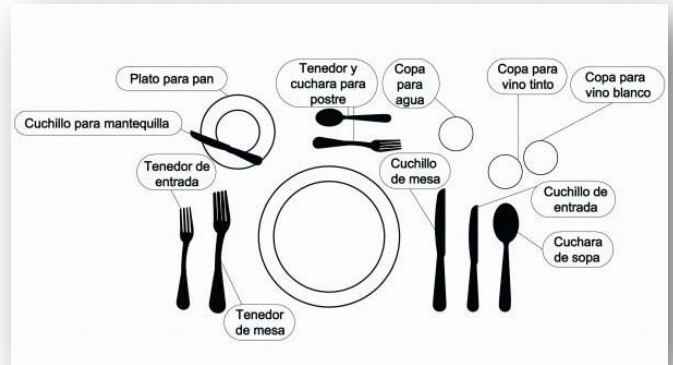
El muletón es un mantel que por un lado es de plástico y por el otro lado es de algodón.

El muletón protege la mesa.

Encima del muletón va el mantel y después el cubremantel y las servilletas.



- Los platos, los cubiertos y las copas se colocan en orden en la mesa, como muestra esta imagen.



3. Servicio de comedor

-El orden del servicio de comedor es:

1. Pan.
2. Bebida.
3. Comida.

- Los platos se servirán por la derecha de la persona que está sentada a comer.
- Los platos se servirán a la vez para todas las personas de la mesa.



-Tipos de servicio

La comida se sirve en la cocina,
en el comedor o en la habitación.

La zona donde se sirve la comida
depende de si es una residencia,
un hospital o un centro de día.

También depende de las necesidades de las personas.

1. Servicio de comida preparado en la cocina.

Es cuando la comida se sirve en los platos en la cocina.

Este servicio se llama emplatado.

El emplatado es poner la comida en los platos
o en **bandejas isotérmicas**,
para llevarlas al comedor o a las habitaciones.

El emplatado lo hacen las personas
que trabajan en la cocina.

Cuando los centros son muy grandes
tienen una cinta de emplatado.

Es una cinta que sirve para rellenar las bandejas.

Esta cinta se mueve sola hacia adelante y hacia atrás.

En la cinta se ponen las bandejas.

Cuando pasa la bandeja,

las personas profesionales ponen la comida en la bandeja,
cierran la bandeja y la colocan en los carros.

Bandejas isotérmicas:
permiten poner
alimentos fríos o
calientes y
mantener su
temperatura.



2. Servicio de comida en el comedor.

- Este tipo de servicio se llama De la fuente al plato.
- La comida se lleva en carros desde la cocina al comedor.
- Las personas que sirven la comida utilizan fuentes para servir la comida en los platos.
- También pueden repartir bandejas o bandejas isotérmicas que tienen todos los platos de cada usuario: el primer plato, el segundo plato y el postre en la misma bandeja.

3. Servicio de comida en la habitación de la residencia.

- Cuando una persona de la residencia no se puede levantar de la cama, le servirán la comida en su habitación. Se llevará la comida en una bandeja isotérmica para que se conserve en la temperatura adecuada.
- Las bandejas isotérmicas son bandejas especiales. Sirven para llevar los alimentos calientes y fríos. En la bandeja hay varios huecos y en cada hueco se coloca un plato. Tienen un hueco para el primer plato, un hueco para el segundo plato, un hueco para el postre y otro hueco para el pan.



- Cada bandeja lleva un papel que es una ficha.
En la ficha lleva escrito el tipo de dieta,
el nombre de la persona y el número de la habitación
a la que hay que llevar la bandeja.
- Es muy importante prestar atención a esta información
para que no haya errores en el reparto de bandejas.
Si se reparten mal, puede ser malo
para la salud de las personas.



Imagen de bandeja isotérmica.

4. Tareas tras la comida

-En el comedor.

Las y los profesionales tienen que recoger y limpiar el comedor cuando termina el servicio de comidas.

Las cosas que tienen que hacer por este orden:

- Vaciar la comida que queda en los platos
y tirarla a la basura.
- Llevar a lavar los platos, los vasos y los cubiertos.
- Llevar la basura al contenedor de basura.
- Recoger los manteles y las servilletas.



El comedor tiene que quedar limpio y recogido después de cada comida.

-En las habitaciones

- Las bandejas se deben recoger cuando acaban de comer. Se tienen que recoger sin que pase mucho tiempo desde que han terminado de comer.
- Las bandejas se colocan en el carro de reparto y se llevan a la cocina.
- En la cocina se eliminan los restos de comida y se tiran a la bolsa de basura que está en el contenedor correspondiente. Para eliminar la comida se utilizan guantes. Los cubos y contenedores de basura se retirarán cuanto antes para que no haya **plagas** y contaminación.

Plagas: es cuando aparecen bichos porque se acumula la basura.

Microorganismos: son los virus o bacterias que pueden causar enfermedades. También se llaman gérmenes.



ATENCIÓN

En los contenedores de basura hay muchos **microorganismos**. Por esto los contenedores se tienen que retirar de forma habitual. Los contenedores se tienen que limpiar y desinfectar antes de devolverlos a la zona de la cocina.



VOCABULARIO DEL TEMA 8

Aparador:

Es un mueble.

Sirve para guardar los platos,
los cubiertos, los vasos,
las servilletas y los manteles.

Autoservicio:

Es una forma de servir la comida
que se utiliza en algunos restaurantes o cafeterías.
La comida la puedes coger tú mismo,
no hay personas que te la sirvan.

Bandeja isotérmica:

Son unas bandejas especiales.
Sirven para llevar los alimentos calientes y fríos.
En la bandeja hay varios huecos y en cada hueco
se coloca un plato.
Tienen un hueco para el primer plato,
un hueco para el segundo plato,
un hueco para el postre
y otro hueco para el pan.

Carro de comedor:

Es una mesa con ruedas que sirve para llevar
la comida desde la cocina al comedor.
Cuando mantienen la temperatura de los platos
se llaman carros calientes.



VOCABULARIO DEL TEMA 8

Catering:

Es cuando una empresa cocina la comida y la lleva a la residencia.

Después el personal de la residencia sirve la comida en el comedor o en las habitaciones.

Cinta de emplatado:

Es una cinta que sirve para rellenar las bandejas.

Esta cinta se mueve sola hacia adelante y hacia atrás.

En la cinta se ponen las bandejas.

Cuando pasa la bandeja, las personas profesionales ponen la comida en la bandeja, cierran la bandeja y la colocan en los carros.

Comedor:

Es el lugar donde comen las personas.

El comedor debe ser un lugar limpio, iluminado y agradable.

Cubremantel:

Es un mantel más pequeño, casi siempre de color blanco o de color claro.

El cubremantel lo ponemos encima del mantel para que el mantel no se manche.

Dieta:

Es el tipo de comida que puede tomar una persona y las cantidades.

Hay muchos tipos de dieta.



VOCABULARIO DEL TEMA 8

Desbarasar:

Esto significa quitar de la mesa todo lo que han utilizado las personas que han comido en la mesa.
Quitar los cubiertos, los platos, los vasos y todo lo demás.

Emplatado:

Esto significa poner la comida en los platos o en bandejas isotérmicas.

Lencería:

Son los manteles, las servilletas y otros materiales para cubrir la mesa.

Mantel:

Es una tela o un plástico que se pone sobre la mesa.

Muletón:

El muletón es un mantel que por un lado es de plástico y por el otro lado es de tela.
El muletón protege la mesa y se pone debajo del mantel.

Servilleta:

Es un trozo de tela o de papel que las personas utilizamos para limpiarnos los labios y las manos cuando comemos.



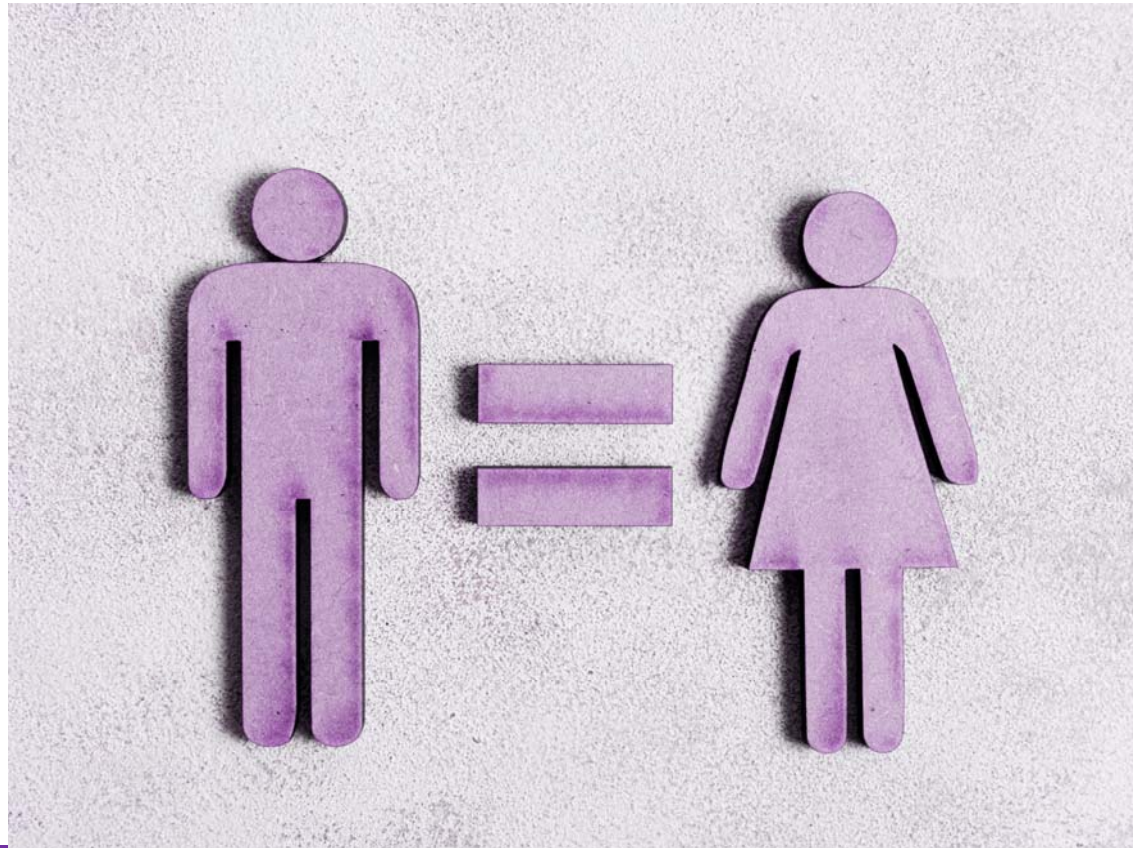
LO QUE TIENES QUE SABER DEL TEMA 8

- La alimentación es muy importante para todas las personas.
La alimentación hay que cuidarla mucho en los sitios donde hay personas mayores o enfermas.
Por ejemplo, en los hospitales, centros de día y residencias.
- En algunos centros públicos la comida es centralizada.
Esto significa que los y las profesionales cocinan cada día y las comidas se preparan y sirven en el centro.
- En otros centros públicos una empresa les lleva la comida.
La comida la guardan y la sirven más tarde.
- El comedor es el lugar donde comen las personas.
El comedor debe ser un lugar limpio, iluminado y agradable.
- El desayuno, la comida y la cena son momentos importantes del día para todas las personas.



LO QUE TIENES QUE SABER DEL TEMA 8

- Las personas que trabajan en el comedor son los encargados de que el comedor esté bien. Por ejemplo, preparan el comedor, ponen y quitan la mesa, sirven la comida y limpian el comedor.
- La comida se sirve en la cocina, en el comedor o en la habitación. La zona donde se sirve la comida depende de si es una residencia, un hospital o un centro de día. También depende de las necesidades de las personas.



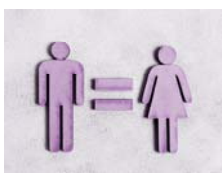
9. Igualdad



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Justícia,
Interior y Administración Pública

Temario Personal Residencias 2023



Igualdad

Índice

1. La igualdad de todas las personas.
2. La igualdad entre hombres y mujeres.
3. La igualdad en las Administraciones.



1. La igualdad de todas las personas

Todas las personas deben ser tratadas por igual.

Sin discriminar a nadie.

Discriminar es tratar a una persona de peor manera que al resto.

Esto es un tipo de agresión porque hace sentirse mal a la persona o personas que se discrimina.

La igualdad es una ley fundamental para la democracia de todos los países.

Cada persona tiene un aspecto diferente y por eso hay personas:

- Altas y bajas
- Delgadas y gruesas
- Rubias, pelirrojas, morenas y castañas.
- De piel morena o clara.
- Con ojos negros, marrones, azules o verdes.
- Hombres o mujeres.

Pero todas las personas con iguales ante la ley.

En el artículo 14 de la Constitución dice:

Los españoles son iguales ante la ley sin que pueda haber discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o razón personal o social.

Nacimiento.

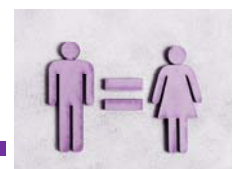
Una persona puede tener un padre y una madre casados.

O que sus padres no estén casados.

O solo tiene un padre o una madre.

O tiene 2 padres o 2 madres.

En todos los casos, son iguales ante la ley.



Raza.

Sólo existe una raza humana
aunque cada persona haya nacido en un país.
Cada persona tiene unos rasgos.
Por ejemplo, color de piel,
nariz grande o pequeña,
Ojos rasgados como los chinos o más redondos.
Pelo rizado o liso.

En todos los casos, todas las personas son iguales ante la ley.

Sexo.

Puede haber personas con sexo masculino o femenino.
Hombres o mujeres.
Hay mujeres que se sienten hombres
y hombres que se sienten mujeres.
Algunas de estas personas se operan
para cambiar de sexo.
Pero hay que tratarlas como se sienten.

Las personas tienen diferentes gustos sexuales.
Tienen sexo con otras personas de forma diferente.
Pueden preferir a los hombres o a las mujeres
o a los 2 o no querer sexo con nadie.

En todos los casos, todas las personas son iguales ante la ley
y merecen respeto.

Religión.

Hay muchas religiones en el mundo.
Todas las religiones creen en un dios.
Tienen reglas de cómo portarse como personas o en grupo.
Utilizan ritos como por ejemplo rezar.

Por ejemplo, el budismo o hinduismo
son religiones que creen en muchos dioses.
Hay otras religiones que creen en fuerzas espirituales
de la naturaleza.



Pero todas las personas tienen derecho a creer en la religión que quieran sin que las discriminen por eso.

Opinión.

Tú puedes estar en desacuerdo con lo que piensan otras personas.

Hay personas que les gusta el fútbol y a otras no.

O hay personas que les gusta la música rock y a otras les gusta la música clásica.

Hay opiniones políticas distintas.

Pero todas las personas tienen derecho a pensar distinto.

Las ideas que atacan a la igualdad y el respeto son ideas de odio.

Estas ideas son delito y están prohibidas por atacar a otras personas.

Condiciones sociales.

Las personas nacemos y crecemos en lugares diferentes.

Por ejemplo, en el campo o en la ciudad.

En un pueblo grande o un pueblo pequeño.

En una casa grande o pequeña.

Las familias pueden tener más o menos dinero.

Y eso puede afectar a nuestra vida y al lugar donde vivimos.

Pero las Administraciones públicas deben tratar a todo el mundo igual. Da igual dónde viva o cuánto dinero tenga.

Las Administraciones tienen que conseguir que todas las personas puedan estudiar y trabajar en lo que quieran.

Por ejemplo, la Administración da ayudas que se llaman becas, para que todas las familias puedan estudiar, aunque no tengan dinero.



2. La igualdad entre mujeres y hombres

Las mujeres y los hombres somos diferentes en muchas cosas biológicas. Por ejemplo, somos diferentes en el vello del cuerpo o en el peso y la altura. Las diferencias biológicas no son un motivo para tratar de forma diferente a los hombres y a las mujeres.

A lo largo de la historia se ha intentado explicar que tratar de forma diferente a los hombres y a las mujeres era por las diferencias biológicas que tienen. Tratar de forma diferente a los hombres y a las mujeres no es por las diferencias biológicas, es por la educación que recibimos. También es porque todas las personas pensamos que al ser un hombre o una mujer tenemos que hacer cosas distintas.

El sexo.

Explica las diferencias biológicas entre las mujeres y los hombres. Las diferencias biológicas del sexo son iguales en todas las culturas y en todos los países. No se aprenden, se nace con ellas.

El género.

Explica cómo tienen que comportarse los hombres y las mujeres por ser hombre o mujer. El género lo han creado todas las personas. Todo lo que hacen las personas se puede cambiar y transformar.



Roles y estereotipos de género.

Roles de género:

Dicen cómo tienen que comportarse los hombres y las mujeres.

Los comportamientos que les dan a los hombres y a las mujeres no son los mismos.

Se transmiten en cada cultura.

Estereotipos de género:

Estos estereotipos nos hacen pensar que los hombres y las mujeres se comportan y actúan de forma diferente.

Estereotipo es la imagen o idea que tiene un grupo o una sociedad sobre alguien o sobre algo.

Ejemplos de estereotipos de género de la mujer:

- Débil
- Sensible
- **Sumisa**
- **Servicial**
- Comprensiva
- Protectora

Sumisa es obediente.

Servicial es hacer lo que otra persona desea. Servir a otras.

Ejemplos de estereotipos de género del hombre:

- Fuerte
- Dominante
- **Autoritario**
- Competitivo
- Agresivo

Autoritario es que impone a otras personas sus deseos, gustos o necesidades.

La violencia de género es la violencia que reciben las mujeres.

Sufren violencia de género solo porque son mujeres.

A las mujeres las protegen las leyes de todas las violencias.

La violencia de género es la forma más grande de discriminación que sufren las mujeres.

La violencia de género es la desigualdad más grande que hay entre mujeres y hombres.



Sigue existiendo violencia de género en todo el mundo, también en nuestra sociedad.

La violencia se puede dar de forma física, económica, psicológica o sexual. También hay amenazas, intimidaciones, **coacciones** o privación de la libertad.

Coacción es obligar a una persona a decir o a hacer algo utilizando la fuerza o la violencia.

El resultado de la violencia es daño físico, económico, psicológico, sexual u otro daño que está relacionado con el entorno social.

Las formas de violencia de género más importantes son 4:

- **Violencia física:**
Es la violencia que se hace contra el cuerpo de la mujer. Puede producir lesión física o daño físico.

- **Violencia psicológica:**
Son las amenazas, coacciones, humillaciones, **vejaciones**, control, sumisión, acoso o insultos.

Vejaciones son maltratos, molestias y perseguir a alguien para perjudicarlo.

La violencia psicológica produce sufrimiento, aislamiento, **desvalorización** y limita su libertad.

Desvalorización es quitar valor o prestigio a alguien.

- **Violencia económica:**
Es quitar a la mujer y a sus hijas o sus hijos los recursos o el dinero para que puedan estar bien tanto física como de manera psicológica. QUITAN los recursos a la mujer para hacerle daño. Con la violencia económica los recursos no se quitan de una forma legal.
- **Violencia sexual:**
En la violencia sexual se le obliga a la mujer a tener relaciones sexuales.



La violencia sexual son todos los actos sexuales que se hacen cuando una mujer no quiere tener relaciones sexuales.

También hay violencia, intimidación, **manipulación emocional**, exhibición y observación.

Manipulación emocional: cuando te convencen para hacer algo que no quieres o sentir algo que no sientes y tenerte bajo control.

3. La igualdad en las Administraciones

La Constitución dice que todas las personas tienen derecho a trabajar.

Las personas que trabajan en la Administración son iguales entre sí.

Las leyes marcan las condiciones de los diferentes trabajos.

Por ejemplo, para trabajar de médico

Hay que tener el título de licenciado en medicina.

No todo el mundo trabaja en la Administración porque no hay trabajo para todas las personas.

Hay que elegir entre muchas personas

por eso hacen exámenes de oposiciones.

Estos exámenes son pruebas

para elegir a las personas más preparadas para el trabajo.

Esto no es discriminación porque todas las personas pueden estudiar, prepararse el examen y presentarse a las pruebas con igualdad.