



Cuaderno de apoyo a la comunicación con personas mayores en el hogar



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas

CUADERNO DE APOYO A LA COMUNICACIÓN CON PERSONAS MAYORES EN EL HOGAR

Incluido en la Fase II del Proyecto de apoyo a la comunicación con personas mayores y personas mayores con discapacidad, "Yo te cuento, cuenta conmigo", coordinado por el CEAPAT-IMSERSO.

Diseño y elaboración del cuaderno de comunicación:

Clara Isabel Delgado Santos. Logopeda. CEAPAT-IMSERSO

Colaboraciones en el cuaderno (orden alfabético profesionales/entidad)

Ángela Vígara Cerrato. Terapeuta Ocupacional. CEAPAT-IMSERSO. Madrid.

Candelaria Imbernón López. La Salle Centro Universitario Campus Madrid.

Clara de la Cruz Butiñá. Logopeda. Hospital Virgen de la Poveda. Madrid.

Dolores Abril Abadín. Psicóloga y Responsable de Área. CEAPAT-IMSERSO. Madrid.

Eva María García-Miguel Berrio. Terapeuta Ocupacional. Centro de día APAM. Madrid.

Isabel Ruiz Coll. Logopeda IMSERSO. Madrid.

Milagros García Aguado. Logopeda. Centro de día APAM. Madrid.

Rocío Fernández-Durán Mazzuchelli. Psicóloga Clínica. Directora del Centro APAI (Atención Psicológica Aplicada Integral). Madrid.

Susana López de Ullibarri Jiménez. Instituto Foral de Bienestar Social de Álava. Centro de Autonomía Personal. País Vasco.

Centro de Rehabilitación Interdisciplinar para Lesiones Neurológicas y Centro de día INTEGRA DAÑO CEREBRAL. Murcia.

EULEN, Servicios Sociosanitarios.

VITALIA, a través de su red de Centros de Día:

- Vitalia Alcalá de Henares
- Vitalia Barajas – Coslada
- Vitalia Chamartín
- Vitalia Ferraz
- Vitalia Pozuelo – Majadahonda
- Vitalia Retiro
- Vitalia Santander
- Vitalia Sarriá
- Vitalia Sevilla
- Vitalia Valladolid

Acceso a la descarga
del cuaderno mediante
código QR



Agradecimientos: Usuarios/as del Centro Dato I (Madrid), por la elaboración de la base de datos de vocabulario básico para el hogar.

Fecha de publicación en web: Diciembre 2013

Pictogramas: CATEDU

(<http://catedu.es/arasaac/>), bajo licencia Creative Commons y creados por [Sergio Palao](#)

Con la colaboración de:



CAREI

Centro Aragonés de Recursos para la Educación Inclusiva



¿Qué tiene en sus manos?

Este documento es un **Cuaderno de Comunicación**.

Su **objetivo** es favorecer y mejorar la comunicación entre la persona mayor y su interlocutor.

Se dirige a personas mayores que viven en su hogar, o que en ocasiones residen en los hogares de sus hijos/as o familiares.

Está **diseñado** para su uso por **personas mayores** que tengan **dificultades en su comunicación debido a:**

- Problemas **auditivos** que dificulten la comprensión del mensaje que reciben de su interlocutor
- Desconocimiento del mismo **idioma** entre los interlocutores. (p.e. persona mayor – cuidador/a)
- Problemas en la emisión/volumen de la **voz**: Afonía, laringitis, baja intensidad de voz, etc., que dificulten la comunicación oral
- Problemas de comunicación debido a una **situación puntual**: tratamientos odontológicos, uso de mascarilla de oxígeno, etc.

También está indicado para su **uso por los interlocutores** de la persona mayor.

Así, el cuaderno será un elemento de común utilización que favorezca la interrelación entre ambos.

Este cuaderno no está diseñado para personas que presenten dificultades en la comunicación debido a **deterioro cognitivo, daño cerebral sobrevenido**, etc.

El cuaderno de comunicación: primeros pasos

- Enseñe el cuaderno de comunicación a la persona. Explíquelo las ventajas de utilizarlo en la conversación.
- Compruebe con la persona mayor que conoce el significado de todas las imágenes y añadan las consideren que pueden ser necesarias.

Puede ocurrir que la persona necesite un mayor tamaño de las imágenes/pictogramas.

Si requiere cambiar el tamaño de los pictogramas incluidos o necesita otros, puede descargarlos en:

<http://www.catedu.es/arasaac/index.php>

Acceso por código QR a la web



- Escriba en la página correspondiente, las cosas que le gustan a la persona y las que no le gustan. Por ejemplo: “Me gusta tomar una infusión a media tarde”; “No me gusta el café muy dulce”.
- Rellene las páginas en blanco con aquellas anotaciones que ambos consideran importantes para mejorar la comunicación. Por ejemplo: “Cosas importantes sobre mi descanso: Me gusta dormir sobre el lado derecho”.
- Seleccione y peguen las fotografías con los nombres y la relación con la persona en la página correspondiente. Por ejemplo: “Juan. Mi hijo mayor”.
- **Usen el cuaderno siempre que tengan una dificultad para comunicarse. Cuanto más se use, más se adecuará a la situación individual de la persona mayor.**



Señalando en el cuaderno de comunicación

- Si la **persona mayor puede señalar** los pictogramas de forma autónoma, coloque el cuaderno en la posición más adecuada para que pueda verlos y señalarlos con comodidad.
- Espere a que **la persona busque y señale el pictograma**. Ayude a pasar las páginas si la persona lo requiere. Tenga paciencia.
- Si la persona no puede emitir oralmente y de forma perceptible “si-no”, busquen un código compartido para esta respuesta.
Por ejemplo: mover la cabeza; mover los ojos; levantar un dedo. Asegúrese de incorporar estos datos en la primera página del cuaderno. Será de ayuda para cualquier interlocutor que quiera hablar con la persona mayor.
- **Confirme con la persona** si el pictograma que señala representa el mensaje que quiere decir y espere su respuesta.

Por ejemplo: la persona señala el pictograma “fruta” y es la hora de la merienda.

El interlocutor puede preguntarle: “¿Quieres fruta para merendar?”, y espera la respuesta afirmativa/negativa a la pregunta.

Después el interlocutor puede señalar en la página de “frutas” las opciones para merendar, diciéndole: “¿Prefieres plátano, (señalando el pictograma “plátano”), pera (señalando el pictograma “pera”) o melocotón (señalando el pictograma “melocotón”).

Después el interlocutor pregunta: ¿Cuál quieres para merendar?

Espera la respuesta de la persona, que podrá señalar, de los pictogramas anteriores, qué fruta desea.

El interlocutor como apoyo a la señalización

- Si la **persona mayor no puede señalar** los pictogramas de forma autónoma, coloque el cuaderno en la posición más adecuada para que pueda verlos con comodidad.
- Utilice el índice** del cuaderno para que la persona pueda mostrarle el tema del que quiere hablar. Señale con su dedo cada pictograma del índice al tiempo que lo enuncia en voz alta. acuerde con la persona que, al llegar al pictograma deseado, muestre su respuesta afirmativa.
- Si la persona no puede emitir oralmente y de forma perceptible “si-no”, **busquen un código compartido** para esta respuesta. Por ejemplo: mover la cabeza; mover los ojos; levantar un dedo. Asegúrese de incorporar estos datos en la primera página del cuaderno. Será de ayuda para cualquier interlocutor que quiera hablar con la persona mayor.
- Una vez seleccionado el tema**, vaya a la página correspondiente y espere a que la persona busque con la mirada el pictograma que representa su mensaje.
- Si la persona está muy acostumbrada a usar el cuaderno, **es probable que mire hacia la zona** donde está el pictograma. Señale esa zona para confirmar este aspecto y después pregunte o señale las filas de pictogramas, para conocer a qué fila se refiere.
- Cuando la persona confirme que usted señala **la fila adecuada**, enuncie los pictogramas en voz alta uno a uno. Cuando pronuncie el deseado, la persona realizará su respuesta afirmativa

La persona mira esta zona. **1**

2 Se señalan las filas de pictogramas hasta que la persona emita su respuesta afirmativa

Se señalan los pictogramas de la fila elegida y se espera a que la persona confirme a cuál se refiere **3**

4 Se confirma el mensaje: ¿Quieres pan?

6

Utilizando el tablero de letras

El **uso de los pictogramas** para la comunicación es rápido, principalmente si se trata de expresar mensajes cotidianos y la persona ya ha aprendido la localización de los mismos. No obstante, en ocasiones puede ocurrir que no esté representada la palabra que quiere comunicar. En ese caso, y una vez conocida dicha palabra, se **incorporaría** a su cuaderno la **imagen** correspondiente.

También puede ocurrir que **la persona sepa leer y escribir**, pero por **problemas de movilidad** tenga dificultades para usar el lápiz y el papel. En esos casos, puede utilizar el **tablero de letras** y de esta forma deletrear la palabra a la que se refiere. Si la persona lo considera necesario, podría incorporarse la imagen a su cuaderno, de forma estuviera disponible para otra ocasión.

■ Si la **PERSONA MAYOR PUEDE SEÑALAR**:

- Se colocará la página de forma que pueda indicar la letra sin dificultad.
- Así, la persona irá señalando las letras, hasta componer la palabra que quiera comunicar.
- Si tiene dificultades para señalar en este tablero, porque requiere un tamaño mayor de cuadrículas, diferente distribución de las letras, mayor tamaño de las letras, etc., diseñen con la persona un tablero alfabético de acuerdo a sus características.

Es importante contar con una pequeña libreta y un lápiz para ir anotando las letras que señala/indica la persona.

Si la persona no puede expresar de forma oral "sí/no", acuerden un código común de respuesta

■ Si la **PERSONA MAYOR NO PUEDE SEÑALAR DE FORMA AUTÓNOMA**:

- El interlocutor debe apoyarla para realizar la selección de las letras.
- Acuerde con la persona como irá preguntando la letra que quiere y anótelos en la primera página. (*p.e. señalando la línea; preguntando el color; preguntando qué tipo de letra es, etc.*). Será de ayuda para cualquier interlocutor que quiera hablar con la persona mayor. El tablero está dividido en vocales y consonantes.

POR EJEMPLO:

- Pregunte si la letra que quiere es: ¿vocal o consonante? Así, señale con el dedo el bloque correspondiente a las vocales o a las consonantes y confirme la elección de la persona.
- En el caso de las consonantes, es preferible ir señalando por filas de letras para confirmar en qué fila se encuentra la letra que necesita.
- Una vez confirmada la fila (de las vocales o de las consonantes), se enunciarán una a una las letras, de forma que la persona pueda confirmar la que necesita.
- Si tiene dificultades para ver las letras del tablero, porque requiere un tamaño mayor de cuadrículas, diferente distribución de las letras, mayor tamaño de las letras, etc., diseñen con la persona un tablero alfabético de acuerdo a sus características.

Compartiendo el mismo idioma: el cuaderno

Si la persona y su interlocutor no comparten el mismo idioma para comunicarse, pueden utilizar el cuaderno como “**idioma común**”.

Ambos pueden utilizar el cuaderno para expresar sus mensajes, de forma que, al utilizar el mismo código, la comunicación mejore.

Puede usarse el cuaderno para aclarar una respuesta o realizar una pregunta, y así entenderse mejor.



Las situaciones de incomunicación generan ansiedad e incertidumbre.

Es preciso entender lo que dice una persona para poder apoyarla, comprenderla y conocer qué le sucede.

Si la persona tiene problemas de comunicación y no sabe cómo hacerse entender, se podrá nerviosa y la situación se volverá incómoda. Puede incluso comunicarse cada vez menos o hasta dejar de intentarlo.

Si el interlocutor no sabe cómo comunicarse con la persona, será difícil que puedan establecer una relación social y de apoyo adecuada.

Contar con un medio común de comunicación es:

- Favorecedor para ambos interlocutores
- Imprescindible para una comunicación efectiva



Mi cuaderno de comunicación

Foto de la
persona

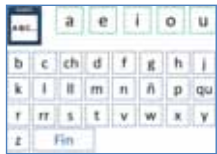
Nombre:



Así respondo de manera **afirmativa**:



Así respondo de manera **negativa**:



Así utilizo el **tablero de letras**:

Si me ocurre algo, por favor, **avisad a**:



números de
teléfono fijo



números de
teléfono móvil

ÍNDICE



Cosas que me gustan y que no me gustan
Página 12



Personas importantes en mi vida
Página 13



Cosas importantes sobre mi descanso
Página 14



Habitación
Página 15



Cosas importantes en el cuarto de baño
Página 16



Cuarto de baño
Página 17



Cosas importantes sobre mi aseo personal
Página 18



Aseo personal
Páginas 19 y 20



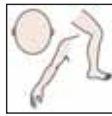
Cosas importantes sobre mi ropa
Página 21



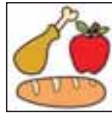
Mi ropa
Páginas 22 y 23



Me suele doler...
Página 24



Cuerpo
Páginas 25, 26, 27, 28 y 29



Cosas importantes sobre mi dieta
Página 30



Desayuno
Página 31



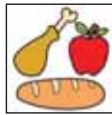
Comida/cena
Página 32



Bebida
Página 33



Fruta
Página 34



De la comida
Página 35



Cosas importantes sobre mi salud
Página 36



Salud
Páginas 37 y 38



Cosas que suelo hacer en el salón
Página 39



Salón comedor
Página 40



Lugares a los que suelo ir o me gusta visitar
Página 41



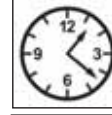
Lugares
Página 42 y 43



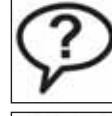
Objetos
Página 44



Cosas importantes en mi Agenda diaria
Página 45



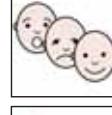
Tiempo
Página 46



Estas son las personas y las cosas por las que suelo preguntar o quiero saber
Página 47



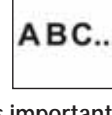
Preguntas
Página 48



Cómo me siento
Página 49



Sentimientos
Página 50



Alfabeto
Página 51

Anotaciones importantes Página 52



Cosas que me gustan



Cosas que no me gustan



Personas importantes en mi vida



Cosas importantes sobre mi descanso

HABITACIÓN



dormir



subir los pies



subir el
cabecero



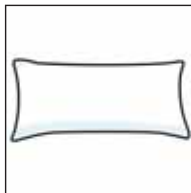
bajar los pies



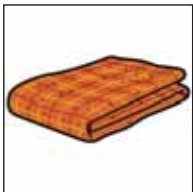
bajar el
cabecero



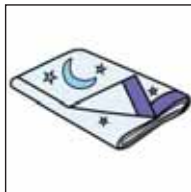
cama



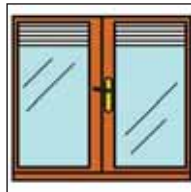
almohada



manta



sábana



ventana



puerta



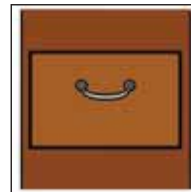
armario



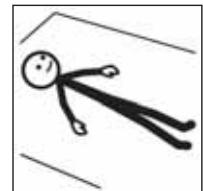
mesilla



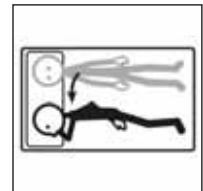
lámpara



cajón



boca arriba



cambiar de postura



boca abajo

CUARTO DE BAÑO



hacer pis



hacer caca



hacer pis

hacer caca



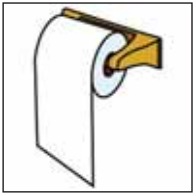
váter



lavabo



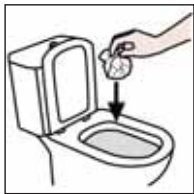
bidé



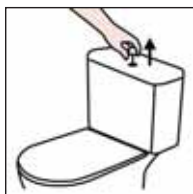
papel higiénico



limpiarse



tirar el papel



tirar de la cadena



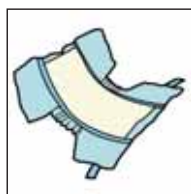
orinal



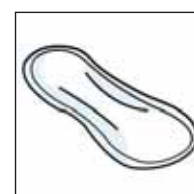
sonda



toallitas húmedas



pañal

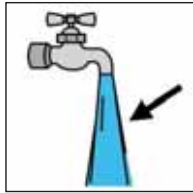


compresa



crema

ASEO PERSONAL



agua



fría



caliente



templada



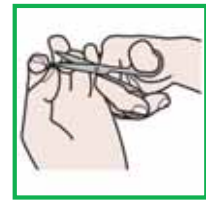
ducharse



lavarse el pelo



peinarse



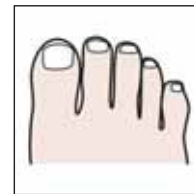
cortar las uñas



gel



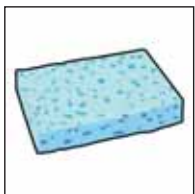
champú



uñas de los pies



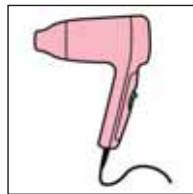
uñas de las manos



esponja



toalla



secador de pelo



peine



izquierda



derecha

ASEO PERSONAL



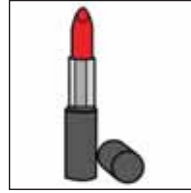
desodorante



colonia



crema



pintalabios



maquillaje



laca



lavarse los dientes



lavarse las manos



lavarse la cara



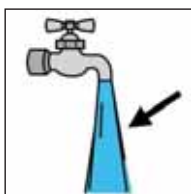
afeitarse



pasta de dientes



cepillo dientes



agua



jabón



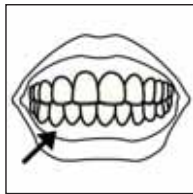
maquinilla



espuma



enjuague bucal



dentadura postiza



toalla

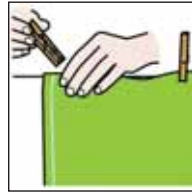


Cosas importantes sobre mi ropa

ROPA



lavar



tender



planchar



coser



sujetador



camiseta de tirantes



jersey de punto



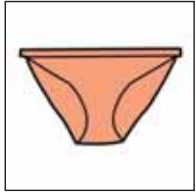
camiseta de manga larga



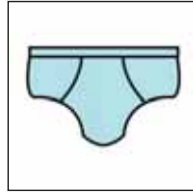
blusa



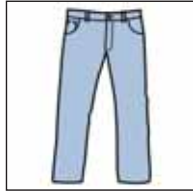
pijama



braga



calzoncillo



pantalón



chaqueta



camisa de manga larga



bata



medias



calcetines



falda



camisa de manga corta



chándal



vestido

ROPA



gafas



audifono



bastón



muletas



andador



silla de ruedas



abrigo



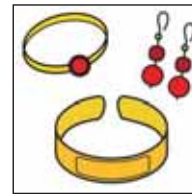
chubasquero



deportivas



corbata



joyas



bañador



bufanda



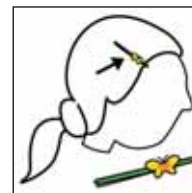
zapatos



zapatillas



pañuelo



horquillas



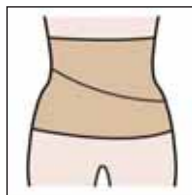
bañador



guantes



botas



faja



pañuelo



gafas de sol

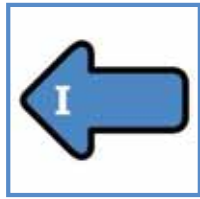


reloj

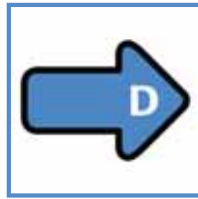


Me suele doler

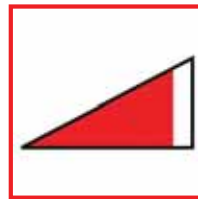




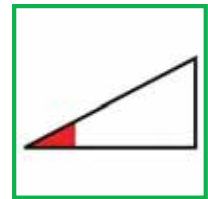
izquierda



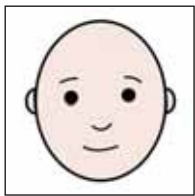
derecha



mucho



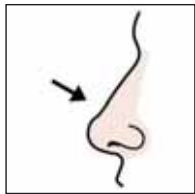
poco



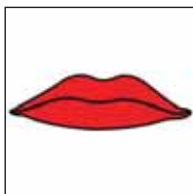
cabeza



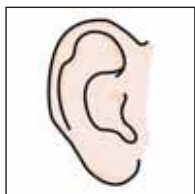
ojos



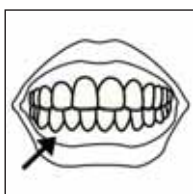
nariz



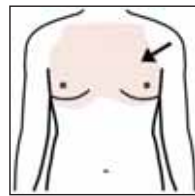
boca



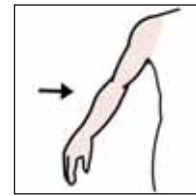
oído



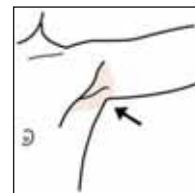
dientes



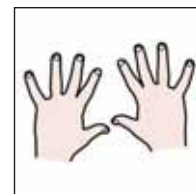
pecho



brazo



axila

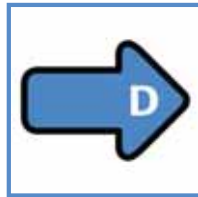


manos

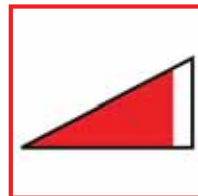
dedos



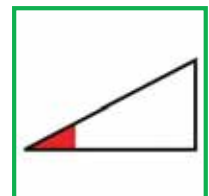
izquierda



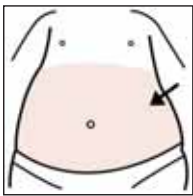
derecha



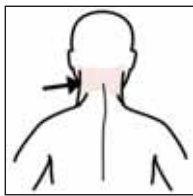
mucho



poco



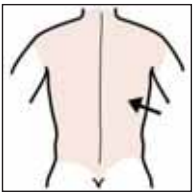
tripa



nuca



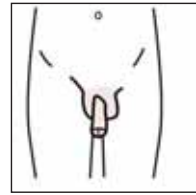
pierna



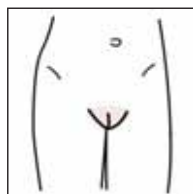
espalda



pecho



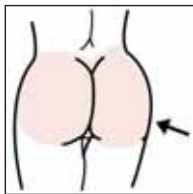
genitales masculinos



genitales femeninos



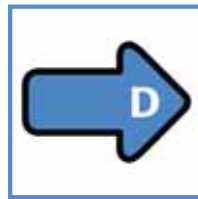
pie



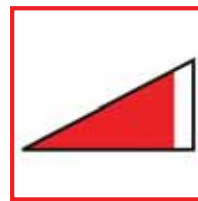
culo



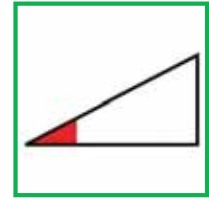
izquierda



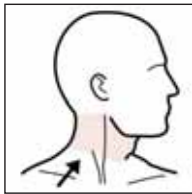
derecha



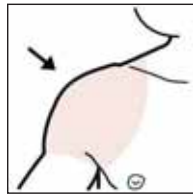
mucho



poco



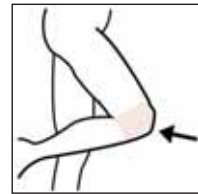
cuello



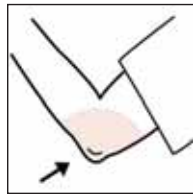
hombro



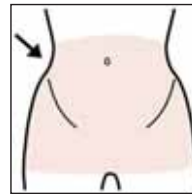
muñeca



rodilla



codo

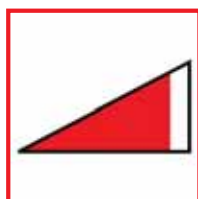


cadera

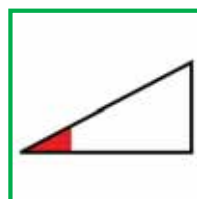


tobillo

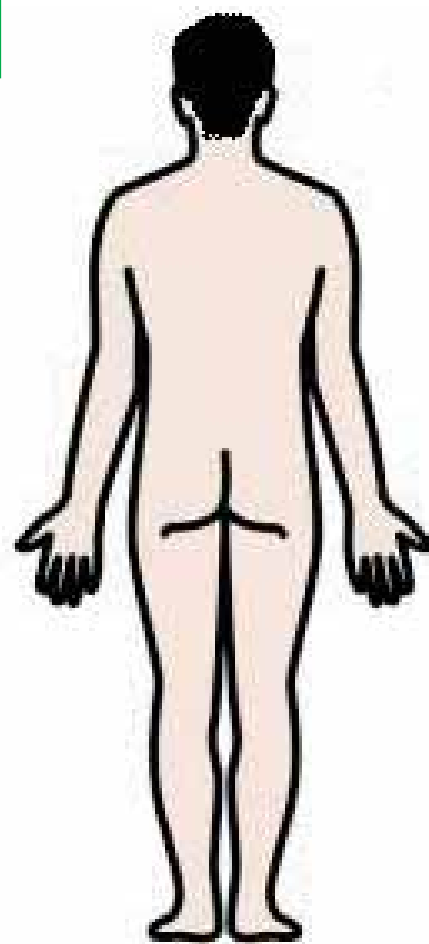
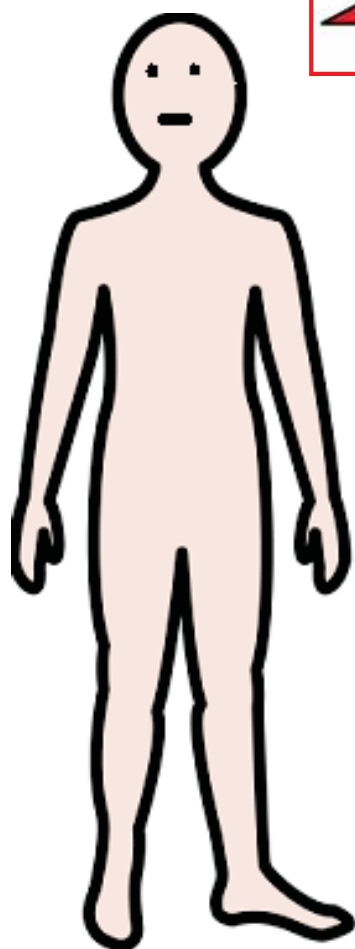
CUERPO



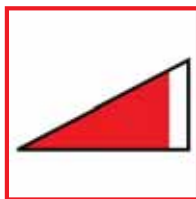
mucho



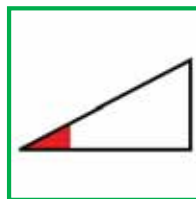
poco



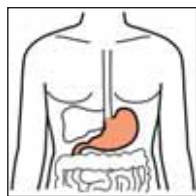
CUERPO



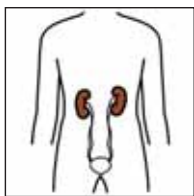
mucho



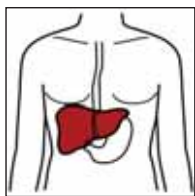
poco



estómago



riñones



hígado



huesos

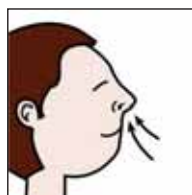


garganta

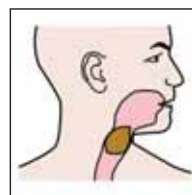


opresión en el pecho

Me duele cuando...



respiro



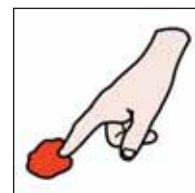
trago la comida



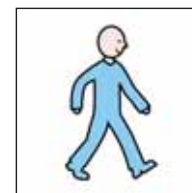
toso



voy al baño



toco
aprieto



ando
me muevo

DESAYUNO



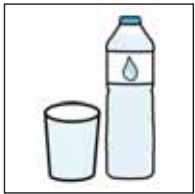
frío



caliente



templado



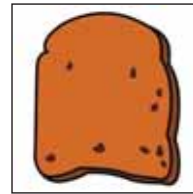
agua



café



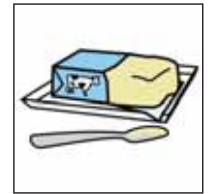
cacao



tostada



mermelada



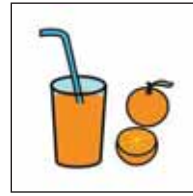
mantequilla



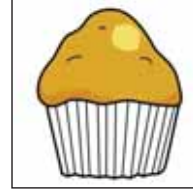
leche



café descafeinado



zumo



magdalena



rosquilla



galleta



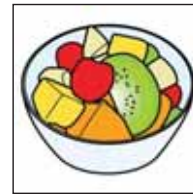
infusión



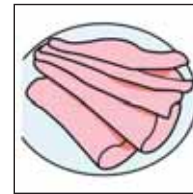
azúcar



sacarina



fruta



jamón de York



yogurt

COMIDA/CENA



frío



caliente



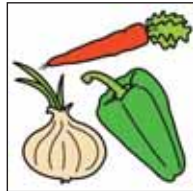
templado



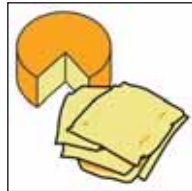
pasta



carne



hortaliza



queso



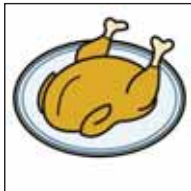
ensalada



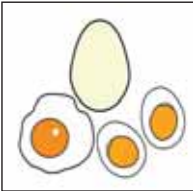
sopa



pescado



pollo



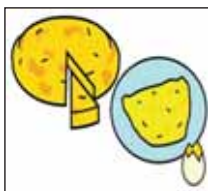
huevo



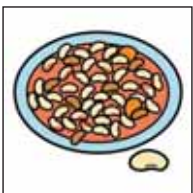
marisco



puré



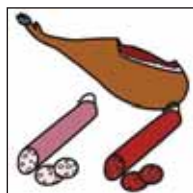
tortilla



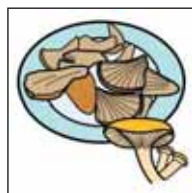
legumbre



verdura



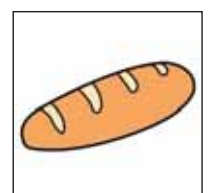
embutido



setas, champiñones



conservas



pan

BEBIDA



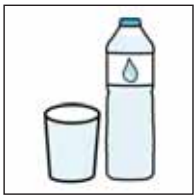
frío



caliente



templado



agua



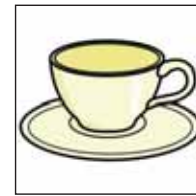
café



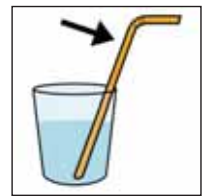
chocolate



vino tinto



taza



pajita



leche



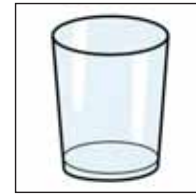
café descafeinado



batido



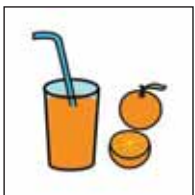
vino blanco



vaso



botella



zum



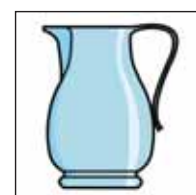
gazpacho



té, poleo, manzanilla



refresco



jarra



termo

FRUTA



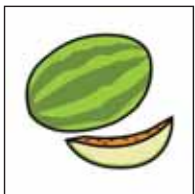
pelar



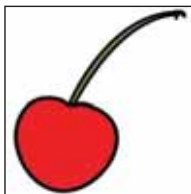
trocear



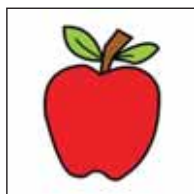
macedonia de frutas



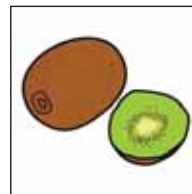
melón



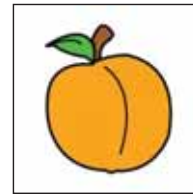
cereza



manzana



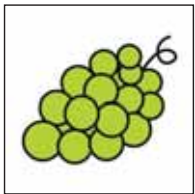
kiwi



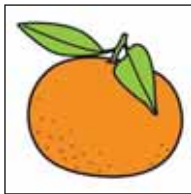
melocotón



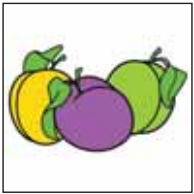
fresa



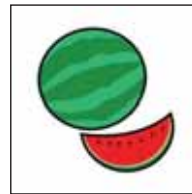
uvas



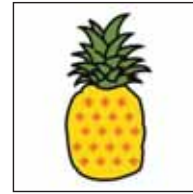
mandarina



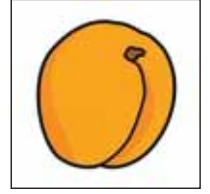
ciruela



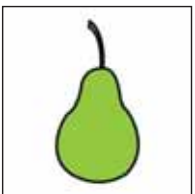
sandía



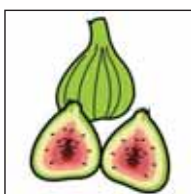
piña



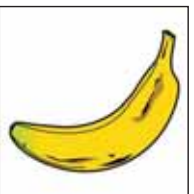
albaricoque



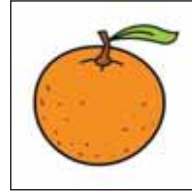
pera



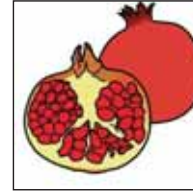
higo



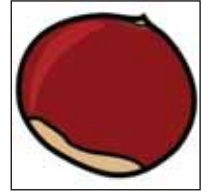
plátano



naranja



granada



castaña

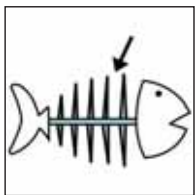
DE LA COMIDA



tengo hambre



tengo sed



espina, raspa



hueso



aceite



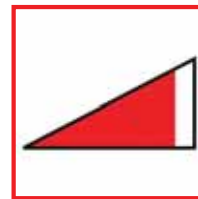
vinagre



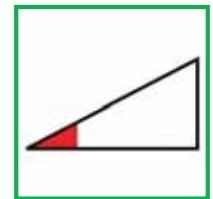
sal



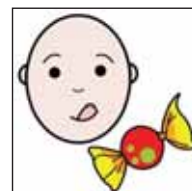
mayonesa



muy,
más



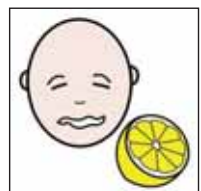
muy poco,
menos



dulce



salado



ácido



por la mañana



por la tarde



por la noche



en ayunas



jarabe



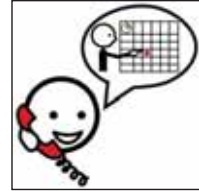
pastilla



limpiarse el oído



inyección



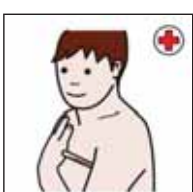
pedir cita



cápsula



pomada



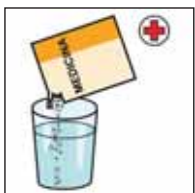
poner el termómetro



tensión



receta



sobre



gotas



insulina



medir el azúcar



vacunarse de la gripe

1

2

3

4

5

+

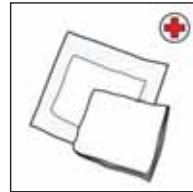
SALUD



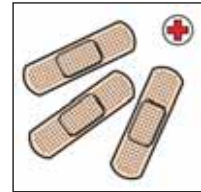
desinfectante



venda



gasas



tiritas



vomitir



diarrea



estreñimiento



fiebre



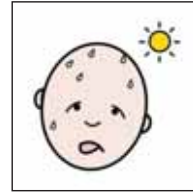
tos



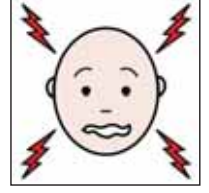
estornudos



tiritera



sudores



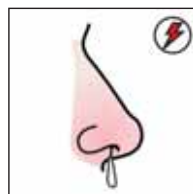
dolor



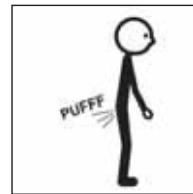
flemas



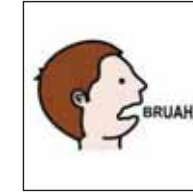
anginas



mocos



gases



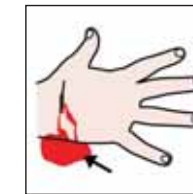
gases



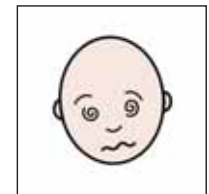
picor



hipo



sangre

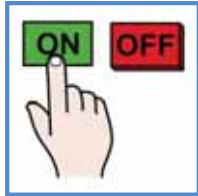


mareo

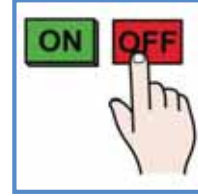


Cosas que suelo hacer en el salón

SALÓN COMEDOR



encender



apagar



sentarse



levantarse



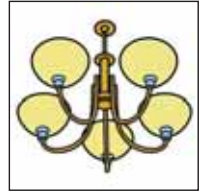
televisión



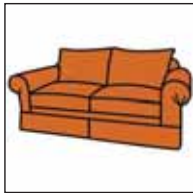
radio



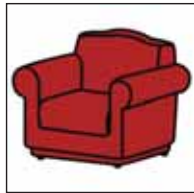
teléfono



lámpara



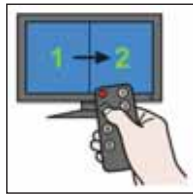
sofá



sillón

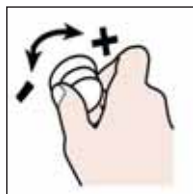
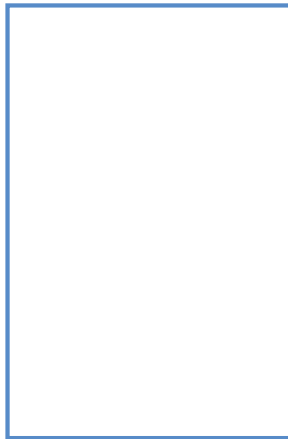


silla



cambiar el canal

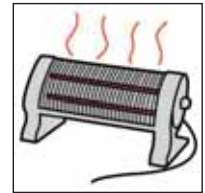
Mi canales/emisoras favoritos son



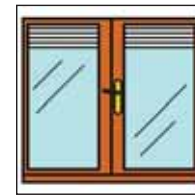
subir/bajar el volumen



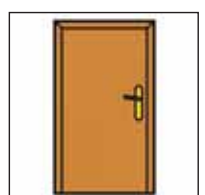
aire acondicionado



calefacción



ventana



puerta



Lugares a los que suelo ir o me gusta visitar

LUGARES



comprar



dinero



pagar



iglesia



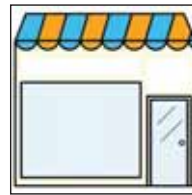
cementerio



centro comercial



supermercado,
mercadillo



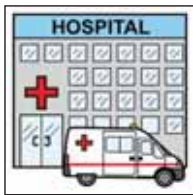
tienda



peluquería



banco



hospital



Centro de salud



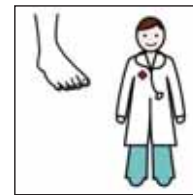
farmacia



rehabilitación



Centro de día



podólogo

LUGARES DE
TIEMPO LIBRE



teatro



cine



concierto



Casa de la Cultura



Centro de mayores



restaurante



bar

cafetería



terraza



visita a amigos,
familiares



excursión



parque,
jardín



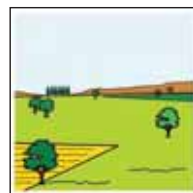
playa



feria



fiesta



campo



ciudad



pueblo

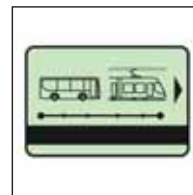
OBJETOS



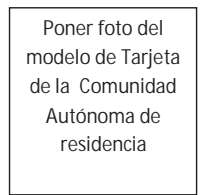
DNI



tarjeta de crédito



tarjeta de transporte



tarjeta sanitaria



bolso



llaves



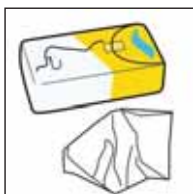
monedero



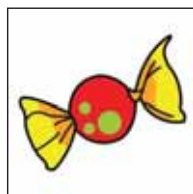
teléfono



cartera



pañuelos de papel



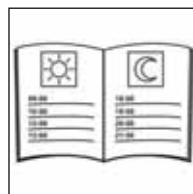
caramelos



bolsa para la compra



música



agenda

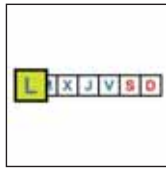


Cosas importantes en mi Agenda diaria

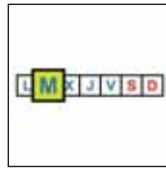
TIEMPO



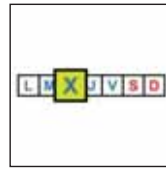
Días de la semana



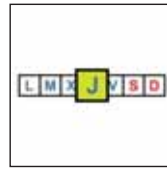
lunes



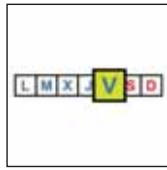
martes



miércoles

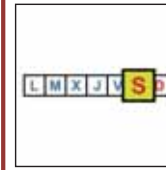


jueves

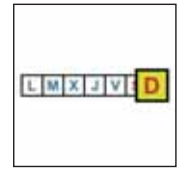


viernes

Fin de semana



sábado



domingo



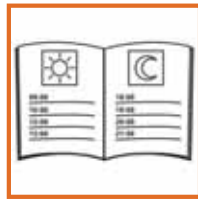
por la mañana



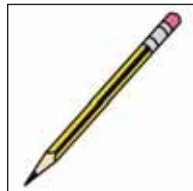
por la tarde



por la noche



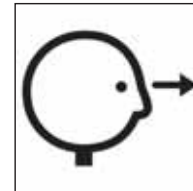
MI AGENDA DE CITAS
Y ACONTECIMIENTOS IMPORTANTES



apuntar en la agenda



borrar de la agenda



mirar la agenda

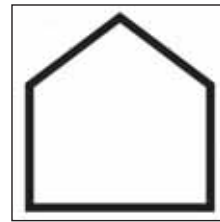


Estas son las personas y las cosas por las que suelo preguntar o quiero saber

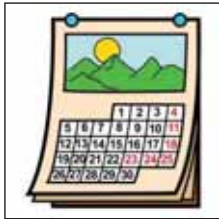
PREGUNTAS



¿Quién?



¿Dónde?



¿Qué mes?

¿Qué día?

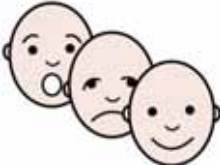


¿A qué hora?



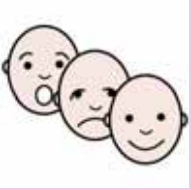
¿Por qué?

Cómo me siento...

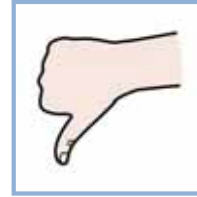


Lined writing area with 16 horizontal lines.

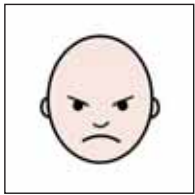
SENTIMIENTOS



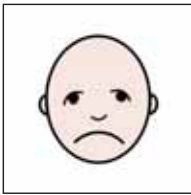
bien



mal



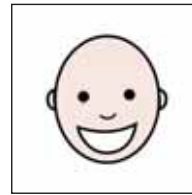
enfado



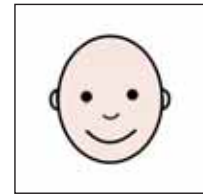
tristeza



preocupación



diversión



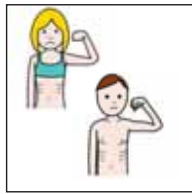
alegría



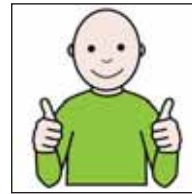
aburrimiento



miedo



debilidad



con ánimo



fuerte



a

e

i

o

u

b

c

ch

d

f

g

h

j

k

l

ll

m

n

ñ

p

qu

r

rr

s

t

v

w

x

y

z

Fin

Anotaciones importantes



CEPAT-IMSERSO

C/ Los Extremeños 1 (Esquina Avda. Pablo Neruda) 28018 Madrid

Teléfono: 91 703 31 00 Fax: 91 778 41 17

Correo electrónico: cepat@imserso.es

Facebook: <http://www.facebook.com/Ceapat>

Twitter: <https://twitter.com/ceapat>

Página Web: www.cepat.es

