

A2: ARCHIVO DE VÍDEO DE INSTRUCCIONES EN AVD

LINK VIDEO

https://drive.google.com/file/d/1993uDRWKezrvzzyJACFJFUbz9VuHBS10/view?usp=drive_link

GUIÓN

Cuidado personal avanzado

Alguna vez has pensado cómo lo hace una persona con dificultades de visión para combinar la ropa? ¿O para maquillarse? En este video daremos algunas recomendaciones para facilitar este proceso.

En primer lugar escogeremos la ropa. Para saber qué nos ponemos será más fácil si lo tenemos separado por colores y por tipo de prendas. Por ejemplo, en el primer cajón podemos tener todos los pantalones, en el siguiente las camisetas, luego la ropa interior. Lo ideal con prendas pequeñas sería tener separadores para tenerlo mejor organizado.

Dentro del cajón, podemos tenerlo separado por colores. En este caso, tenemos los tejanos en un lugar y los pantalones negros en otro. Haremos lo mismo con las camisetas.

Además hay aplicaciones que nos puede ayudar a combinar colores como por ejemplo Color grab- app.

El siguiente paso será peinarse. Cogemos el peine, lo ideal es que esté siempre en el mismo sitio. Para saber que tipo de peine hay que escoger nos podemos ayudar con el tacto. Dependiendo si queremos rizarlo, peinarlo...

Si queremos recoger el pelo con una coleta lo mejor es utilizar coleteros grandes y con colores más vistosos.

Con el tacto podemos ver si nos ha quedado bien. Para que sea más fácil, se recomienda un pelo más corto ya que es más fácil de manejarlo y peinarlo. Nos podemos ayudar con una lupa colgada en la pared para ver si ha quedado todo bien recogido.

Lo siguiente que haremos será pintarnos las uñas. Lo primero será buscar el color que queramos. Nos podemos ayudar de una lupa para mirar que color preferimos, además será más fácil si lo tenemos ordenado por colores. También nos podremos ayudar con la forma que tiene cada uno. En los botes que no se vea bien el color podemos forrarlo del color que tiene.

Si tenemos 2 colores que se parecen mucho podemos poner un adhesivo según si el tono de color es más claro o más oscuro. Pondremos 1 para un color más claro y más para colores más oscuros.

Una vez hayamos escogido el color limaremos primero las uñas y después las pintaremos. Nos podemos ayudar del tacto para ver que estén bien limadas y buscar una lupa con soporte para aumentar la imagen y así ayudarnos a pintarlas. En caso de no tener lupa con soporte podemos ayudarnos del móvil utilizando la app de lupa, y un soporte que lo mantenga firme.

Judit Cutillas Guerrero

Finalmente, procederemos a maquillarnos. Primero nos tenemos que lavar la cara. Cogemos jabón de color para verlo bien. Para estar seguros que es jabón podemos ayudarnos con el olor.

Buscaremos un espejo con buena iluminación. Para saber dónde están los productos será muy importante el orden y disposición de cada uno de ellos, ya que se pueden confundir.

Podemos utilizar cintas en Braille o de diferentes colores para diferenciar las diferentes cremas o las bases. Lo mejor es que sea un maquillaje sencillo para facilitar el proceso.

Aplicaremos un poco de base y la extenderemos por toda la cara.

Será más sencillo si lo hacemos directamente con el dedo que con una brocha porque de esta manera sabemos exactamente la cantidad que estamos poniendo.

Para aplicar el rímel, mantendremos los ojos fijos y moveremos el cepillo hacia nosotras. Una vez que las pestañas y el cepillo se encuentren, deslizamos hacia arriba.

Con el pintalabios seguiremos el borde del labio y luego con la ayuda de una toallita nos podemos limpiar si nos hemos salido.

Hay sistemas como gafas para maquillaje donde se pone el cristal de aumento en uno de los ojos para poder ver como te maquillas el otro.

Muchas gracias por visualizar el vídeo.

Espero que sirva de ayuda.