

**NOMBRE Y APELLIDOS:** NURIA VALLS CARO

**ASIGNATURA:** BAJA VISIÓN Y REHABILITACIÓN VISUAL, MÁSTER EN OPTOMETRÍA Y CIENCIAS DE LA VISIÓN

**PROFESOR:** LLUÍS PÉREZ MAÑÁ

**TÍTULO DEL VÍDEO:** CUIDADO PERSONAL AVANZADO PARA UNA PERSONA CON BAJA VISIÓN

Este guión mostrará un cuidado personal avanzado, con el objetivo de enseñar una rutina muy sencilla que incluirá el aseo personal, maquillaje y vestimenta, para que la población con baja visión pueda arreglarse de forma independiente, ganando más confianza y seguridad en ellos mismos.

## **1. ASEO PERSONAL**

### **Limpieza dientes**

Primero de todo, es importante tener una buena limpieza bucal. El truco es **tener un orden fijo para todos los objetos** del baño. Por ejemplo, el cepillo de dientes va siempre a la derecha de la pica y la pasta de dientes justo a su izquierda



Para colocar la pasta sin desperdiciar, hay que poner el dedo índice sobre las cerdas del cepillo y apretar el tubo hasta sentir una pequeña línea de pasta.



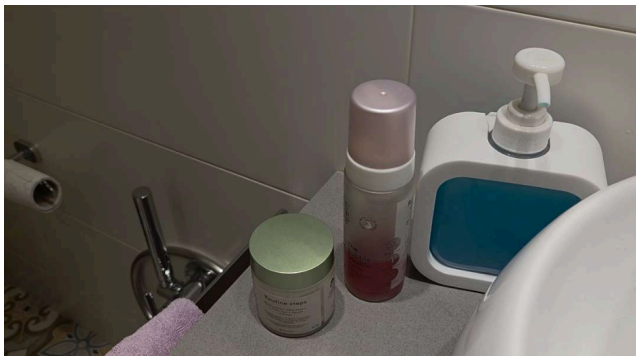
Para cepillar bien los dientes hay que hacer movimientos circulares, primero por dentro y luego por fuera durante 3 minutos. Al terminar, se enjuagará bien el cepillo, **utilizando los dedos** y se lo guardará en su sitio, **siempre con cuidado palpando con la mano y en todo momento sabiendo donde está localizado**.

Para enjuagar la boca se recomienda directamente sobre el agua del grifo, con la misma mano, **así no hay que buscar ni depender de ningún objeto**.



## **Limpieza Rostro**

Primero de todo es importante colocar cada producto en el mismo orden de siempre.

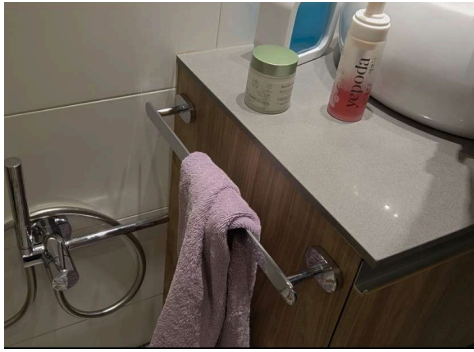


Para controlar la cantidad de producto, se debe **colocar el jabón o el limpiador en la palma de la mano** y frotar hasta hacer espuma.

Para aplicarlo, es **importante guiarse siempre por el tacto**, hay que pasar las manos por la frente, mejillas, nariz y mentón, hasta notar que está todo cubierto.

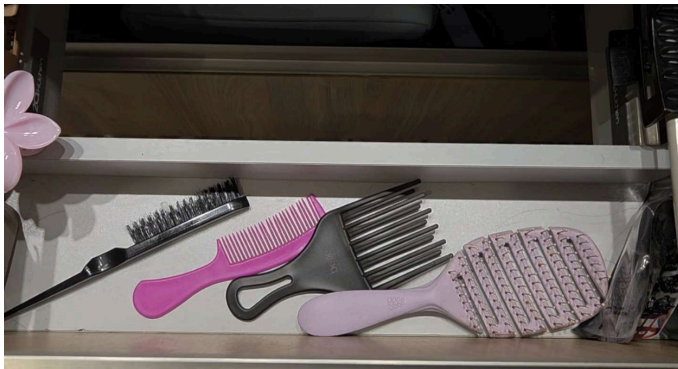


Por último, hay que enjuagar la cara con agua **hasta notar que ya no está viscosa**. Para secarla, usar siempre una **toalla limpia localizada** en el mismo lado, se debe **reconocer por su textura** o si es necesario **con un marcaje**.



## **Peinado**

Para el peinado, los cepillos **deben estar siempre a mano y ordenados** por formas o tamaños, así es más fácil saber cuál necesitar en cada momento.



Para peinarse, primero es recomendable **utilizar las manos y dedos para localizar los enredos**, una vez hecho esto, hay que llevar el cepillo hacia el enredo y pasarlo desde las puntas hacia la raíz, con suavidad para evitar tirones.



En caso de tener el cabello largo se puede echar para adelante o dividirlo para facilitar el cepillado. Además otro truco para desenredar es aplicar un poco de crema o acondicionador sin enjuague usando los dedos como guía para distribuirlo.

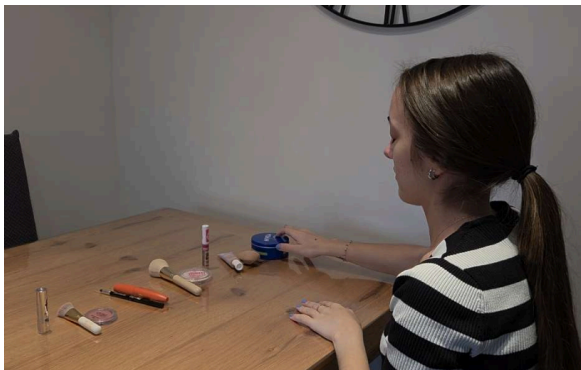
## 2. MAQUILLAJE

Antes de comenzar, es importante tener todos los productos en un orden fijo y fácil de reconocer. Un ejemplo es ordenar por estuches de diferentes formas y colores según la utilización: Uno para los pinceles, otro para pintalabios, otro para la cara y el último enfocado a ojos.

Además, para diferenciar cada producto dentro de cada neceser **se puede utilizar pegatinas de diferentes formas**. Por ejemplo: Una pegatina redonda para los colores de pintalabios más neutros y otra en forma de corazón cuando son colores más fuertes como el rojo.



Para proceder al maquillaje, primero de todo es importante tener el producto ordenado encima de la mesa para seguir paso a paso. Una vez ordenado, se recomienda recoger el pelo con una goma o pinza para no mancharlo.



Se comienza aplicando una pequeña cantidad de crema hidratante sobre la yema de los dedos, haciendo movimientos circulares para esparcirla por todo el rostro.

Se hace lo mismo para la base, se aplica con los dedos y se esparce **siempre utilizando el tacto como guía** para asegurar de cubrir bien todas las partes de la cara. Una vez hecho, se puede utilizar una esponja dando pequeños toques para asegurar que no hayan quedado pegotes.



De manera opcional se puede poner corrector en la zona de las ojeras. Con una esponja se vuelve a dar toques para esparcirlo bien, o el dedo índice para acabar de ayudar.





Además, se puede aplicar polvos selladores en la ojera para darle más luz. Es necesario utilizar un pincel con la brocha más grande, coger un poco de polvo y hacer **pequeños toques sobre la ojera**, no importa si sin querer se sale ya que son suaves y no se nota.



El paso más difícil son los ojos. Primero se hace el delineado, para ello se debe **utilizar un lápiz de ojo en vez de pincel ya que es más grueso por lo que es más fácil de notar el tacto sobre el ojo, tiene más precisión y es más difícil que se escape**.

Un truco fácil es poner 2 trozos de celo para no salirse. Uno se pone paralelo al párpado dejando un pequeño hueco para hacer el delineado y otro al final. Con la mano no dominante se debe estirar bien el párpado hacia fuera y con la dominante seguir en línea recta con el lápiz, siempre por el hueco que se ha dejado entre las pestañas y el celo. Al retirar el celo, se obtendrá el delineado hecho. Es importante utilizar un lápiz que tenga en la **parte de atrás un difuminador**, así es posible **difuminar la línea para disimular** las zonas que no hayan salido del todo rectas.



Para aplicar el rimel, con los párpados cerrados, **utilizar la mano no dominante para detectar dónde están los párpados y pestañas** y, con la dominante, pasar despacio el pincel desde el interior de las pestañas hacia afuera, para darle más volumen a las pestañas.



El colorete es fácil de aplicar, simplemente con la brocha adecuada se frota y se aplica sobre los pómulos, desde dentro hacia fuera. Es importante saber qué esponja y qué brocha es para cada cosa. Si no se tiene claro, **el tacto del pincel o el marcaje con pegatinas puede servir de ayuda.**

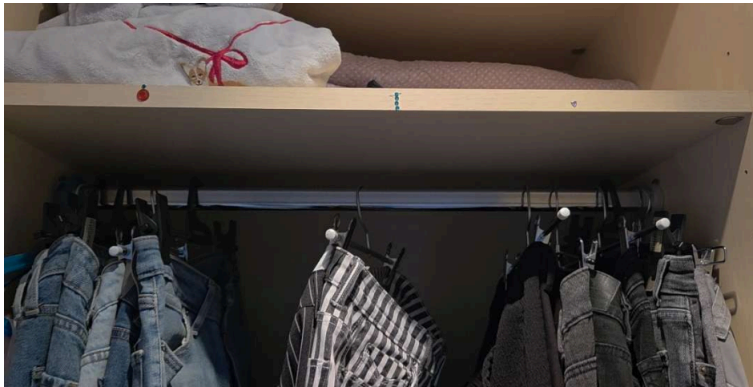


Por último para el pintalabios se debe escoger el color deseado y aplicarlo en el labio de abajo ya que es más fácil de controlar debido a la zona más simétrica. Una vez aplicado se junta con el de arriba y se restriega para que se esparza bien.

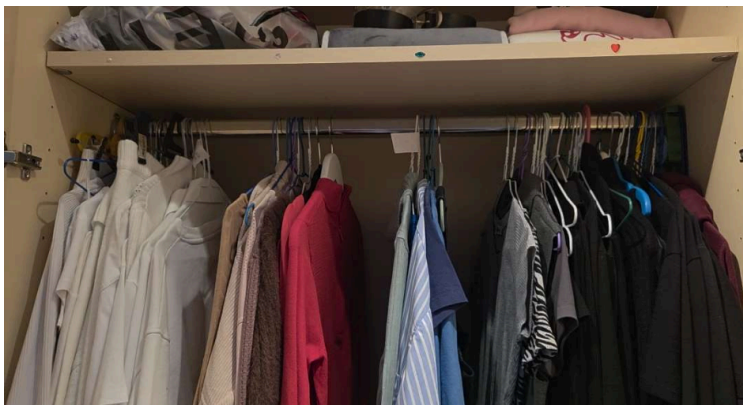
### **3. VESTIMENTA**

Para escoger la ropa es muy importante **mantener el armario ordenado por secciones**, donde se encuentren tanto jerseys, pantalones, calzado y ropa interior separados.

Los **diferentes tamaños y formas de las pegatinas pueden ser muy útiles para diferenciar los colores y estampados** de los pantalones. Como ejemplo, el círculo grande rojo indica los tejanos o pantalones claros, la línea de puntos vertical, los pantalones de rayas y el corazón pequeño los pantalones oscuros.



Lo mismo con las prendas de la parte superior. En este caso tanto si son jerseys como si son camisetas lo ordenamos por colores. Para camiseta o jersey oscuro está el corazón grande rojo, para una prenda azul, pegatina en forma de diamante, para las prendas rojas la estrella y, por último, para prendas blancas la perla.



Además es **muy importante saber diferenciar las texturas**, ya que eso indicará si se trata de algo muy abrigado para invierno o si por el contrario es una tela finita para el verano.

Para saber que no está del revés, es importante **utilizar las etiquetas como guía**, ya que la mayoría de veces van en la parte trasera del cuerpo. En el caso de que no haya, **mediante el tacto es posible notar la forma de la parte delantera o trasera** de la prenda.



Por último, el calzado se puede ordenar al gusto que se desee. Un ejemplo sería por colores, blancos a un lado y negros a otros u otro ejemplo sería por estilo de zapato, en un lado botas y en otro bambas. Realmente **lo importante es siempre tenerlo ordenado y saber cual es cual**. Aquí también es **muy importante el tacto ya que se pueden distinguir según la tela y formas los diferentes** tipos de calzado.

