



Información sobre el programa Habilidades para la Vida Diaria



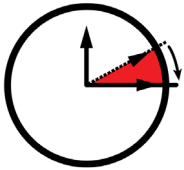
anfas

¿Cuál es el nombre del programa?

El programa se llama

Habilidades para la Vida Diaria.

También le llamamos Havidí.



¿Qué horario tiene el programa?

Puedes elegir entre estos grupos:

- Grupo 1: los miércoles de 5 a 6 de la tarde.
- Grupo 2: los miércoles de 6 a 7 de la tarde.
- Grupo 3: los miércoles de 7 a 8 de la tarde.



¿Cuál es el objetivo del programa?

El objetivo del programa es que seas lo más autónomo posible.

Ser autónomo significa tomar decisiones propias y tener ganas de aprender a hacer las cosas solo. También significa sentirte libre, tener iniciativa*, tener confianza en ti mismo, sentirte seguro y útil y ser responsable.

Iniciativa*:

Capacidad para empezar o poner en práctica ideas o planes.



¿Cómo trabajamos en el programa?

A cada persona le interesan cosas diferentes.
Por eso cada participante y su familia
eligen qué quieren trabajar durante el curso.

Después cada participante hace prácticas
sobre el tema que ha elegido.
Para hacer estas prácticas
el participante recibe los apoyos que necesita.

¿Qué temas trabajamos en el programa?

En este programa trabajamos diferentes áreas.
Cada participante elige qué área quiere trabajar.

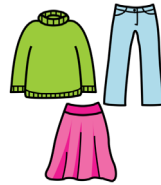
Éstas son las áreas que trabajamos:

• **Tareas de casa:**

Planchar



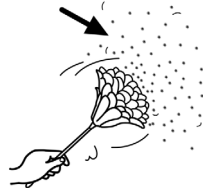
Doblar ropa



Cocinar



Quitar el polvo.



Hacer la compra

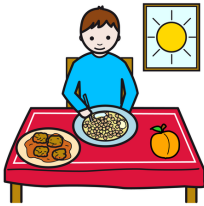


Barrer.



Y muchas cosas más.

• **Salud y seguridad:**



Aprendemos a comer sano



Aprendemos a protegernos

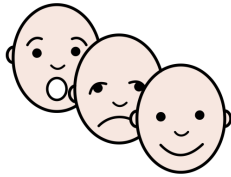


Aprendemos a ir al médico

Y muchas cosas más.

• **Gestión de emociones:**

Aprendemos a identificar nuestras emociones

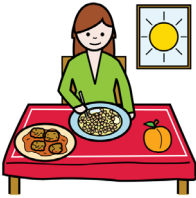


Aprendemos a entender las emociones de los demás

Aprendemos a controlar nuestras emociones

Y muchas cosas más.

• **Habilidades sociales:**



Aprendemos a comportarnos en la mesa.



Aprendemos a saludar, a mantener una conversación y a despedirnos de manera educada.



Aprendemos a resolver problemas

Y aprendemos muchas cosas más.

También puedes proponer otros temas que te interesen.

En este programa queremos trabajar poco a poco porque la autonomía se consigue durante toda la vida.

¡Anímate a ser una persona más autónoma!



Entidad subvencionada por:

Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra