

Guía para la articulación del Procedimiento de Evaluación y Acreditación de

Competencias Básicas en personas adultas

Extracto

4. Orientaciones específicas para la prueba de evaluación de la competencia básica comunicativa en lengua castellana

Guía para la articulación del procedimiento de evaluación y acreditación de competencias básicas en personas adultas

Catálogo de publicaciones del Ministerio: <https://www.libreria.educacion.gob.es>
Catálogo general de publicaciones oficiales: <https://cpage.mpr.gob.es/>

Título:

Guía para la articulación del Procedimiento de Evaluación y Acreditación de Competencias Básicas en personas adultas



MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Secretaría General de Formación Profesional

Unidad de Orientación Profesional y Aprendizaje a lo largo de la Vida

Edita:

© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA

Subdirección General de Atención al Ciudadano, Documentación y Publicaciones

Edición: 2025

NIPO línea: 164-25-096-5

4. Orientaciones específicas para la prueba de evaluación de la competencia básica comunicativa en lengua castellana

Este apartado incluye las especificidades relativas a la competencia básica comunicativa en lengua castellana con el fin de aportar un nivel de concreción que permita un mayor ajuste en el diseño y evaluación de las pruebas. Cabe señalar algunas consideraciones generales respecto a esta competencia:

- La perspectiva que se adopta es la comunicativa, es decir, no se pretende valorar el lenguaje desde el enfoque de la asignatura de Lengua Castellana y Literatura, sino que se entiende el lenguaje como el instrumento que ordena y visibiliza las operaciones del pensamiento. Es la herramienta para aprender y, por último, constituye el medio por el cual interactuamos con los demás sujetos. El proceso de pensamiento que una persona realiza para resolver una tarea se hace visible cuando comunica sobre ello utilizando la lengua oral y la escrita.
- Se busca evaluar la competencia comunicativa, centrándonos en su dimensión pragmática en situaciones cotidianas, especialmente en los niveles 1 y 2, sin focalizarla exclusivamente en la corrección morfosintáctica y semántica, que adquiere una mayor relevancia en los niveles 3 y 4.
- El propósito de las tareas de evaluación es conocer el grado de desarrollo de las destrezas, capacidades y habilidades en expresión y comprensión —tanto oral como escrita— desde una perspectiva competencial. Para ello, es fundamental seleccionar o diseñar tareas y formular demandas (preguntas) que sean representativas, no solo en cuanto al nivel de dificultad, en términos de dominio cognitivo requerido, sino también en términos de la autenticidad de la situación simulada. Por autenticidad entendemos aquellas tareas que las personas adultas realizan en su vida cotidiana, como hacer compras, resolver problemas administrativos, desempeñar actividades laborales o participar en el ocio.

En cuanto a la elaboración de las pruebas, se aportan una serie de observaciones:

- Los referentes para su elaboración son los aprendizajes correspondientes del Marco de Referencia.
- Las tareas que permiten valorar la competencia comunicativa pueden presentar una enorme variabilidad en función de lo que precise cada persona inscrita en el procedimiento. Por ejemplo, puede ser requerida simplemente para la comprobación de un nivel concreto de uno de los dominios o, por el contrario, para los cuatro dominios que conforman la competencia. Esta tarea, además, debe plantearse dentro de una prueba junto al resto de competencias básicas, las cuales pueden presentar la misma variabilidad.
- Teniendo en cuenta las circunstancias anteriores, se ha realizado una propuesta que se entiende replicable por cualquier docente del ámbito lingüístico en ejercicio.
- En su conjunto, se ha intentado realizar una propuesta que respeta y se alinea con las características que plantea el INEE en su publicación Guía para la elaboración de pruebas de evaluación educativa (págs. 53 y 54). Son las siguientes: fiabilidad, validez, objetividad, valor discriminatorio de los ítems, dificultad de los ítems, eficiencia, adecuación a la competencia, contextualización, lenguaje apropiado, ambiente cultural apropiado, diversidad de estímulos y diversidad de preguntas.
- En cada dominio competencial se ha seguido un patrón diferente para adaptarse a sus particularidades. En el caso de las comprensiones (oral y escrita), se ha optado por tareas cerradas. Sin embargo, en las expresiones (oral y escrita), se ha considerado más oportuno emplear tareas abiertas, para no limitar la posibilidad y la capacidad de producción comunicativa de las personas participantes, tomando en consideración los fines y principios del procedimiento.

- En las preguntas cerradas de opción múltiple, la cantidad de ítems y el número de opciones se han contemplado en función de los niveles competenciales a los que correspondían, el rol del azar en su respuesta y la población destinataria del procedimiento.

A continuación, se presentan los modelos planteados por dominio competencial:

Expresión oral (EO)

Tarea de nivel 1:

Participación en una conversación dirigida con una serie de intervenciones (entre quince y veinte, originalmente). Se adaptan las posibles preguntas y comentarios a las intervenciones de la persona que se evalúa y a los verbos y actuaciones que se plantean en los aprendizajes (emplea saludos, despedidas o frases usuales de cortesía, inicia una conversación, solicita la repetición de un mensaje, responde a preguntas orales y da explicaciones).

Tarea de nivel 2:

Participación en una conversación dirigida con una serie de intervenciones (entre quince y veinte, originalmente). Se adaptan las posibles preguntas y comentarios a las intervenciones de la persona que se evalúa y a los verbos y actuaciones que se plantean en los aprendizajes (emite mensajes estructurados, participa y pide aclaraciones, muestra iniciativa, plantea sus ideas y opiniones y se expresa oralmente).

Tarea de nivel 3:

A partir de diez textos cortos, se proponen las siguientes tareas que atienden a los aprendizajes propuestos:

- a. Temática general
- b. Resumen, destacando la idea o ideas principales.
- c. Opinión sobre lo planteado en los textos, distinguiendo las ideas principales de las secundarias, y empleo de experiencias personales o de su entorno para apoyar las valoraciones.
- d. Relación con la actualidad social, política o cultural.

Tarea de nivel 4:

Bajo la denominación genérica de participación en una encuesta, se plantean siete comentarios sobre un tema relacionado con el estímulo propuesto. En cada comentario, se debe señalar el tema principal (qué se propone) y el tema secundario (lo que acompaña a la propuesta). Además, se pide la opinión: si se está de acuerdo o en desacuerdo con cada comentario y por qué. Finalmente, se plantean dos preguntas más generales sobre ese tema, preferentemente conectadas con la realidad de la persona que se evalúa.

Comprensión oral (CO)

Tarea de nivel 1:

Una pregunta por aprendizaje con tres opciones de respuesta en cada caso. Se adaptan las posibles respuestas en cuanto a extensión y complejidad al nivel 1 y a los verbos empleados en los aprendizajes (reconoce, comprende, entiende y entiende relacionándolo).

Hay un ejemplo resuelto.

Pregunta	Ejemplo	1	2	3	4
Respuesta	A				

Tarea de nivel 2:

Una pregunta por aprendizaje con cuatro opciones de respuesta en cada caso. Se adaptan las posibles respuestas en cuanto a extensión y complejidad al nivel 2 y a los verbos empleados en los aprendizajes (entiende, identifica, reconoce mostrando, identifica para alcanzar).

Hay un ejemplo resuelto.

Pregunta	Ejemplo	1	2	3	4
Respuesta	A				

Tarea de nivel 3:

Dos preguntas por aprendizaje con tres opciones de respuesta en cada caso. Se adaptan las posibles respuestas en cuanto a extensión y complejidad al nivel 3 y a los verbos empleados en los aprendizajes (comprende reconociendo, interpreta identificando, interpreta reconociendo, interpreta analizando y relacionándolo).

Hay un ejemplo resuelto.

Pregunta	Ejemplo	1	2	3	4	5	6	7	8
Respuesta	A								

Tarea de nivel 4:

Dos preguntas por aprendizaje con cuatro opciones de respuesta en cada caso. Se adaptan las posibles respuestas en cuanto a extensión y complejidad al nivel 4 y a los verbos empleados en los aprendizajes (distingue identificando; reconoce; localiza, selecciona y contrasta evaluando y evitando; comprende, interpreta y valora participando).

Hay un ejemplo resuelto.

Pregunta	Ejemplo	1	2	3	4	5	6	7	8
Respuesta	A								

Se recomienda que el orden de las preguntas corresponda con el orden en el que aparecen las respuestas durante la audición.

Expresión escrita (EE)

Tarea de nivel 1:

Se plantea una tarea relacionada con el estímulo, adaptándola en cuanto a extensión y complejidad al nivel 1, a los verbos empleados en los aprendizajes (escribe a mano, cumplimenta identificando y comunica) y al complemento directo de cada verbo (textos breves, textos sencillos, formularios sencillos, instrucciones y opiniones o sentimientos).

Tarea de nivel 2:

Se plantea una tarea relacionada con el estímulo, adaptándola en cuanto a extensión y complejidad al nivel 2, a los verbos empleados en los aprendizajes (elabora adecuando, produce, completa comprendiendo, produce exponiendo y evitando, y produce interactuando) y al complemento directo de cada verbo (textos relacionados con su entorno personal, textos acordes a un propósito concreto, distintos tipos de documentos, textos básicos y textos en diferentes soportes).

Tarea de nivel 3:

Se plantea una tarea relacionada con el estímulo, adaptándola en cuanto a extensión y complejidad al nivel 3, a los verbos empleados en los aprendizajes (redacta ajustándose, resume reflejando, produce ajustándose, redacta estructurando y realiza ajustándose) y al complemento directo de cada verbo (textos que expresan hechos, experiencias u opiniones propios, información de diferentes fuentes, textos acordes a una intención comunicativa o en respuesta a una solicitud, diversos tipos de escritos).

sobre diferentes temáticas y comunicaciones escritas en soporte papel o digital).

Tarea de nivel 4:

Se plantea una tarea relacionada con el estímulo, adaptándola en cuanto a extensión y complejidad al nivel 4, a los verbos empleados en los aprendizajes (compone aplicando, se expresa por escrito adaptándose, se expresa por escrito adoptando, construye aplicando y crea utilizando y construyendo) y al complemento directo de cada verbo (textos pertenecientes a distintas situaciones comunicativas, experiencias u opiniones propios, información de diferentes fuentes, textos de intención literaria y comunicaciones de diferente tipo: expositivo y argumentativo).

Comprensión escrita (CE)

Tarea 1 de nivel 1:

Para los aprendizajes CE.1.1 y CE.1.2 se propone este enunciado:

En cuatro encabezamientos del documento, se ha cambiado una palabra. Para ello, se ha utilizado un sinónimo (otra palabra, o grupo de palabras en algún caso, con el mismo significado o muy parecido). Escribe los dos sinónimos (la palabra diferente y la que aparece en la publicación). Además, relaciona cada encabezamiento con su significado, escribiendo la letra que corresponda.

Hay un ejemplo resuelto. En el encabezamiento A (poner ejemplo), la palabra que significa lo mismo que X (en la publicación) es Y (la palabra diferente). El significado del encabezamiento es una Z. Por ello, se ha escrito la letra A al lado de ese significado.

Encabezamiento	Sinónimos (palabra utilizada en esta actividad y palabra que aparece en el documento)	Significado del encabezamiento	Letra
A	Ejemplo	Significado	
B		Significado	A
C		Significado	
D		Significado	

Tarea 2 de nivel 1:

Para los aprendizajes CE.1.3, CE.1.4 y CE.1.5 se propone plantear cinco actuaciones e incluir la información relevante en el documento. Para cada actuación, habrá que escribir sí (cuando se cumplen las recomendaciones de la publicación) o no (cuando no se cumplen esas recomendaciones) y relacionar el número de la información relevante con la letra de cada actuación.

Actuación	A	B	C	D	E
Sí o no	Sí				
Información Relevante	5				

Tarea de nivel 2:

Dos preguntas por aprendizaje con tres opciones de respuesta en cada caso. Se adaptan las posibles opciones en cuanto a extensión y complejidad al nivel 2, a los verbos empleados en los aprendizajes (comprende, identifica, interpreta y resume interpretando) y al complemento directo de cada verbo (información general de textos breves y de material informativo diverso, instrucciones escritas, textos escritos de diversa índole y en diferentes soportes).

4. Orientaciones específicas para la prueba de evaluación de la competencia básica comunicativa en lengua castellana

Ideas	Ej.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Opción más adecuada	A										

Tarea de nivel 3:

Una pregunta por aprendizaje con tres opciones de respuesta en cada caso. Se adaptan las posibles respuestas en cuanto a extensión y complejidad al nivel 3, a los verbos empleados en los aprendizajes (identifica comprendiendo; analiza identificando; identifica, resume e interpreta discriminando; extrae relacionando y analiza) y al complemento directo de cada verbo (tema principal y secundarios, información de los medios de comunicación, información principal, conclusiones, conceptos, pensamientos, hechos y opiniones en textos escritos).

Comentario	Ej.	1	2	3	4	5
Persona con la que estás más de acuerdo	A					

Tarea de nivel 4:

Dos preguntas por aprendizaje con dos opciones de respuesta en cada caso. Se adaptan las posibles respuestas en cuanto a extensión y complejidad al nivel 3, a los verbos empleados en los aprendizajes (identifica comprendiendo; analiza identificando; identifica, resume e interpreta discriminando; extrae relacionando y analiza) y al complemento directo de cada verbo (tema principal y secundarios, información de los medios de comunicación, información principal, conclusiones, conceptos, pensamientos, hechos y opiniones en textos escritos).

Comentario	Ej.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Persona con la que estás más de acuerdo	A										

En cuanto a la valoración de los diferentes dominios competenciales, procede señalar algunos aspectos generales:

- Cada dominio competencial corresponde a una dimensión diferente de la competencia comunicativa, por lo que no son intercambiables entre sí. En ese sentido, para mantener la fiabilidad y validez de la evaluación, se deben tomar en consideración las distorsiones que puedan ocasionar unos dominios en otros.
- La atención y el cuidado de un entorno de evaluación adecuado es especialmente relevante en los dominios competenciales de carácter oral.
- Sin interferir en la valoración de los aprendizajes correspondientes, se recomienda que la persona evaluadora se asegure de que la persona que busca acreditar sus competencias entiende lo que se le pide.
- La sugerencia de que las actividades de expresión (tanto oral como escrita) se planteen con respuestas de carácter abierto implica para su evaluación el uso de instrumentos de evaluación adaptados a esa naturaleza. Por la finalidad acreditativa del procedimiento, se entiende que las listas de cotejo son la herramienta adecuada para este caso, al resultar innecesaria la gradación que aportan las rúbricas, más oportunas para otros propósitos.

Por último, cabe realizar la siguiente precisión. Si resulta factible y conveniente grabar en audio la evaluación de la expresión oral con el fin de guardar las evidencias de la valoración, se habrá de tener en cuenta lo establecido en las normas de protección de datos.

Anexo II. Ejemplos de pruebas por niveles

Pruebas de evaluación de la competencia básica comunicativa en lengua castellana

NIVEL 1 ESTÍMULO PARA LA EVALUACIÓN

AYUDA A DOMICILIO

El servicio de ayuda a domicilio es una de las actuaciones para las personas que tienen reconocida una situación de dependencia. El número de horas de ayuda semanales depende del grado de dependencia reconocido.

1. Contenido de la Prueba

EXPRESIÓN ORAL

Enunciado de la prueba

1. En el contexto de la ayuda a domicilio, recibes la visita de una persona que elaborará un informe para determinar si son necesarias adaptaciones en la vivienda de tu familiar. Inicia la conversación con un saludo y responde a las preguntas que te hagan.

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes EO.1.1, EO.1.2, EO.1.3, EO.1.4 y EO.1.5.

COMPRENSIÓN ORAL

Enunciado de la prueba

2. En el grupo familiar, recibís esta grabación de la persona que realizará la ayuda a domicilio en vuestro hogar. Sin embargo, hay opiniones diversas sobre lo que realmente se comunica en ella.

Lee con atención cada pregunta y sus opciones de respuesta. Cuando hayas terminado de leerlas, indícalo, por favor. Entonces, escucharás el audio y, para cada pregunta, deberás seleccionar la opción que mejor se ajuste al contenido escuchado.

0. ¿Qué dice Ahmed al marcharse de casa de don Alejandro?

- a. Bueno, don Alejandro, me voy ya. ¡Adiós!
- b. Hasta mañana, don Alejandro. Gracias por todo.
- c. Hasta mañana. Que descanse.

1. ¿Cómo saluda Ahmed cuando llega a casa de don Alejandro?

- a. Hola, don Alejandro. ¿Puedo entrar ya?
- b. ¡Buenos días, don Alejandro! ¿Cómo se encuentra hoy?
- c. ¡Buenos días, don Alejandro! ¿Cómo está hoy?

2. ¿Qué tarea hace primero Ahmed?

- a. Ayuda a don Alejandro con su higiene personal y a vestirse.
- b. Revisa las tareas del día y prepara el desayuno en la cocina.
- c. Pone la bata a don Alejandro, se lava las manos y le da la medicación.

3. ¿Qué cosas hacen juntos Ahmed y don Alejandro durante la visita?

- a. Cocinan, pasean y charlan.
- b. Desayunan, limpian y comen.
- c. Se preparan para desayunar, limpian y beben agua mineral.

4. ¿Qué anota Ahmed al final de su visita?

- a. Qué ha comido don Alejandro y si ha comido bien.
- b. Las tareas realizadas y el estado de don Alejandro.
- c. Si don Alejandro ha tomado su medicación y su estado de ánimo.

Hay un ejemplo resuelto.

Pregunta	Ejemplo (0)	2.1	2.2	2.3	2.4
Respuesta	C				

EXPRESIÓN ESCRITA**Enunciado de la prueba**

3. Rellena el siguiente formulario para solicitar el servicio de ayuda a domicilio. Los datos pueden ser inventados. Aporta información que ayude a entender que necesitas realmente ese servicio.

Nombre y apellidos de la persona que solicita el servicio (persona solicitante)	
Nombre y apellidos de la persona para la que se solicita el servicio (persona dependiente)	
Parentesco (relación) de la persona solicitante con la persona dependiente	
Dirección del servicio	
Localidad (nombre del pueblo, ciudad...)	
Teléfono de la persona solicitante para llamar en caso de emergencia	
Motivos por los que solicita la ayuda a domicilio	
Horas de preferencia para la ayuda a domicilio y justificación (¿por qué esas horas y no otras?)	
Tipo de servicio solicitado	
Instrucciones en caso de tener que contactar con la persona solicitante durante el servicio de ayuda en su domicilio (al menos, cinco pasos)	

Personalidad de la persona dependiente (descripción)	
Opinión sobre la acogida que tendrá la persona dependiente ante el servicio de ayuda a domicilio	

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes EE.1.1, EE.1.2, EE.1.3, EE.1.4, EE.1.5.

COMPRENSIÓN ESCRITA

Enunciado de la prueba

La persona encargada de la ayuda a domicilio en tu vivienda ha acompañado a tu familiar al centro de salud para una visita rutinaria, ya que tú no podías acudir. Allí ha recogido este documento porque lo consideró interesante y relevante para tu situación.

Ganar en salud: Mantenerse activo y **prevenir las caídas**



Mantenerse físicamente activo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y, además, contribuye a prevenir las caídas.

A cualquier edad podemos caer pero, según cumplimos años, estas posibilidades aumentan y las consecuencias suelen ser peores, pudiendo resultarnos más difícil volver a la situación que teníamos antes de la caída.

Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus consecuencias:



A Mantenerse físicamente **A**ctivo

Realizar actividad física con regularidad es beneficioso sea cual sea su estado de salud. Es importante incorporarla en nuestro día a día.



Se recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, por ejemplo, caminar 30 minutos cinco días o más veces a la semana o incluso sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos tres veces al día.

Lo que produce más beneficios para la salud es **practicar actividad física regularmente**

Además, también nos beneficiaremos de hacer 2-3 veces a la semana ejercicios que mantengan nuestros huesos y músculos fuertes y que mejoren nuestra flexibilidad y equilibrio.

Trucos

- Empezar despacio
- Escuchar nuestro cuerpo, adaptando la actividad física a nuestro estado de salud y capacidades.
- Saber que cada paso cuenta, así que siempre algo es mejor que nada.
- Encontrar una actividad que nos guste.
- Ir aumentando su nivel de actividad poco a poco, por ejemplo, 10 minutos cada vez.
- Distribuir la actividad física a lo largo de toda la semana. ¡Cuanto más días, mejor!
- El tiempo activo puede ser el tiempo social, consiga que la familia o amigos se unan o busque actividades de grupo, clases en su barrio, etc.
- Ir a pie siempre que se pueda, tratando de ir a la compra andando o bajar una parada antes, si va en transporte público.

TAI-CHI

El taichi le puede ayudar a mejorar estos tres componentes: **equilibrio, fuerza y flexibilidad**. Además, al practicarlo en grupo se añade un efecto de afinidad positiva, que aumenta el estado de ánimo, y disminuye el miedo y el número de caídas.



B Otras medidas Beneficiosas



➔ **Alguno de los medicamentos que toma puede interferir con su equilibrio o dejarle adormecido, coméntelo cuando vaya a la consulta en su centro de salud.**



➔ **Realice revisiones periódicas de la vista, es importante que la graduación de sus gafas sea la correcta.**



➔ **Cuide bien de sus pies, son muy importantes para mantener el equilibrio.**



➔ **Si necesita usar bastón o andador, utilícelo, y no sienta vergüenza por emplearlo.**



➔ **No se levante bruscamente de la cama; primero siéntese unos 15 segundos con los pies colgando fuera, y después levántese.**



➔ **Las personas mayores son más sensibles a los efectos del alcohol por lo que su consumo puede aumentar el riesgo de caídas.**



➔ **Por último, cuanto más saludable sea su estilo de vida cuidando aspectos como la alimentación o el no fumar, mejor será su calidad de vida.**

C Hacer nuestra Casa más segura

La mayor parte de las caídas ocurren en nuestro domicilio. Algunos consejos sencillos para prevenirlas:



➔ **Es mejor un plato de ducha que una bañera, disponer de barras para sujetarse y que el suelo sea antideslizante.**



➔ **La iluminación en su domicilio debe ser suficiente sin llegar a deslumbrar. Una casa bien iluminada le ayudará a no tropezar con objetos que no son fáciles de ver.**



➔ **Cuidado con las alfombras, los cables eléctricos u otros elementos sueltos o que puedan deslizarse en el suelo de su domicilio. La mejor opción es retirararlos.**



➔ **Evite que haya muebles que obstruyan el paso.**



➔ **Su calzado de estar por casa debe ser cómodo, cerrado y que sujete bien el pie.**



➔ **Cuidado con los suelos deslizantes, muy pulidos o con desniveles. El suelo debe mantenerse seco en todo momento.**



➔ **Si en su domicilio hay escaleras, deben estar provistas de pasamanos.**

Si necesita más información o apoyo, consulte en su centro de salud. También puede visitar la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

Encontrará información, vídeos con más ejemplos de cómo realizar ejercicios sencillos de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio, y otros materiales útiles para mantenerse activo y prevenir las caídas.

WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE

También podrás encontrar otros recursos disponibles en su zona en:

LOCALIZA salud
PUNTO DE ACCESO MÁS LA SALUD



ENUNCIADO DE LA PRUEBA

4. **En cuatro encabezamientos del documento, se ha cambiado una palabra.** Para ello, se ha utilizado un sinónimo (otra palabra con el mismo significado o muy parecido). **Escribe los dos sinónimos** (la palabra diferente y la que aparece en la publicación). Además, **relaciona cada encabezamiento con su significado**, escribiendo la letra que corresponda.

Hay un ejemplo resuelto. En el encabezamiento A (*Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus efectos*), la palabra que significa lo mismo que *consecuencias* (en la publicación) es *efectos* (la palabra diferente). El significado del encabezamiento es *se pueden evitar las caídas y sus repercusiones*. Por ello, se ha escrito la letra A al lado de ese significado.

Encabezamiento	Sinónimos (palabra utilizada en esta actividad y palabra que aparece en el documento)	Significado del encabezamiento	Letra
A) Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus efectos	efectos - consecuencias	Cómo evitar peligros en el hogar	
B) Mantenerse físicamente dinámico		Ejercicio practicado con regularidad	
C) Otras medidas provechosas		Se pueden evitar las caídas y sus repercusiones	A
D) Hacer nuestra vivienda más segura		Más actuaciones útiles	

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes CE.1.1 y CE.1.2.

5. Un miembro de tu familia te pregunta **si ciertas actuaciones cumplen o no** con las recomendaciones del documento. **Escribe sí cuando lo hagan**, es decir, cuando se ajusten a lo que señala la publicación, **y no cuando no respeten esas recomendaciones**. Además, **relaciona el número de la información relevante con la letra de cada actuación**.

Actuaciones:

- A. Tengo que realizar algún tipo de actividad física de manera habitual.
- B. Como tengo que escuchar a mi cuerpo, las semanas que no me apetezca moverme me puedo quedar todo el día en el sofá descansando y recuperándome. El ejercicio de un día me sirve para toda la semana.
- C. Como hace mucho tiempo que no camino, mañana voy a salir a andar 15 kilómetros.
- D. Tengo que olvidarme de las chanclas para estar en casa. Aunque me resulten muy cómodas, no resulta seguro andar con ellas.
- E. Voy a evitar andar por la cocina mientras el suelo está secando. Las baldosas pueden estar resbaladizas.

Información relevante en la publicación:

- 1. Distribuir la actividad física a lo largo de toda la semana. ¡Cuántos más días, mejor!
- 2. Su calzado de estar por casa debe ser cómodo, cerrado y que sujete bien el pie.
- 3. Empezar despacio. Ir aumentando su nivel de actividad poco a poco, por ejemplo, 10 minutos cada vez.
- 4. Cuidado con los suelos deslizantes, muy pulidos o con desniveles. El suelo debe mantenerse seco en todo momento.
- 5. Realizar actividad física con regularidad es beneficioso sea cual sea su estado de salud.

Hay un ejemplo resuelto.

Actuación	A	B	C	D	E
Sí o no	Sí				
Información relevante	5				

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes CE.1.3, CE.1.4 y CE.1.5.

2. Solucionario propuesto para la prueba

Tarea	Expresión oral
1	<p>Lista de cotejo 1</p> <p>EO.1.1 Saluda, se despide o emplea alguna frase de cortesía.</p> <p>EO.1.2 Inicia la conversación (sea a través de un saludo o de cualquier otra manera).</p> <p>EO.1.3 Solicita la repetición de lo que no entiende utilizando enunciados poco elaborados.</p> <p>EO.1.4 Responde con coherencia a las preguntas, estructurando la información adecuadamente.w</p> <p>EO.1.5 Da explicaciones sobre sus preferencias en aquellas preguntas que así se solicita, utilizando las reglas básicas de interacción, intervención y cortesía de la comunicación.</p>
Tarea	Comprensión oral
2	<p>CO.1.1 Escoge la opción correcta en la pregunta 2.1. Respuesta correcta: C</p> <p>CO.1.2 Escoge la opción correcta en la pregunta 2.2. Respuesta correcta: A</p> <p>CO.1.3 Escoge la opción correcta en la pregunta 2.3. Respuesta correcta: A</p> <p>CO.1.4 Escoge la opción correcta en la pregunta 2.4. Respuesta correcta: B</p>
Tarea	Expresión escrita
3	<p>Lista de cotejo 2</p> <p>EE.1.1 Aplica las leyes de puntuación y ortografía más sencillas (se permiten escasos errores diferentes no relevantes).</p> <p>EE.1.2 Elabora textos comprensibles relacionados con lo que se pide.</p> <p>EE.1.3 Proporciona la información esencial requerida.</p> <p>EE.1.4 Escribe las instrucciones solicitadas de forma clara, coherente y en el orden apropiado.</p> <p>EE.1.5 Expresa opiniones o sentimientos de forma comprensible.</p>

Tarea	Comprensión escrita
4	<p>CE.1.1. Escribe (reconoce) los tres pares de sinónimos.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>B) dinámico - activo</p> <p>C) provechosas - beneficiosas</p> <p>D) vivienda - casa</p> <p>CE.1.2. Relaciona correctamente los tres encabezamientos con su significado.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>Evitar peligros en el hogar: D</p> <p>Realizar ejercicio con regularidad: B</p> <p>Poner en práctica otras actuaciones útiles: C</p>
5	<p>CE.1.3 Responde adecuadamente ante las actuaciones B y C.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>B: no</p> <p>C: no</p> <p>CE.1.4. Relaciona adecuadamente las informaciones relevantes en la publicación.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>B: 1</p> <p>C: 3</p> <p>D: 2</p> <p>E: 4</p> <p>CE.1.5 Responde adecuadamente ante las actuaciones D y E.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>D: sí</p> <p>E: sí</p>

3. Codificación de la evaluación y relación de cada aprendizaje con las diferentes preguntas o instrumentos de evaluación

Aprendizaje	Preguntas, tareas o, si procede (en caso de preguntas abiertas), instrumentos de evaluación
EO.1.1	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.1.2	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.1.3	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.1.4	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.1.5	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
CO.1.1	Tarea 2 (pregunta 2.1)
CO.1.2	Tarea 2 (pregunta 2.2)
CO.1.3	Tarea 2 (pregunta 2.3)
CO.1.4	Tarea 2 (pregunta 2.4)
EE.1.1	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.1.2	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.1.3	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.1.4	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.1.5	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
CE.1.1	Tarea 4
CE.1.2	Tarea 4
CE.1.3	Tarea 5
CE.1.4	Tarea 5
CE.1.5	Tarea 5

4. Observaciones para la aplicación de la prueba

EXPRESIÓN ORAL

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Por otra parte, sería conveniente recordar que, al expresarse, la persona que intenta acreditar sus competencias básicas debe tener en cuenta los siguientes puntos clave:

- Solicitar la repetición del mensaje cuando no se entienda algo.
- Estructurar la información de manera adecuada.
- Utilizar las reglas básicas de interacción, intervención y cortesía de la comunicación.
- Aportar información que complemente las respuestas, cuando sea oportuno
- Inventar las respuestas, si se desea, pero deben tener relación con lo que se pregunta o comenta.

Una persona distinta a quien busca acreditar sus competencias básicas tendrá que leer la parte que le corresponda en las interacciones previstas en la tarea 1 (persona que viene a valorar la vivienda [V]).

Diálogo tipo

Persona que recibe la visita (P).- Saluda.

Persona que viene a valorar la vivienda (V).- (Responde al saludo. Si no se ha producido un saludo, sonrío y trata de dejar unos instantes a ver si comienza la otra persona. Se puede incluso señalar el enunciado de la tarea. Si, a pesar de todo, no hay saludo, hazlo tú y da tiempo a la otra persona a responder a ese saludo.) Buenas tardes, ¿qué prefiere: que le hable de usted o que le tutee?

P.- Respuesta.

V.- (Aunque las preguntas están realizadas con un tratamiento de tú, si la persona pide un tratamiento de usted, se adaptan a ese tratamiento pedido.) De acuerdo. Creo que ya te han informado del motivo de mi visita: valorar las necesidades de adecuación de vuestra vivienda a la situación de dependencia que tenéis reconocida y ver de qué manera os resultará más provechosa la ayuda. ¿Es cierto que tenías ya esta información?

P.- Respuesta.

V.- (Si responde que sí.) Perfecto. Pues vamos con la cuestión que nos ha traído aquí. ¿Hay escaleras en el acceso a la vivienda, rampa para evitar esas escaleras (si es que las hay) o ascensor?

(Si responde que no.) ¡Vaya! Entonces me han informado mal. Bueno, tampoco es tan problemático. Disculpa que no te lo hayan comunicado previamente. En cualquier caso, ahora que ya conoces el motivo de mi visita, vamos con la cuestión que nos ha traído aquí. ¿Hay escaleras en el acceso a la vivienda, rampa para evitar esas escaleras (si es que las hay) o ascensor?

P.- Respuesta.

V.- Vale, este es un primer aspecto que debemos tener en cuenta. Continuamos: ¿se ha realizado alguna modificación en la vivienda que permita la libre circulación de una persona en silla de ruedas o con un andador, si fuera necesario?

P.- Respuesta.

V.- Ya veo. ¿En la vivienda hay ducha o bañera?

P.- Respuesta.

V.- ¿Y por qué optasteis por esta opción?

P.- Respuesta.

V.- De acuerdo. ¿Se han colocado barras de apoyo o asideros en el baño?

P.- Respuesta.

V.- Lo anoto. Por cierto, os proponemos escoger entre dos opciones: o bien recibir el dinero y tener que contratar las obras por vuestra cuenta, o bien que las obras las contrate la comunidad autónoma y esta envíe directamente el dinero a las empresas adjudicatarias. ¿Qué ventajas y desventajas tiene recibir el dinero y tener que contratar las obras por vuestra cuenta?

P.- Respuesta.

V.- Interesantes comentarios, gracias. ¿Y qué ventajas y desventajas observas si las obras las contrata la comunidad autónoma y esta envía directamente el dinero a las empresas adjudicatarias?

P.- Respuesta.

V.- En tu caso, ¿qué preferirías?

P.- Respuesta.

V.- Perfecto. Oye, cambiando de tema, ¿cómo se encuentra tu familiar que recibe la ayuda a domicilio?

P.- Respuesta.

V.- ¿Has notado alguna mejoría en su estado desde que recibís el servicio de ayuda a domicilio?

P.- Respuesta.

V.- Ya. Y tú, ¿cómo vives toda esta situación? ¿Tienes algo de tiempo para cuidarte y mantener alguno de tus hobbies o intereses?

P.- Respuesta.

V.- ¡Guau! Desde luego eres admirable. Bueno, me tengo que ir. Muchas gracias por tu tiempo y atención. Presentaré el informe y se pondrán en contacto contigo a la mayor brevedad posible. ¡Un placer conocerte!

V.- Respuesta.

Nota: este es un diálogo tipo y, por tanto, en función de las respuestas y otras circunstancias individuales, puede y debe adaptarse, si es necesario, para poder valorar los aprendizajes a los que atiende.

COMPRENSIÓN ORAL

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Texto de la tarea 2

Un día con Ahmed, el auxiliar de ayuda a domicilio

Ahmed es auxiliar de ayuda a domicilio. Su trabajo consiste en visitar a personas mayores o con alguna dificultad para ayudarles con las tareas del día a día. Ahmed trabaja con cuidado, paciencia y mucho cariño.

Hoy, como cada mañana, Ahmed comienza su jornada a las nueve en punto. Su primera visita es en casa de Alejandro, un hombre de 82 años que vive solo en su piso. Alejandro no tiene familiares cerca, así que espera con alegría la visita de Ahmed.

Ahmed llega al portal, sube en el ascensor y llama al timbre.

- ¡Buenos días, don Alejandro! ¿Cómo está hoy?

- Hola, Ahmed, buenos días. Estoy bien, aunque un poco cansado esta mañana -responde Alejandro con una sonrisa.

Ahmed entra, se pone la bata, se lava las manos y comienza con las tareas. Primero, ayuda a Alejandro a prepararse para iniciar el día: lavarse la cara, peinarse y vestirse. Después, se sientan juntos en la cocina para revisar la lista de tareas del día mientras Alejandro desayuna y toma la medicación.

- Hoy vamos a limpiar un poco el salón y la cocina, preparar la comida y después podemos dar un paseo corto, si le parece bien -dice Ahmed.

- Perfecto. Me gusta mucho pasear, aunque caminando despacito -responde Alejandro.

Mientras Ahmed barre el suelo, Alejandro se sienta a descansar en su sillón. Luego vuelven juntos a la cocina.

- ¿Qué le apetece comer hoy? -pregunta Ahmed.

- Podemos hacer un cuscús con verduras. Es fácil y me gusta mucho -dice Alejandro.

Preparan la comida entre los dos. Ahmed se encarga de las verduras mientras Alejandro hidrata el cuscús. Una vez terminada la preparación, Ahmed se asegura de que Alejandro beba agua.

Después, recogen la cocina y salen a pasear por el parque que está cerca. Caminan despacio, disfrutando de la conversación. Hablan sobre el tiempo, los árboles y Alejandro recuerda cosas de su infancia.

- Gracias, Ahmed. Me hace mucho bien salir un poco y hablar con usted -dice Alejandro.

- Gracias a usted por su compañía -responde Ahmed.

Al volver a casa, Ahmed le prepara una infusión y escribe en el cuaderno del servicio: anota qué tareas ha hecho, cómo ha encontrado a Alejandro ese día y si ha desayunado bien.

- Bueno, don Alejandro, me voy ya. Hasta mañana. Que descanse.

- Hasta mañana, Ahmed. Gracias por todo.

Ahmed sale con una sonrisa. Sabe que su trabajo es importante. No solo limpia y cocina. También escucha, acompaña y cuida. Para muchas personas, su visita es el momento más esperado del día.

EXPRESIÓN ESCRITA

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Por otra parte, sería conveniente recordar que, al expresarse por escrito, la persona que intenta acreditar sus competencias básicas debe tener en cuenta los siguientes puntos clave:

- Ajustarse a las leyes de puntuación y ortografía más sencillas.
- Adecuarse a la situación comunicativa propuesta.
- Escribir de forma clara y coherente, estructurando el contenido de forma ordenada.
- Estructurar la información de forma clara y rigurosa.

Pruebas de evaluación de la competencia básica comunicativa en lengua castellana

NIVEL 2 ESTÍMULO PARA LA EVALUACIÓN

AYUDA A DOMICILIO

El servicio de ayuda a domicilio es una de las actuaciones para las personas que tienen reconocida una situación de dependencia. El número de horas de ayuda semanales depende del grado de dependencia reconocido.

1. Contenido de la Prueba

EXPRESIÓN ORAL

Enunciado de la prueba

1. Te encuentras con un familiar. **Comienza la conversación con un saludo y responde a las preguntas** que te quiere hacer sobre la ayuda a domicilio que te han concedido.

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes EO.2.1, EO.2.2, EO.2.3, EO.2.4 y EO.2.5

COMPRENSIÓN ORAL

Enunciado de la prueba

2. En el grupo familiar, recibís esta grabación de la persona que realizará la ayuda a domicilio en vuestro hogar. Sin embargo, hay opiniones diversas sobre lo que realmente se comunica en ella.

Lee con atención cada pregunta y sus opciones de respuesta. Cuando hayas terminado de leerlas, indícalo, por favor. Entonces, escucharás el audio y, para cada pregunta, deberás seleccionar **la opción que mejor se ajuste al contenido escuchado**.

0. ¿Qué tareas realiza Carmen durante su visita?

- a. Habla con Malika y le ayuda a tomar la medicación.
- b. Acompaña a Malika a una consulta médica y al banco.
- c. Limpia la casa, acompaña a Malika y hace recados con ella.
- d. Enseña a Malika a usar las nuevas tecnologías y limpia la casa.

1. ¿Qué propone hacer Carmen cuando Malika dice que ha dormido mal?

- a. Llamar a sus nietos para que vengan a ver a Malika.
- b. Empezar con la limpieza de la cocina o ir a por el pan para que se le olvide.
- c. Llamar al centro de salud para pedir cita y que le miren la tos.
- d. Que Malika se acueste un rato para que así pueda descansar.

2. ¿Es el primer año que se celebra el mercado medieval?

- a. Sí. Además, Malika está muy interesada en verlo.
- b. Sí, aunque no parece interesar mucho a Malika.
- c. No, aunque cada año es igual: visto un año, visto todos.
- d. No. Además, cada edición hay algo nuevo y sorprendente.

3. ¿Cómo responde Carmen cuando Malika expresa que se siente un poco olvidada?

- a. Carmen le ofrece ayuda y le dice que siempre estará allí para escucharla.
- b. Carmen le recuerda que tiene muchos motivos para ser feliz y le pregunta sobre su pasado.
- c. Carmen le dice que no debería sentirse así, pues sus nietos vendrán a verla pronto.
- d. Carmen sonríe y trata de animar a Malika gastándole una broma.

4. ¿Por qué Carmen dice “No sabes cuánto significa eso para mí”?

- a. Porque estaba molesta con Malika y, al escuchar sus disculpas, se siente tranquila de nuevo.
- b. Porque está agradecida por las palabras de Malika, que le han hecho sentirse valorada.
- c. Porque está siendo cortés ante un cumplido de Malika, pues su trabajo depende de ello.
- d. Porque ha conseguido que Malika le haga el favor que le había pedido y tanto necesitaba.

Hay un ejemplo resuelto.

Pregunta	Ejemplo (2.0)	2.1	2.2	2.3	2.4
Respuesta	C				

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes CO.2.1, CO.2.2, CO.2.3 y CO.2.4.

EXPRESIÓN ESCRITA

Enunciado de la prueba

3. Trabajas en una empresa de ayuda a domicilio y te piden que elabores un texto sobre el servicio ofrecido. Debes explicar de forma clara y sencilla qué servicios se ofrecen y cómo pueden beneficiar a las personas que necesitan ayuda en sus hogares. Si te ayuda, utiliza aspectos de tu vida o de tu entorno para realizar la tarea que te han pedido.

Extensión mínima: 100 palabras.

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes EE.2.1, EE.2.2, EE.2.3, EE.2.4, EE.2.5.

COMPRENSIÓN ESCRITA

Ampliación del estímulo

La persona encargada de la ayuda a domicilio en tu vivienda ha acompañado a tu familiar al centro de salud para una visita rutinaria, ya que tú no podías acudir. Allí ha recogido este documento porque lo consideró interesante y relevante para tu situación.

Ganar en salud: Mantenerse activo y **prevenir las caídas**



Mantenerse físicamente activo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y, además, contribuye a prevenir las caídas.

A cualquier edad podemos caer pero, según cumplimos años, estas posibilidades aumentan y las consecuencias suelen ser peores, pudiendo resultarnos más difícil volver a la situación que teníamos antes de la caída.

Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus consecuencias:



A Mantenerse físicamente **Activo**

Realizar actividad física con regularidad es beneficioso sea cual sea su estado de salud. Es importante incorporarla en nuestro día a día.



Se recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, por ejemplo, caminar 30 minutos cinco días o más veces a la semana o incluso sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos tres veces al día.

Lo que produce más beneficios para la salud es practicar actividad física regularmente

Además, también nos beneficiaremos de hacer 2-3 veces a la semana ejercicios que mantengan nuestros huesos y músculos fuertes y que mejoren nuestra flexibilidad y equilibrio.

Trucos








- Empezar despacio
- Escuchar nuestro cuerpo, adaptando la actividad física a nuestro estado de salud y capacidades.
- Saber que cada paso cuenta, así que siempre algo es mejor que nada.
- Encontrar una actividad que nos guste.
- Ir aumentando su nivel de actividad poco a poco, por ejemplo, 10 minutos cada vez.
- Distribuir la actividad física a lo largo de toda la semana. ¡Cuanto más días, mejor!
- El tiempo activo puede ser el tiempo social, consiga que la familia o amigos se unan o busque actividades de grupo, clases en su barrio, etc.
- Ir a pie siempre que se pueda, tratando de ir a la compra andando o bajar una parada antes, si va en transporte público.

TAI-CHI

El taichí le puede ayudar a mejorar estos tres componentes: **equilibrio, fuerza y flexibilidad**. Además, al practicarlo en grupo se añade un efecto de afinidad positiva, que aumenta el estado de ánimo, y disminuye el miedo y el número de caídas.










B Otras medidas Beneficiosas

-  ➔ **Alguno de los medicamentos que toma puede interferir con su equilibrio o dejarle adormecido, coméntelo cuando vaya a la consulta en su centro de salud.**
-  ➔ **Realice revisiones periódicas de la vista, es importante que la graduación de sus gafas sea la correcta.**
-  ➔ **Cuide bien de sus pies, son muy importantes para mantener el equilibrio.**
-  ➔ **Si necesita usar bastón o andador, utilícelo, y no sienta vergüenza por emplearlo.**
-  ➔ **No se levante bruscamente de la cama; primero siéntese unos 15 segundos con los pies colgando fuera, y después levántese.**
-  ➔ **Las personas mayores son más sensibles a los efectos del alcohol por lo que su consumo puede aumentar el riesgo de caídas.**
-  ➔ **Por último, cuanto más saludable sea su estilo de vida cuidando aspectos como la alimentación o el no fumar, mejor será su calidad de vida.**

C Hacer nuestra Casa más segura

La mayor parte de las caídas ocurren en nuestro domicilio. Algunos consejos sencillos para prevenirlas:

-  ➔ **Es mejor un plato de ducha que una bañera, disponer de barras para sujetarse y que el suelo sea antideslizante.**
-  ➔ **La iluminación en su domicilio debe ser suficiente sin llegar a deslumbrar. Una casa bien iluminada le ayudará a no tropezar con objetos que no son fáciles de ver.**
-  ➔ **Cuidado con las alfombras, los cables eléctricos u otros elementos sueltos o que puedan deslizarse en el suelo de su domicilio. La mejor opción es retirararlos.**
-  ➔ **Evite que haya muebles que obstruyan el paso.**
-  ➔ **Su calzado de estar por casa debe ser cómodo, cerrado y que sujete bien el pie.**
-  ➔ **Cuidado con los suelos deslizantes, muy pulidos o con desniveles. El suelo debe mantenerse seco en todo momento.**
-  ➔ **Si en su domicilio hay escaleras, deben estar provistas de pasamanos.**

Si necesita más información o apoyo, consulte en su centro de salud. También puede visitar la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

Encontrará información, vídeos con más ejemplos de cómo realizar ejercicios sencillos de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio, y otros materiales útiles para mantenerse activo y prevenir las caídas.



También podrás encontrar otros recursos disponibles en su zona en:

LOCALIZA salud
PLAN DE ACCIÓN PARA LA SALUD



Enunciado de la prueba

4. Un miembro de tu familia ha anotado varias ideas sobre el contenido del documento. Sin embargo, no entiende su letra y hay palabras que no reconoce. Por eso, te pide ayuda. Escoge **la opción más adecuada para completar las siguientes oraciones de la manera más fiel a la publicación.**

0. Mantenerse activo y prevenir las caídas es _____ para ganar en salud.
A. irrelevante B. fundamental C. inoportuno
1. Aunque las caídas pueden ocurrir a cualquier edad, suelen resultar más _____ a edades más avanzadas.
A. peligrosas B. leves C. infrecuentes
2. La publicación se organiza en torno a _____ grandes grupos de medidas efectivas que ayudan a prevenir las caídas y sus consecuencias.
A. siete B. tres C. ocho
3. Hacer ejercicio físico habitualmente resulta lo más _____ para la salud.
A. peligroso B. seguro C. ventajoso
4. Hay que tomar las medidas necesarias para evitar _____ en nuestra casa.
A. caminar B. sujetarse C. tropezarse
5. Cuando hago actividad física, es recomendable prestar atención a mi cuerpo, _____ siempre la intensidad.
A. reduciendo B. adecuando C. manteniendo
6. Realizar ejercicios moderados de fuerza 2 o 3 veces a la semana es _____ para la salud de las personas mayores.
A. útil B. perjudicial C. irrelevante
7. Esta publicación presenta algunos aspectos que deben tenerse en cuenta para disfrutar de una XXXXXX calidad de vida.
A. flexible B. eterna C. óptima
8. La publicación muestra que nuestro hogar resulta clave en la prevención de las _____.
A. caídas B. lesiones C. enfermedades

9. Según la publicación, la constancia en la práctica de actividad física provoca _____ .

- A. lesiones B. beneficios C. aburrimiento

10. El taichí es _____ para ayudar a mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

- A. es la mejor medida B. una buena medida C. la única medida

Hay un ejemplo resuelto.

Ideas	Ejemplo (4.0)	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.10
Opción más adecuada	B										

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes CE.2.1, CE.2.2, CE.2.3, CE.2.4 y CE.2.5.

2. Solucionario propuesto para la prueba

Tarea	Expresión oral
1	<p>Lista de cotejo 1</p> <p>EO.2.1 Aporta información personal básica de un modo estructurado.</p> <p>EO.2.2 Participa en la conversación y pide aclaraciones utilizando las reglas de interacción, intervención y cortesía de la comunicación oral.</p> <p>EO.2.3 Muestra iniciativa al expresarse (no se limita a responder sí o no) y respeto a las ideas ajenas.</p> <p>EO.2.4 Plantea sus ideas y opiniones de forma estructurada y coherente.</p> <p>EO.2.5 Se expresa con claridad, coherencia y corrección, respetando las convenciones sociolingüísticas y socioculturales.</p>
Tarea	Comprensión oral
2	<p>CO.2.1 Escoge la opción correcta en la pregunta 2.2. Respuesta correcta: C</p> <p>CO.2.2 Escoge la opción correcta en la pregunta 2.3. Respuesta correcta: D</p> <p>CO.2.3 Escoge la opción correcta en la pregunta 2.4. Respuesta correcta: A</p> <p>CO.2.4 Escoge la opción correcta en la pregunta 2.5. Respuesta correcta: B</p>
Tarea	Expresión escrita
3	<p>Lista de cotejo 2</p> <p>EE.2.1 Responde de manera adecuada y coherente a la situación comunicativa planteada.</p> <p>EE.2.2 Se adecúa al propósito planteado.</p> <p>EE.2.3 Se ajusta a las convenciones ortográficas básicas (se permiten escasos errores diferentes no relevantes), mostrando que entiende lo requerido en la situación comunicativa planteada.</p> <p>EE.2.4 Expone sus ideas con un orden lógico, evitando repeticiones innecesarias de palabras o expresiones.</p> <p>EE.2.5 Se adapta en forma y contenido a lo solicitado, incorporando cierta creatividad, entendida en sentido amplio: originalidad, innovación...</p>

Tarea	Comprensión escrita
4	<p>CE.2.1 Escoge las opciones correctas en las ideas 4.2 y 4.3. Respuestas correctas: 4.2: A 4.3: B</p> <p>CE.2.2 Escoge las opciones correctas en las ideas 4.4 y 4.5. Respuestas correctas: 4.4: C 4.5: C</p> <p>CE.2.3 Escoge las opciones correctas en las ideas 4.6 y 4.7. Respuestas correctas: 4.6: B 4.7: A</p> <p>CE.2.4 Escoge las opciones correctas en las ideas 4.8 y 4.9. Respuestas correctas: 4.8: C 4.9: A</p> <p>CE.2.5 Escoge las opciones correctas en las ideas 4.10 y 4.11. Respuestas correctas: 4.10: B 4.11: B</p>

3. Codificación de la evaluación y relación de cada aprendizaje con las diferentes preguntas o instrumentos de evaluación

Aprendizaje	Tarea y preguntas, ideas o, en caso de preguntas abiertas, instrumentos de evaluación
EO.2.1	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.2.2	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.2.3	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.2.4	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.2.5	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
CO.2.1	Tarea 2 (pregunta 2.1)
CO.2.2	Tarea 2 (pregunta 2.2)
CO.2.3	Tarea 2 (pregunta 2.3)
CO.2.4	Tarea 2 (pregunta 2.4)
EE.2.1	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.2.2	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.2.3	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.2.4	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.2.5	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
CE.2.1	Tarea 4 (ideas 4.1 y 4.2)
CE.2.2	Tarea 4 (ideas 4.3 y 4.4)
CE.2.3	Tarea 4 (ideas 4.5 y 4.6)
CE.2.4	Tarea 4 (ideas 4.7 y 4.8)
CE.2.5	Tarea 4 (ideas 4.9 y 4.10)

4. Observaciones para la aplicación de la prueba

EXPRESIÓN ORAL

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Por otra parte, sería conveniente recordar que, al expresarse, la persona que intenta acreditar sus competencias básicas debe tener en cuenta los siguientes puntos clave:

- Pedir aclaraciones, si es necesario.
- Utilizar las reglas de interacción, intervención y cortesía de la comunicación oral.
- Mostrar iniciativa en la comunicación: participar activamente y aportar información que complemente las respuestas. No limitarse a responder solo con un 'sí' o un 'no'.
- Mostrar respeto por las ideas de otras personas.
- Plantear sus ideas y opiniones de manera estructurada y coherente.
- Expresarse con claridad, coherencia y corrección sociolingüística y sociocultural.
- Inventar las respuestas, si se desea, pero deben tener relación con lo que se pregunta o comenta.

Una persona distinta a quien busca acreditar sus competencias básicas tendrá que leer la parte que le corresponda en las interacciones previstas en la tarea 1 (familiar [F]).

Diálogo tipo

Persona con la ayuda a domicilio concedida (P): Saluda.

Familiar (F).- (Responde al saludo. Si no se ha producido un saludo, sonrío y trata de dejar unos instantes a ver si comienza la otra persona. Se puede incluso señalar el enunciado de la tarea. Si, a pesar de todo, no hay saludo, hazlo tú y da tiempo a la otra persona a responder a ese saludo.) Hola, ¿cómo estás?

P.- Respuesta.

F.- (Si la respuesta incluye alguna pregunta, responde a esa pregunta y continúa con este texto.) ¡Qué casualidad! Precisamente tenía que hablar contigo, porque me han dicho que os han concedido la ayuda a domicilio. ¿Es cierto?

P.- Respuesta.

F.- (Si responde que sí.) ¡Genial! Entonces voy a aprovechar para consultarte algunos detalles, ¿de acuerdo?

(Si responde que no.) Pues seguro que finalmente os lo conceden. Ya se sabe que las cosas de palacio van despacio. De todas formas, necesito consultarte algunos detalles, ¿de acuerdo?

P.- Respuesta.

F.- ¡Estupendo! Mira, mi padre ya es muy mayor y cada vez tiene más limitaciones. No me extrañaría tener que acudir en breve a la ley de dependencia. Pero tengo muchas dudas. ¿Dejo de trabajar y que me concedan la ayuda para encargarme yo de los cuidados o pido la atención en el domicilio? ¿Qué ventajas le encuentras a la opción de asumir personalmente los cuidados?

P.- Respuesta.

F.- ¡Ya veo! ¿Y qué desventajas tiene?

P.- Respuesta.

F.- En vuestro caso habéis optado por la atención en el domicilio. ¿Qué ventajas tiene sobre la opción de una plaza en una residencia?

P.- Respuesta.

F.- ¡Ya! ¿Y qué desventajas plantea esa elección?

P.- Respuesta.

F.- Eso hay que valorarlo bien. Otra duda que tengo es si, en caso de pedir ayuda en el domicilio, esta sea solo para la atención personal (apoyo en la higiene personal, ayuda en la toma de medicamentos, asistencia en la movilización dentro del hogar...) o añadir también una parte de atención doméstica (ayuda en la limpieza cotidiana de la vivienda, lavado, planchado y ordenación de la ropa...). Hay tanto que valorar que no sé qué hacer. ¿Qué será mejor?

P.- Respuesta.

F.- ¡Interesante! Y mientras te conceden la ayuda, ¿cómo te las arreglas?

P.- Respuesta.

F.- Pues voy a ir valorando qué hacer por si llega el caso. Pero me da pena solo pensarlo. Y menos mal que mi padre vive en una planta baja sin escaleras. Por cierto, ahora tenemos que hacer obra, porque la vivienda es ya muy antigua. ¿Me recomiendas qué hacer en el cuarto de baño?

P.- Respuesta.

F.- Pues no había pensado en todo eso. Realmente, cuando se está bien, no se piensa en que vaya a ser necesario adaptar la vivienda a otras circunstancias. ¿Hay algo en el acceso al hogar que necesite tener en cuenta?

P.- Respuesta.

F.- Pues es un punto de vista que no había contemplado. ¿Y en la cocina y el resto de las habitaciones?

P.- Respuesta.

F.- ¡Vaya! Oye, cambiando de tema, ¿sigues con esa dieta baja en sal?

P.- Respuesta.

F.- ¡Ya! ¡Qué quieres que te diga! Ahora no hay más que prohibiciones y restricciones. Todo lo rico es malo. Así no hay quien disfrute de la vida. ¡Qué martirio! No nos dejan vivir, ¿verdad?

P.- Respuesta.

F.- ¡Bueno! Me tengo que ir. A ver si vienes a comer o cenar a casa. ¿Qué te viene mejor: comida o cena?

P.- Respuesta.

F.- Perfecto. ¿Quedamos la semana que viene?

P.- Respuesta.

F.- Pues pon día y hora.

P.- Respuesta.

F.- Hasta entonces. ¡Adiós!

P.- Respuesta.

Nota: este es un diálogo tipo y, por tanto, en función de las respuestas y otras circunstancias individuales, puede y debe adaptarse, si es necesario, para poder valorar los aprendizajes a los que atiende

COMPRENSIÓN ORAL

Se recomienda leer también en voz alta el enunciado y las diferentes preguntas y opciones de respuesta, si es posible, proporcionando así diversos medios de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Texto de la tarea 2

Unas horas con Malika y Carmen

[Escena: Son las nueve de la mañana. Carmen llega al piso de Malika para comenzar su jornada.]

Carmen: ¡Buenos días, Malika! ¿Cómo has dormido hoy?

Malika: Buenos días, Carmen. Bueno... regular. Me desperté varias veces por la tos. Este cambio de tiempo no me sienta bien.

Carmen: Vaya, lo siento. Luego podemos llamar al centro de salud para ver si pueden darte cita, ¿te parece?

Malika: Sí, me parece bien. Ya sabes que me cuesta mucho pedir hora por teléfono.

Carmen: No te preocupes, para eso estoy. ¿Hoy te apetece que empecemos con la limpieza de la cocina o prefieres que vayamos primero a por el pan?

Malika: Mejor salimos primero. Así caminamos un poco y aprovecho el aire fresco.

[Carmen ayuda a Malika a ponerse el abrigo y salen juntas.]

Carmen: ¿Te acuerdas de que hoy es martes? Es el día que comienza el mercado medieval.

Malika: ¡Ah, sí! Me gustaría verlo. Cada año se van superando...

Carmen: Cierto, a ver con qué nos sorprenden esta vez. Oye, ¿has hablado con tus nietos últimamente?

Malika (suspira): La última vez fue en Navidad. Están muy ocupados con sus cosas. A veces me siento un poco olvidada, la verdad.

Carmen: Lo entiendo... Pero ya verás, en cuanto puedan seguro que vienen a verte. Mientras tanto, aquí estoy yo para escucharte. ¿Quieres que después nos sentemos un rato y me cuentas otra historia de cuando dabas clase?

Malika (sonríe): ¡Claro! A ti sí que te gusta escucharme, ¿eh? Siempre tan amable.

Carmen: ¡Me encantan tus historias! Aprendo mucho contigo, Malika.

[Regresan a casa. Carmen ayuda a guardar las compras y prepara un té.]

Carmen: ¿Y cómo te has sentido estos días? ¿Te has sentido animada?

Malika: Algunos días mejor que otros. A veces me siento sola, pero tenerte aquí me anima. No sabes lo importante que eres para mí.

Carmen: Gracias, Malika. Para mí también es importante venir a verte. No solo vengo a trabajar, me gusta estar contigo.

Malika: Yo antes no quería aceptar esta ayuda, pensaba que era una señal de debilidad... pero ahora veo que fue la mejor decisión.

Carmen: Recibir ayuda no te hace débil. Al contrario, reconocer lo que uno necesita es una gran fortaleza. Además, hay muchas personas como tú que necesitan este servicio.

Malika: Ojalá todas pudieran tener una Carmen como tú.

Carmen (emocionada): Gracias, Malika. No sabes cuánto significa eso para mí.

[Se miran con cariño. Carmen coge el teléfono para llamar al centro de salud.]

EXPRESIÓN ESCRITA

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Por otra parte, sería conveniente recordar que, al expresarse por escrito, la persona que intenta acreditar sus competencias básicas debe tener en cuenta los siguientes puntos clave:

- Ajustarse a las convenciones ortográficas básicas.
- Adecuarse a la situación comunicativa propuesta y al propósito o a los propósitos concretos solicitados.
- Exponer las ideas con un orden lógico, evitando repeticiones innecesarias de palabras o expresiones.
- Adaptarse en forma y contenido a lo solicitado, incorporando cierta creatividad, entendida en sentido amplio: originalidad, innovación...

Pruebas de evaluación de la competencia básica comunicativa en lengua castellana

NIVEL 3 ESTÍMULO PARA LA EVALUACIÓN

AYUDA A DOMICILIO

El servicio de ayuda a domicilio es una de las actuaciones para las personas que tienen reconocida una situación de dependencia. El número de horas de ayuda semanales depende del grado de dependencia reconocido.

1. Contenido de la prueba

EXPRESIÓN ORAL

Enunciado de la prueba

1. Una amistad te muestra un folleto con las reivindicaciones del personal que trabaja en la ayuda a domicilio. Estas son algunas de sus peticiones:

Falta personal. Para poder dar un buen servicio es necesario contratar más profesionales. De esa manera, la calidad del servicio mejoraría mucho.

Es preciso atender menos domicilios cada día. A veces los desplazamientos entre domicilios son tan largos que es imposible realizarlos en el tiempo previsto.

Necesitamos mejores y más medios. En ocasiones, no se puede hacer lo que es necesario porque no se dispone del material apropiado. Hacemos lo que podemos.

Nuestras funciones deberían estar más claras. En ocasiones, en los domicilios, nos piden realizar tareas que no nos corresponden (echar un ojo a los niños, por ejemplo).

Se precisa mejorar los salarios. Hay profesionales que se van a las comunidades donde les pagan más dinero que aquí. Es lógico porque todo el mundo tiene necesidades.

Se deben cubrir todas las bajas y ausencias previstas. Con una agenda ya sobrecargada, es imposible asumir domicilios de otras personas.

Las vacaciones y los días de asuntos propios son innegociables. Sin descanso, los errores, los accidentes y otro tipo de problemáticas aumentarán.

Los horarios de trabajo dificultan nuestra conciliación familiar. De esa manera, paradójicamente, nuestras propias necesidades familiares se ven desatendidas.

Es imprescindible emplear tiempo de trabajo para poder formarse. Los conocimientos deben actualizarse y sin horario laboral para ese fin es más difícil hacerlo.

Necesitamos jubilarnos a una edad más temprana. Teniendo en cuenta que nuestro trabajo implica una exigencia física y emocional, la edad juega un papel importante.

Un familiar te pregunta por ese folleto. En tu respuesta, **incluye los siguientes aspectos**:

1. Comienza señalando cuál es la temática del folleto.
2. Haz un resumen oral de las peticiones planteadas, destacando la idea o ideas principales.
3. Da tu opinión sobre esas reivindicaciones, distinguiendo las ideas principales de las secundarias, y muestra experiencias personales o de tu entorno para apoyar tus valoraciones.
4. Relaciona las demandas con la actualidad social, política o cultural.

Es probable que esta persona interactúe contigo en algún momento del discurso, si lo considera oportuno.

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes EO.3.1, EO.3.2, EO.3.3, EO.3.4 y EO.3.5.

COMPRENSIÓN ORAL

Enunciado de la prueba

2. En el grupo familiar, recibís esta grabación de la persona que realizará la ayuda a domicilio en vuestro hogar. Sin embargo, hay opiniones diversas sobre lo que realmente se comunica en ella.

Lee con atención cada pregunta y sus opciones de respuesta. Cuando hayas terminado de leerlas, indícalo, por favor. Entonces, escucharás el audio y, para cada pregunta, deberás seleccionar la **opción que mejor se ajuste al contenido escuchado**.

0. ¿Cuál es el principal objetivo de la ayuda a domicilio?

- a. Ofrecer compañía a las personas mayores en su hogar.
- b. Brindar atención médica avanzada en casos específicos.
- c. Proporcionar apoyo a determinadas personas en su hogar para realizar actividades cotidianas.

1. ¿Qué propone hacer la audición si se conoce a alguien que necesita ayuda a domicilio?

- a. Llamar al personal de trabajo social para que se beneficie de este servicio.
- b. Sugerirle que busque información y ayuda para poder usar este servicio.
- c. Invitarle a que contrate a personal cuidador para mejorar su calidad de vida.

2. ¿Con qué propósito es fundamental que el personal cuidador tenga una buena formación?

- a. Para administrar medicamentos complicados de forma correcta.
- b. Para mejorar la relación social con las personas a las que cuidan.
- c. Para reconocer posibles problemas de salud y actuar adecuadamente.

3. ¿Qué tipo de tareas realiza el personal cuidador en la ayuda a domicilio?

- a. Tareas domésticas, compañía y atención médica.
- b. Tareas domésticas, asistencia personal, compañía y acompañamiento médico.
- c. Tareas domésticas, actividades de entretenimiento y acompañamiento médico.

4. ¿A qué colectivos estaría dirigida la ayuda a domicilio?

- a. Personas con movilidad reducida, personas mayores o personas con enfermedades graves que viven en soledad.

- b. Personas mayores, personas con discapacidad o personas con enfermedades crónicas que necesitan apoyo.
 - c. Personas que no pueden salir de su hogar, personas sin recursos económicos y personas dependientes.
- 5. ¿Qué intención comunicativa se persigue al indicar las barreras existentes en el acceso a la ayuda a domicilio?**
- a. Criticar la falta de alternativas al servicio de ayuda a domicilio y fomentar el emprendimiento privado.
 - b. Hacer un llamamiento a la acción para mejorar el acceso al servicio a través de políticas públicas.
 - c. Explicar las razones por las cuales la ayuda a domicilio es limitada en ciertas áreas.
- 6. ¿Qué propósito se persigue al mencionar que la ayuda a domicilio también tiene un impacto positivo en la sociedad en general?**
- a. Resaltar cómo la ayuda a domicilio contribuye a reducir la presión sobre los servicios hospitalarios e institucionales, al permitir que las personas permanezcan en sus hogares.
 - b. Sugerir que el servicio de ayuda a domicilio debería ser gratuito para toda la ciudadanía debido a sus beneficios sociales.
 - c. Explicar cómo la ayuda a domicilio no solo beneficia a los individuos, sino que también crea puestos de trabajo para el personal cuidador.
- 7. ¿Qué tipo de relaciones se recomiendan en la audición entre el personal cuidador y las personas usuarias del servicio de ayuda a domicilio?**
- a. Relaciones estrictamente formales, que aseguren la objetividad y la eficiencia en el servicio.
 - b. Relaciones cercanas y empáticas, en las que el personal cuidador se convierte en un apoyo emocional fundamental.
 - c. Relaciones de dependencia, donde el personal cuidador asume un rol de protección respecto a las personas usuarias del servicio.
- 8. ¿Qué papel desempeña la coordinación entre el personal cuidador y otros servicios (personal médico o profesionales de trabajo social)?**
- a. Relevante, ya que garantiza que el personal cuidador pueda centrarse en las tareas que le corresponden.
 - b. Esencial, al convertirse la persona cuidadora en la única fuente de información fiable para el resto de servicios.
 - c. Fundamental, ya que asegura que la persona usuaria reciba un apoyo completo en todas las áreas de su vida.

Hay un ejemplo resuelto.

Pregunta	Ejemplo (0)	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
Respuesta	C								

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes CO.3.1, CO.3.2, CO.3.3 y CO.3.4.

EXPRESIÓN ESCRITA

Enunciado de la prueba

3. Escribe una carta a la dirección de un periódico local, expresando tu opinión sobre la importancia de fortalecer los servicios públicos de ayuda a domicilio, analizando tanto los aspectos positivos como los negativos de esta propuesta.

La **estructura exigida** por el periódico es la siguiente:

- Nombre y apellidos de la persona que escribe.
- DNI o NIE.
- Dirección postal.
- Ciudad.
- Correo electrónico.
- Teléfono.
- Texto:
 - Saludo a la dirección del periódico.
 - Introducción del tema de la ayuda a domicilio, mencionando por qué crees que este servicio resulta relevante hoy en día y debe ser público.
 - Cuerpo:
 - Visión general de los principales argumentos a favor de promover los servicios públicos de ayuda a domicilio, destacando sus beneficios para mejorar la calidad de vida de las personas beneficiarias.
 - Visión general de los principales argumentos en contra, mencionando las críticas que algunas personas plantean sobre el enfoque público de este servicio (por ejemplo, el coste que supone en los presupuestos, la lentitud en los trámites, la burocracia excesiva...).
 - Tu opinión sobre la necesidad de fomentar los servicios públicos de ayuda a domicilio y cómo, a pesar de las críticas, la ayuda a domicilio sigue siendo una opción valiosa para muchas familias, mejorando la vida de quienes necesitan este servicio.
 - Conclusión: reflexión final sobre la importancia de apoyar y mejorar los servicios de ayuda a domicilio, sugiriendo posibles mejoras o enfoques para que estos servicios sean más accesibles y de mejor calidad.
- Despedida.

Extensión mínima: 150 palabras.

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes EE.3.1, EE.3.2, EE.3.3, EE.3.4, EE.3.5.

COMPRESIÓN ESCRITA

Ampliación del estímulo

La persona encargada de la ayuda a domicilio en tu vivienda ha acompañado a tu familiar al centro de salud para una visita rutinaria, ya que tú no podías acudir. Allí ha recogido este documento porque lo consideró interesante y relevante para tu situación.

Ganar en salud: Mantenerse activo y **prevenir las caídas**



Mantenerse físicamente activo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y, además, contribuye a prevenir las caídas.

A cualquier edad podemos caer pero, según cumplimos años, estas posibilidades aumentan y las consecuencias suelen ser peores, pudiendo resultarnos más difícil volver a la situación que teníamos antes de la caída.

Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus consecuencias:



A Mantenerse físicamente **Activo**

Realizar actividad física con regularidad es beneficioso sea cual sea su estado de salud. Es importante incorporarla en nuestro día a día.



Se recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, por ejemplo, caminar 30 minutos cinco días o más veces a la semana o incluso sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos tres veces al día.

Lo que produce más beneficios para la salud es practicar actividad física regularmente

Además, también nos beneficiaremos de hacer 2-3 veces a la semana ejercicios que mantengan nuestros huesos y músculos fuertes y que mejoren nuestra flexibilidad y equilibrio.

Trucos

- Empezar despacio
- Escuchar nuestro cuerpo, adaptando la actividad física a nuestro estado de salud y capacidades.
- Saber que cada paso cuenta, así que siempre algo es mejor que nada.
- Encontrar una actividad que nos guste.
- Ir aumentando su nivel de actividad poco a poco, por ejemplo, 10 minutos cada vez.
- Distribuir la actividad física a lo largo de toda la semana. ¡Cuanto más días, mejor!
- El tiempo activo puede ser el tiempo social, consiga que la familia o amigos se unan o busque actividades de grupo, clases en su barrio, etc.
- Ir a pie siempre que se pueda, tratando de ir a la compra andando o bajar una parada antes, si va en transporte público.

TAI-CHI

El taichi le puede ayudar a mejorar estos tres componentes: **equilibrio, fuerza y flexibilidad**. Además, al practicarlo en grupo se añade un efecto de afinidad positiva, que aumenta el estado de ánimo, y disminuye el miedo y el número de caídas.



B Otras medidas Beneficiosas



➔ **Alguno de los medicamentos que toma puede interferir con su equilibrio o dejarle adormecido, coméntelo cuando vaya a la consulta en su centro de salud.**



➔ **Realice revisiones periódicas de la vista, es importante que la graduación de sus gafas sea la correcta.**



➔ **Cuide bien de sus pies, son muy importantes para mantener el equilibrio.**



➔ **Si necesita usar bastón o andador, utilícelo, y no sienta vergüenza por emplearlo.**



➔ **No se levante bruscamente de la cama; primero siéntese unos 15 segundos con los pies colgando fuera, y después levántese.**



➔ **Las personas mayores son más sensibles a los efectos del alcohol por lo que su consumo puede aumentar el riesgo de caídas.**



➔ **Por último, cuanto más saludable sea su estilo de vida cuidando aspectos como la alimentación o el no fumar, mejor será su calidad de vida.**

C Hacer nuestra Casa más segura

La mayor parte de las caídas ocurren en nuestro domicilio. Algunos consejos sencillos para prevenirlas:



➔ **Es mejor un plato de ducha que una bañera, disponer de barras para sujetarse y que el suelo sea antideslizante.**



➔ **La iluminación en su domicilio debe ser suficiente sin llegar a deslumbrar. Una casa bien iluminada le ayudará a no tropezar con objetos que no son fáciles de ver.**



➔ **Cuidado con las alfombras, los cables eléctricos u otros elementos sueltos o que puedan deslizarse en el suelo de su domicilio. La mejor opción es retirarlos.**



➔ **Evite que haya muebles que obstruyan el paso.**



➔ **Su calzado de estar por casa debe ser cómodo, cerrado y que sujete bien el pie.**



➔ **Cuidado con los suelos deslizantes, muy pulidos o con desniveles. El suelo debe mantenerse seco en todo momento.**



➔ **Si en su domicilio hay escaleras, deben estar provistas de pasamanos.**

Si necesita más información o apoyo, consulte en su centro de salud. También puede visitar la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

Encontrará información, vídeos con más ejemplos de cómo realizar ejercicios sencillos de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio, y otros materiales útiles para mantenerse activo y prevenir las caídas.



También podrás encontrar otros recursos disponibles en su zona en:

LOCALIZA salud
PLAN DE ACCIÓN MÁS LA SALUD



Fuente: sitio web del Ministerio de Sanidad

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCIADAs/docs/Seguridad_Lesiones1.pdf

Enunciado de la prueba

4. En una visita, tres familiares te indican lo que han comprendido sobre algunos aspectos del documento. Sin embargo, no estás de acuerdo con todas las interpretaciones. En cada caso, señala **qué comentario te parece más acertado, al ser el más fiel a lo que señala la publicación.**

0. Comentarios:

Persona A: El título de la publicación (Ganar en salud: mantenerse activo y prevenir las caídas) alude a la necesidad de mantener la actividad física y prevenir las caídas para disfrutar de un estilo de vida saludable.

Persona B: El título de la publicación (Ganar en salud: mantenerse activo y prevenir las caídas) alude a la necesidad de prevenir las caídas y ganar en salud para poder mantener la actividad física.

Persona C: El título de la publicación (Ganar en salud: mantenerse activo y prevenir las caídas) alude a la necesidad de mantener la actividad física y ganar en salud para prevenir las caídas.

1. Comentarios:

Persona A: El tema principal de la publicación es la manera en la que podemos prevenir las caídas y sus consecuencias; mientras que dos temas secundarios son la importancia de llevar una vida activa, especialmente por parte de las personas mayores, y las razones de esa relevancia.

Persona B: El tema principal de la publicación es la importancia de llevar una vida activa para prevenir caídas, especialmente por parte de las personas mayores; mientras que dos temas secundarios son las razones de esa relevancia y cómo lograrlo de manera segura.

Persona C: El tema principal de la publicación es el conjunto de recomendaciones básicas para prevenir las caídas y sus consecuencias; mientras que dos temas secundarios son la importancia de llevar una vida activa, especialmente por parte de las personas mayores, y las razones de esa relevancia.

2. Comentarios:

Persona A: La publicación pretende transmitir, especialmente a las personas mayores de 65 años, la importancia de mantenerse físicamente activas con el paso de los años, así como dar a conocer medidas efectivas para prevenir las caídas y sus consecuencias.

Persona B: La publicación pretende concienciar, especialmente a las personas mayores de 65 años, sobre la importancia de hacer su casa más segura para disfrutar de una buena calidad de vida, así como dar a conocer los efectos positivos que tiene el taichí para el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

Persona C: La publicación pretende concienciar, especialmente a las personas mayores de 65 años, de que practicar actividad física regularmente es lo más beneficioso para la salud, así como de la necesidad de disfrutar de una buena calidad de vida en compañía de la familia y de la mayor cantidad posible de amistades.

3. Comentarios:

Persona A: En mi casa siempre busco la máxima iluminación posible. Cuanto más brillo, mejor. No quiero chocarme con los muebles y sufrir un accidente. Como me falta espacio, así no tropiezo con los objetos que voy dejando por el camino.

Persona B: En mi casa siempre busco la mínima iluminación posible. La luz está muy cara y no se puede derrochar. Como vivo en un piso tan pequeño, no creo que vaya a chocar con los muebles y, por tanto, es difícil que sufra un accidente.

Persona C: En mi casa siempre busco la iluminación más adecuada para cada espacio. De esa manera, puedo ver adecuadamente los huecos que necesitan más luz y evito sustos. Además, también lo hago pensando en las visitas que pueda tener.

4. Comentarios:

Persona A: La semana pasada cumplí con la recomendación de hacer, por lo menos, dos horas y media de actividad física. Como había dos días que no iba a poder hacerlo, lunes y martes, me organicé para practicar deporte media hora el resto de la semana.

Persona B: La semana pasada cumplí con la recomendación de hacer, como mínimo, dos horas de actividad física. Estuve corriendo una hora lunes, miércoles y viernes. Eso hace un total de tres horas. El resto de la semana no tuve tiempo.

Persona C: La semana pasada cumplí con la recomendación de hacer aproximadamente dos horas y media de actividad física. Los siete días hice diez minutos por la mañana y otros diez por la tarde. No hice más porque hay que empezar despacio.

5. Comentarios:

Persona A: Cuando la publicación señala que el tiempo activo puede ser el tiempo social, quiere decir que puede resultar oportuno aprovechar los años que estamos en activo para realizar actividades con otras personas.

Persona B: Cuando la publicación señala que el tiempo activo puede ser el tiempo social, quiere decir que puede resultar oportuno realizar una búsqueda activa con la familia de actividades de grupo o de clases en el barrio.

Persona C: Cuando la publicación señala que el tiempo activo puede ser el tiempo social, quiere decir que puede resultar oportuno hacer coincidir el tiempo que estamos con más gente para practicar alguna actividad física.

Hay un ejemplo resuelto.

Comentario	Ejemplo (0)	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
Persona con la que estás más de acuerdo	A					

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes CE.3.1, CE.3.2, CE.3.3, CE.3.4 y CE.3.5.

2. Solucionario propuesto para la prueba

Tarea	Expresión oral
1	<p>Lista de cotejo 1</p> <p>EO.3.1 Se expresa de forma ordenada, clara y coherente, ajustándose a la situación planteada.</p> <p>EO.3.2 Emite mensajes claramente estructurados, diferenciando la idea principal de las secundarias.</p> <p>EO.3.3 Se expresa de forma clara (precisa, cuando sea necesario) y coherente para evitar problemas de comunicación.</p> <p>EO.3.4 Resume el contenido de las intervenciones, destacando la idea o ideas principales, y relacionándolas con la actualidad social, política o cultural.</p> <p>EO.3.5 Expresa sus pensamientos y opiniones de una manera adecuada y creativa en el contexto planteado.</p>
Tarea	Comprensión oral
2	<p>CO.3.1 Escoge las opciones correctas en las preguntas 2.1 y 2.2.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>2.1: B</p> <p>2.2: C</p> <p>CO.3.2 Escoge las opciones correctas en las preguntas 2.3 y 2.4.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>2.3: B</p> <p>2.4: B</p> <p>CO.3.3 Escoge las opciones correctas en las preguntas 2.5 y 2.6.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>2.5: B</p> <p>2.6: A</p> <p>CO.3.4 Escoge las opciones correctas en las preguntas 2.7 y 2.8.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>2.7: B</p> <p>2.8: C</p>

Tarea	Expresión escrita
3	<p>Lista de cotejo 2</p> <p>EE.3.1 Se ajusta a las convenciones ortográficas y gramaticales, aportando hechos, experiencias u opiniones.</p> <p>EE.3.2 Resume diferentes argumentos relevantes, tanto a favor como en contra.</p> <p>EE.3.3 Se ajusta a la situación comunicativa propuesta y cumple con lo solicitado.</p> <p>EE.3.4 Estructura la información de forma clara y coherente.</p> <p>EE.3.5 Respeta la estructura propuesta y las convenciones de una carta a la dirección de un periódico, con un estilo formal y respetuoso, adecuado para la ocasión.</p>
Tarea	Comprensión escrita
4	<p>CE.3.1 Escoge la opción correcta en el comentario 4.1. Respuesta correcta: B</p> <p>CE.3.2 Escoge la opción correcta en el comentario 4.2. Respuesta correcta: A</p> <p>CE.3.3 Escoge la opción correcta en el comentario 4.3. Respuesta correcta: C</p> <p>CE.3.4 Escoge la opción correcta en el comentario 4.4. Respuesta correcta: A</p> <p>CE.3.5 Escoge la opción correcta en el comentario 4.5. Respuesta correcta: C</p>

3. Codificación de la evaluación y relación de cada aprendizaje con las diferentes preguntas o instrumentos de evaluación

Aprendizaje	Tarea y preguntas, comentarios o, en caso de preguntas abiertas, instrumentos de evaluación
EO.3.1	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.3.2	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.3.3	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.3.4	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.3.5	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
CO.3.1	Tarea 2 (preguntas 2.1 y 2.2)
CO.3.2	Tarea 2 (preguntas 2.3 y 2.4)
CO.3.3	Tarea 2 (preguntas 2.5 y 2.6)
CO.3.4	Tarea 2 (preguntas 2.7 y 2.8)
EE.3.1	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.3.2	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.3.3	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.3.4	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.3.5	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
CE.3.1	Tarea 4 (comentario 4.1)
CE.3.2	Tarea 4 (comentario 4.2)
CE.3.3	Tarea 4 (comentario 4.3)
CE.3.4	Tarea 4 (comentario 4.4)
CE.3.5	Tarea 4 (comentario 4.5)

4. Observaciones para la aplicación de la prueba

EXPRESIÓN ORAL

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Además, la persona necesitará un tiempo para preparar su discurso.

Por otra parte, sería conveniente recordar que, al expresarse, la persona que intenta acreditar sus competencias básicas debe tener en cuenta los siguientes puntos clave:

- Expresarse de manera ordenada, clara, coherente y precisa, asegurándose de que el mensaje se entienda sin dificultad.
- Ajustarse a la situación comunicativa propuesta.
- Aportar un toque creativo para hacer la expresión más fluida y atractiva.

Respecto a la primera cuestión (temática del folleto: reivindicaciones del personal que trabaja en la ayuda a domicilio), cuya respuesta aparece en el enunciado, esta tiene como objetivo comprobar que se ha comprendido el contexto sobre el que se desarrolla toda la tarea propuesta.

Finalmente, cabe señalar que, si en algún momento se considera necesario, por ejemplo, en el caso de que un aprendizaje no quede suficientemente demostrado, se podrá intervenir para transformar el monólogo en un diálogo y obtener más información con el fin de comprobar ese aprendizaje. Además, se intervendrá si la persona que busca la acreditación lo facilita o lo requiere.

COMPRENSIÓN ORAL

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Texto de la tarea 2

¡Buenos días, oyentes! En la sección “Poniendo el foco en...” del programa de hoy, abordamos un tema que afecta a muchas personas en nuestra sociedad: la ayuda a domicilio. Este servicio es fundamental para aquellas personas que, debido a su situación de salud, edad o discapacidad, no pueden llevar a cabo las tareas cotidianas por sí solas. Acompáñennos mientras exploramos qué es, cómo funciona y por qué es esencial para la calidad de vida de muchas personas.

[Breve pausa]

La ayuda a domicilio es un servicio diseñado para asistir a personas que necesitan apoyo en sus hogares. Puede ser una persona mayor, una persona con discapacidad o alguien que esté pasando por una enfermedad crónica. El personal cuidador que proporciona esta asistencia se encarga de tareas como el baño, la alimentación, la limpieza del hogar y, en algunos casos, incluso acompañan a las citas médicas. Además, ofrecen compañía, lo que es crucial para aquellas personas que, a menudo, se sienten solas.

[Breve pausa]

Lo más importante de la ayuda a domicilio es que permite que las personas sigan viviendo en su propio hogar, en un entorno que les resulta familiar. Evitar el ingreso en una institución es un factor clave en la autonomía de estas personas. Así, la asistencia no solo cubre necesidades físicas, sino que también contribuye a mejorar el bienestar emocional, al proporcionarles el apoyo necesario para mantener su independencia.

[Breve pausa]

Es esencial que el personal cuidador esté adecuadamente formado. No solo debe ser capaz de ayudar en tareas domésticas, sino también de reconocer señales de alerta en la salud de las personas a las que atienden, como pueden ser cambios en su condición física o emocional. La empatía y la comunicación son habilidades clave, ya que muchas de estas personas viven situaciones de dependencia y soledad. El personal cuidador debe saber escuchar y ser consciente de la importancia de su rol en la vida de las personas a las que asisten.

[Breve pausa]

Además, la ayuda a domicilio no se limita solo a las tareas diarias. El personal cuidador también actúa como puente de comunicación entre la persona atendida y otros servicios, como equipos médicos o personal de trabajo social. Esta colaboración es fundamental para ofrecer un apoyo integral que abarque todos los aspectos de la vida de la persona. Este enfoque multidisciplinar asegura que la persona reciba la atención completa que necesita.

[Breve pausa]

EXPRESIÓN ESCRITA

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Por otra parte, sería conveniente recordar que, al expresarse por escrito, la persona que intenta acreditar sus competencias básicas debe tener en cuenta los siguientes puntos clave:

- Ajustarse a las convenciones ortográficas y gramaticales.
- Adecuarse a la situación comunicativa propuesta.
- Estructurar la información de forma clara y coherente.

Pruebas de evaluación de la competencia básica comunicativa en lengua castellana

NIVEL 4 ESTÍMULO PARA LA EVALUACIÓN

AYUDA A DOMICILIO

El servicio de ayuda a domicilio es una de las actuaciones para las personas que tienen reconocida una situación de dependencia. El número de horas de ayuda semanales depende del grado de dependencia reconocido.

1. Contenido de la prueba

EXPRESIÓN ORAL

Enunciado de la prueba

1. Aceptas participar en una encuesta para tu comunidad autónoma sobre la atención domiciliaria y otras actuaciones relacionadas con la situación de dependencia. **Contesta a lo que te planteen.**

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes EO.4.1, EO.4.2, EO.4.3, EO.4.4 y EO.4.5.

COMPRENSIÓN ORAL

Enunciado de la prueba

2. En el grupo familiar, recibís esta grabación de la persona que realizará la ayuda a domicilio en vuestro hogar. Sin embargo, hay opiniones diversas sobre lo que realmente se comunica en ella.

Lee con atención cada pregunta y sus opciones de respuesta. Cuando hayas terminado de leerlas, indícalo, por favor. Entonces, escucharás el audio y, para cada pregunta, deberás seleccionar **la opción que mejor se ajuste al contenido escuchado**.

0. **¿Qué transmite la frase “mi mochila, en la que siempre llevo guantes, gel desinfectante, una libreta y, sobre todo, mucha paciencia y buen humor”?**

- a. Una descripción técnica de los materiales necesarios para trabajar.
- b. Una crítica a las condiciones de trabajo.
- c. Una mezcla que subraya la actitud necesaria para el trabajo.
- d. Una lista de herramientas para motivar al nuevo personal.

1. **¿Cómo es el contexto del mensaje de José?**

- a. El contexto es informal, ya que se presenta como una conversación entre gente conocida.
- b. El contexto es profesional, pero con un enfoque cercano que fomenta la empatía.
- c. El contexto es técnico, centrado exclusivamente en los aspectos formales de su trabajo.
- d. El contexto es educativo, con el propósito de enseñar sobre la profesión.

2. **¿Qué indica José al decir que comenzó en este trabajo “casi por casualidad”?**

- a. Que no sabía en qué consistía el trabajo antes de empezar.
- b. Que se incorporó al trabajo sin vocación, por necesidad.
- c. Que su entrada al sector fue inesperada, pero terminó siendo una elección valiosa.
- d. Que encontró este empleo a través de una recomendación en su anterior trabajo.

3. **¿Cuál de los siguientes recursos utiliza José en su discurso?**

- a. Utiliza estadísticas y cifras para respaldar su mensaje, aumentando la objetividad y la credibilidad de lo que cuenta.
- b. Recurre a ejemplos personales y anécdotas para ilustrar su experiencia en el trabajo y hacer su mensaje más cercano.
- c. Emplea un lenguaje técnico para demostrar su conocimiento profundo y validado en el ámbito profesional.

- d. Hace uso de testimonios de profesionales del sector para dar fuerza a su mensaje y reforzarlo.

4. ¿Qué papel desempeña la conversación en la visita a doña María?

- a. Es una forma de mantener entretenida a la usuaria mientras José realiza las tareas que le corresponden.
- b. Es un recurso complementario a las tareas físicas, pero sin mucha relevancia.
- c. Es tan importante como la ayuda física, ya que da valor emocional al encuentro.
- d. Es un recurso que José utiliza para optimizar su tiempo y poder abarcar más tareas.

5. ¿Cómo se presenta la función de José en la rehabilitación de don Francisco?

- a. José realiza los ejercicios en lugar de don Francisco para mostrarle cómo hacerlos.
- b. Combina apoyo físico y acompañamiento emocional para fomentar el avance de don Francisco.
- c. Se limita a supervisar las rutinas médicas indicadas por su fisioterapeuta.
- d. Actúa como enlace entre el centro de salud y la familia de don Francisco.

6. ¿Cómo resuelve José las situaciones en las que una persona rechaza su ayuda?

- a. Recurre a la presión y al convencimiento para hacer que la persona acepte la ayuda, ya que la necesita.
- b. Aborda la situación con empatía, buscando ganarse su confianza de manera gradual.
- c. Deriva el caso a profesionales con mayor experiencia.
- d. Sigue los protocolos establecidos, tratando de no quemarse emocionalmente.

7. ¿Cómo valora José en su trabajo la autonomía de las personas destinatarias del servicio?

- a. La autonomía es esencial, pero a veces se ve limitada por las dificultades físicas de estas personas.
- b. La autonomía se debe promover constantemente, incluso si eso significa asumir riesgos controlados.
- c. Es una prioridad que siempre debe ser mantenida, ya que potencia los resultados de la asistencia proporcionada por este servicio.
- d. Se trata de un aspecto secundario que no influye significativamente en el desempeño del trabajo.

8. ¿Qué reflexión muestra José sobre el impacto de su trabajo al término de la jornada?

- a. Se siente satisfecho con su trabajo, pero reconoce la necesidad de descansar para poder seguir realizando la exigente labor emocional de su trabajo.

- b. A pesar del cansancio, siente que su labor tiene un propósito y que contribuye positivamente a mejorar la vida de las personas usuarias del servicio.
- c. Considera que ha cumplido con sus tareas y siente que vale mucho el reconocimiento que recibe por parte de las personas usuarias del servicio.
- d. A pesar de su esfuerzo, siente que solo ha logrado generar pequeños cambios en la vida de las personas usuarias del servicio.

Hay un ejemplo resuelto.

Pregunta	Ejemplo (0)	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
Respuesta	C								

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes CO.4.1, CO.4.2, CO.4.3 y CO.4.4.

EXPRESIÓN ESCRITA

Enunciado de la prueba

3. Escribe una carta formal dirigida a la persona que prestará el servicio de ayuda en tu domicilio a petición de la empresa adjudicataria del servicio. La **estructura que debes seguir** es la siguiente:

- Encabezado:
 - o Tu información personal (nombre y apellidos y dirección completa).
 - o Lugar y fecha.
 - o A la atención de la persona destinataria (nombre y apellidos), profesional del servicio de ayuda a domicilio, perteneciente a la empresa (nombre), adjudicataria del servicio.
 - o Dirección completa de la empresa adjudicataria.
- Saludo.
- Introducción:
 - o Preséntate.
 - o Muestra tu aprecio hacia la persona dependiente.
 - o Evidencia tu pena o frustración por no poder dedicarle el tiempo deseado.
- Anécdota significativa: narra una anécdota que refleje algún aspecto del carácter, valores o costumbres de esa persona (con inicio, desarrollo y desenlace).
- Reflexión crítica sobre el impacto del cambio:
 - o Describe el posible impacto (positivo y negativo) en la persona dependiente de la presencia de una persona desconocida en su hogar.
 - o Expón tu punto de vista sobre la manera de potenciar lo positivo y de evitar lo negativo.
- Cierre: muestra tu disposición a colaborar en el proceso y expresa tu confianza en la persona cuidadora.
- Despedida y firma.

Entre los impactos positivos y negativos más frecuentes se encuentran los siguientes (no necesitas desarrollarlos todos):

Mejora del bienestar físico y emocional

Pérdida de intimidad y sensación de invasión

Establecimiento de nuevas relaciones

Dificultades de adaptación y desconfianza inicial

Apoyo para mantener la autonomía

Choque de hábitos o valores

Mayor seguridad y prevención de riesgos

Dependencia emocional mal gestionada

Alivio para la familia

Dificultades para establecer una comunicación efectiva

Extensión mínima: 250 palabras.
Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes EE.4.1, EE.4.2, EE.4.3, EE.4.4, EE.4.5.

COMPRESIÓN ESCRITA

Ampliación del estímulo

La persona encargada de la ayuda a domicilio en tu vivienda ha acompañado a tu familiar al centro de salud para una visita rutinaria, ya que tú no podías acudir. Allí ha recogido este documento porque lo consideró interesante y relevante para tu situación.

Ganar en salud: Mantenerse activo y **prevenir las caídas**



Mantenerse físicamente activo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y, además, contribuye a prevenir las caídas.

A cualquier edad podemos caer pero, según cumplimos años, estas posibilidades aumentan y las consecuencias suelen ser peores, pudiendo resultarnos más difícil volver a la situación que teníamos antes de la caída.

Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus consecuencias:



A Mantenerse físicamente **Activo**

Realizar actividad física con regularidad es beneficioso sea cual sea su estado de salud. Es importante incorporarla en nuestro día a día.



Se recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, por ejemplo, caminar 30 minutos cinco días o más veces a la semana o incluso sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos tres veces al día.

Lo que produce más beneficios para la salud es practicar actividad física regularmente

Además, también nos beneficiaremos de hacer 2-3 veces a la semana ejercicios que mantengan nuestros huesos y músculos fuertes y que mejoren nuestra flexibilidad y equilibrio.

Trucos

- Empezar despacio
- Escuchar nuestro cuerpo, adaptando la actividad física a nuestro estado de salud y capacidades.
- Saber que cada paso cuenta, así que siempre algo es mejor que nada.
- Encontrar una actividad que nos guste.
- Ir aumentando su nivel de actividad poco a poco, por ejemplo, 10 minutos cada vez.
- Distribuir la actividad física a lo largo de toda la semana. ¡Cuanto más días, mejor!
- El tiempo activo puede ser el tiempo social, consiga que la familia o amigos se unan o busque actividades de grupo, clases en su barrio, etc.
- Ir a pie siempre que se pueda, tratando de ir a la compra andando o bajar una parada antes, si va en transporte público.

TAI-CHI

El taichi le puede ayudar a mejorar estos tres componentes: **equilibrio, fuerza y flexibilidad**. Además, al practicarlo en grupo se añade un efecto de afinidad positiva, que aumenta el estado de ánimo, y disminuye el miedo y el número de caídas.



B Otras medidas Beneficiosas



➤ **Alguno de los medicamentos que toma puede interferir con su equilibrio o dejarle adormecido, coméntelo cuando vaya a la consulta en su centro de salud.**



➤ **Realice revisiones periódicas de la vista, es importante que la graduación de sus gafas sea la correcta.**



➤ **Cuide bien de sus pies, son muy importantes para mantener el equilibrio.**



➤ **Si necesita usar bastón o andador, utilícelo, y no sienta vergüenza por emplearlo.**



➤ **No se levante bruscamente de la cama; primero siéntese unos 15 segundos con los pies colgando fuera, y después levántese.**



➤ **Las personas mayores son más sensibles a los efectos del alcohol por lo que su consumo puede aumentar el riesgo de caídas.**



➤ **Por último, cuanto más saludable sea su estilo de vida cuidando aspectos como la alimentación o el no fumar, mejor será su calidad de vida.**

C Hacer nuestra Casa más segura

La mayor parte de las caídas ocurren en nuestro domicilio. Algunos consejos sencillos para prevenirlas:



➤ **Es mejor un plato de ducha que una bañera, disponer de barras para sujetarse y que el suelo sea antideslizante.**



➤ **La iluminación en su domicilio debe ser suficiente sin llegar a deslumbrar. Una casa bien iluminada le ayudará a no tropezar con objetos que no son fáciles de ver.**



➤ **Cuidado con las alfombras, los cables eléctricos u otros elementos sueltos o que puedan deslizarse en el suelo de su domicilio. La mejor opción es retirarlos.**



➤ **Evite que haya muebles que obstruyan el paso.**



➤ **Su calzado de estar por casa debe ser cómodo, cerrado y que sujete bien el pie.**



➤ **Cuidado con los suelos deslizantes, muy pulidos o con desniveles. El suelo debe mantenerse seco en todo momento.**



➤ **Si en su domicilio hay escaleras, deben estar provistas de pasamanos.**

Si necesita más información o apoyo, consulte en su centro de salud. También puede visitar la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

Encontrará información, vídeos con más ejemplos de cómo realizar ejercicios sencillos de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio, y otros materiales útiles para mantenerse activo y prevenir las caídas.

WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE

También podrás encontrar otros recursos disponibles en su zona en:

LOCALIZA salud
PLAN DE ACCIÓN PARA LA SALUD



Fuente: sitio web del Ministerio de Sanidad

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCIADAs/docs/Seguridad_Lesiones1.pdf

Enunciado de la prueba

4. Dos de tus familiares están comentando los aprendizajes que han adquirido al leer este documento. Sin embargo, no estás de acuerdo con todas las explicaciones. En cada caso, señala **qué comentario te parece más acertado, al ser el más fiel a lo que señala la publicación.**

0. Comentarios:

Persona A: El título de la publicación (Ganar en salud: mantenerse activo y prevenir las caídas) alude a la idea de que las personas mayores pueden mejorar su calidad de vida si se mantienen activas y toman medidas para evitar caídas.

Persona B: El título de la publicación (Ganar en salud: mantenerse activo y prevenir las caídas) alude a la idea de que las personas mayores pueden mejorar su salud y su economía si se mantienen activas y toman medidas para evitar caídas.

1. Comentarios:

Persona A: La publicación es muy instructiva. Las recomendaciones prácticas sobre la manera en la que las personas pueden mantenerse activas y prevenir caídas me parecen muy claras y funcionales. En consecuencia, se busca su aplicación a la vida diaria.

Persona B: La publicación es muy expositiva. Por eso, la información se presenta de un modo claro y objetivo. Se busca informar sobre las consecuencias de sufrir caídas y de llevar una vida sedentaria. El documento presenta una estructura formal con introducción, desarrollo y conclusión.

2. Comentarios:

Persona A: Esta publicación muestra algunas de las medidas más eficaces en la lucha para evitar las caídas y sus consecuencias. Para ello, utiliza un lenguaje accesible y al alcance de todos los públicos, especialmente pensando en las personas mayores.

Persona B: Esta publicación muestra algunas de las medidas más eficaces en la lucha para evitar las caídas y sus consecuencias. Para ello, utiliza un lenguaje dirigido a profesionales del sector de la dependencia y a familias cuidadoras. En esa línea, emplea un lenguaje más técnico y especializado, con el objetivo de orientar en la prevención de caídas en personas mayores dependientes.

3. Comentarios:

Persona A: Está claro que la publicación expresa el estado de ánimo de quien la ha escrito. Si no, no se entiende que dé órdenes: empezar despacio, ir a pie, encontrar una actividad que nos guste...

Persona B: Está claro que la publicación intenta influir en las personas a las que va dirigida. Para ello, utiliza una serie de consejos: se recomienda, es mejor, no se levante bruscamente, evite, cuidado con....

4. Comentarios:

Persona A: Este documento forma parte de una campaña que pretende proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en este caso concreto, referida a la seguridad y a lesiones no intencionales provocadas por las caídas, especialmente en población mayor.

Persona B: Este documento forma parte de una campaña que pretende proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de las personas mayores; en este caso, referida a la seguridad y a lesiones intencionales provocadas por las caídas, junto a sus consecuencias.

5. Comentarios:

Persona A: A medida que envejecemos, al cuerpo le cuesta más metabolizar el alcohol, lo que aumenta su sensibilidad. Además, es probable que tengamos menos masa muscular que cuando éramos jóvenes, por lo que los efectos del alcohol pueden aparecer más rápido. Esto contradice lo señalado en la publicación (no es lo que refleja la publicación), ya que fue redactada antes de la demostración científica de estos hechos.

Persona B: A medida que envejecemos, al cuerpo le cuesta más metabolizar el alcohol, lo que aumenta su sensibilidad. Además, es probable que tengamos menos masa muscular que cuando éramos jóvenes, por lo que los efectos del alcohol pueden aparecer más rápido. Esto va en consonancia con lo que dice la publicación (es conforme a lo que refleja la publicación).

6. Comentarios:

Persona A: Los platos de ducha son una opción más accesible que las bañeras, ya que pueden ser instalados a ras del suelo, eliminando barreras físicas y facilitando la entrada y la salida. Esto contradice lo que recomienda la publicación (no es la opción que propone la publicación), ya que fue redactada antes de la demostración científica de este hecho.

Persona B: Los platos de ducha son una opción más accesible que las bañeras, ya que pueden ser instalados a ras del suelo, eliminando barreras físicas y facilitando la entrada y la salida. Esto va en consonancia con lo que recomienda la publicación (es la opción que propone la publicación).

7. Comentarios:

Persona A: La publicación está planteando algo irrealizable. Es imposible poner en práctica todas las medidas que se proponen. El coste económico sería muy elevado y la mayoría de población jubilada no se puede permitir ese desembolso.

Persona B: La publicación está planteando algo realizable. Propone medidas de muy diverso tipo, algunas de ellas sin coste económico. Otras pueden ir aplicándose paulatinamente, según vayan necesitándose, y con opciones de gasto variable.

8. Comentarios:

Persona A: Teniendo en cuenta lo que señala la publicación, la persona interesada puede encontrar más información, vídeos y otros materiales útiles en una página web del Ministerio de Sanidad, pero no tiene acceso a recursos contextualizados a su territorio. No se muestran otras alternativas. Como muchas personas mayores tienen dificultades para utilizar internet, su acceso a esta información puede ser limitado y poco efectivo.

Persona B: Teniendo en cuenta lo que señala la publicación, la persona interesada puede encontrar más información, vídeos y otros materiales útiles en una página web del Ministerio de Sanidad, con acceso adicional a recursos contextualizados a su territorio. No obstante, para las personas mayores que tengan dificultades para utilizar internet, se ofrecen alternativas viables y de acceso sencillo.

9. Comentarios:

Persona A: Veo mucho sentido a que se realicen campañas para prevenir las caídas en población mayor. Aunque las posibilidades de caída aumenten con la edad, como señala la publicación, y las consecuencias de esas caídas suelen ser peores para este colectivo, el conocimiento y aplicación de algunas medidas efectivas puede ayudar a reducir tanto la frecuencia como el impacto de estas caídas.

Persona B: No veo sentido a que se realicen campañas para prevenir las caídas en población mayor. Las posibilidades de caída aumentan con la edad, como señala la publicación. Además, las consecuencias de esas caídas suelen ser peores para este colectivo. Por eso, es mejor invertir el dinero en la atención posterior que van a necesitar (profesionales sanitarios, material, medicación...).

10. Comentarios:

Persona A: La publicación reconoce que algunos medicamentos pueden afectar al equilibrio o causar somnolencia. Al señalar que se comente esta circunstancia en el centro de salud, se está intentando proteger al personal médico de denuncias por mala praxis.

Persona B: La publicación reconoce que algunos medicamentos pueden afectar el equilibrio o causar somnolencia. Por ello, recomienda que se consulte al personal médico si se perciben algunos de estos síntomas para poder ajustar el tratamiento si es necesario.

Hay un ejemplo resuelto.

Comentario	Ejemplo (0)	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.10
Persona con la que estás más de acuerdo	A										

Nota: esta tarea atiende a los aprendizajes CE.4.1, CE.4.2, CE.4.3, CE.4.4 y CE.4.5.

2. Solucionario propuesto para la prueba

Tarea	Expresión oral
1	<p>Lista de cotejo 1</p> <p>EO.4.1 Formula mensajes claros y bien estructurados, adaptándose al registro lingüístico que corresponde a la tarea propuesta.</p> <p>EO.4.2 Se expresa con fluidez, coherencia, corrección y adecuación al contexto planteado.</p> <p>EO.4.3 Comunica la información de forma clara y rigurosa, adoptando un enfoque creativo y crítico, pero siempre respetuoso.</p> <p>EO.4.4 Utiliza una tonalidad y muestra unos lenguajes gestual y corporal apropiados.</p> <p>EO.4.5 Identifica el tema principal y los secundarios de la mayoría de los comentarios mostrados, señala si está de acuerdo o no con ellos y justifica su opinión.</p>
Tarea	Comprensión oral
2	<p>CO.4.1 Escoge las opciones correctas en las preguntas 2.1 y 2.2.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>2.1: B</p> <p>2.2: C</p> <p>CO.4.2 Escoge las opciones correctas en las preguntas 2.3 y 2.4.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>2.3: B</p> <p>2.4: C</p> <p>CO.4.3 Escoge las opciones correctas en las preguntas 2.5 y 2.6.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>2.5: B</p> <p>2.6: B</p> <p>CO.4.4 Escoge las opciones correctas en las preguntas 2.7 y 2.8.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>2.7: A</p> <p>2.8: B</p>

Tarea	Expresión escrita
3	<p>Lista de cotejo 2</p> <p>EE.4.1 Aplica mecanismos de coherencia y cohesión en el conjunto de la carta formal.</p> <p>EE.4.2 Muestra fluidez, coherencia, corrección y adecuación, adaptándose al contexto propuesto.</p> <p>EE.4.3 Expresa de manera clara y rigurosa algunos de los impactos presentados en el enunciado, adoptando un punto de vista creativo y crítico, manteniendo el respeto.</p> <p>EE.4.4. Elabora una anécdota y aplica en ella mecanismos de coherencia y cohesión.</p> <p>EE.4.5 Utiliza un discurso propio, mostrando coherencia, cohesión y corrección tanto ortográfica como gramatical.</p>
Tarea	Comprensión escrita
4	<p>CE.4.1 Escoge las opciones correctas en los comentarios 4.1 y 4.2.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>4.1: A</p> <p>4.2: A</p> <p>CE.4.2 Escoge las opciones correctas en los comentarios 4.3 y 4.4.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>4.3: B</p> <p>4.4: A</p> <p>CE.4.3 Escoge las opciones correctas en los comentarios 4.5 y 4.6.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>4.5: B</p> <p>4.6: B</p> <p>CE.4.4 Escoge las opciones correctas en los comentarios 4.7 y 4.8.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>4.7: B</p> <p>4.8: B</p> <p>CE.4.5 Escoge las opciones correctas en los comentarios 4.9 y 4.10.</p> <p>Respuestas correctas:</p> <p>4.9: A</p> <p>4.10: B</p>

3. Codificación de la evaluación y relación de cada aprendizaje con las diferentes preguntas o instrumentos de evaluación

Aprendizaje	Tareas y preguntas, comentarios o, si procede (en caso de preguntas abiertas), instrumentos de evaluación
EO.4.1	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.4.2	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.4.3	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.4.4	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
EO.4.5	Tarea 1 (lista de cotejo 1)
CO.4.1	Tarea 2 (preguntas 2.1 y 2.2)
CO.4.2	Tarea 2 (preguntas 2.3 y 2.4)
CO.4.3	Tarea 2 (preguntas 2.5 y 2.6)
CO.4.4	Tarea 2 (preguntas 2.7 y 2.8)
EE.4.1	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.4.2	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.4.3	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.4.4	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
EE.4.5	Tarea 3 (lista de cotejo 2)
CE.4.1	Tarea 4 (comentarios 4.1 y 4.2)
CE.4.2	Tarea 4 (comentarios 4.3 y 4.4)
CE.4.3	Tarea 4 (comentarios 4.5 y 4.6)
CE.4.4	Tarea 4 (comentarios 4.7 y 4.8)
CE.4.5	Tarea 4 (comentarios 4.9 y 4.10)

4. Observaciones para la aplicación de la prueba

EXPRESIÓN ORAL

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Por otra parte, sería conveniente recordar que, al expresarse, la persona que intenta acreditar sus competencias básicas debe tener en cuenta los siguientes puntos clave:

- Mantener la fluidez, la coherencia y la corrección en su discurso, asegurándose de que sea adecuado al contexto presentado.
- Formular mensajes claros y bien estructurados, con un enfoque riguroso, y adaptar el lenguaje al registro que la situación requiera.
- Adoptar una postura creativa y crítica, pero siempre con respeto hacia las ideas y personas involucradas.
- Siempre que sea posible, respaldar sus comentarios con información de alguna fuente que conozca.
- Utilizar de manera adecuada la tonalidad de su voz, así como el lenguaje gestual y corporal, procurando que complementen el mensaje de manera efectiva.
- Inventar las respuestas, si se desea, pero deben tener relación con lo que se pregunta o comenta.

Una persona distinta a quien busca acreditar sus competencias básicas tendrá que leer la parte que le corresponda en las interacciones previstas en la tarea (encuesta [E]).

Diálogo tipo:

Encuesta (E). - Buenas tardes, ¿qué prefiere: que le hable de usted o que le tutee?

Persona encuestada (P). - Respuesta.

E.- (Aunque las preguntas están realizadas con un tratamiento de tú, si la persona pide un tratamiento de usted, se adaptan a ese tratamiento pedido.) De acuerdo. En nuestra comunidad autónoma estamos decidiendo qué medidas de apoyo a personas en situación de dependencia necesitan más fondos y cuáles menos. Para ello, te voy a plantear una serie de comentarios y me tienes que decir cuál es el tema principal (qué se propone) y el tema secundario (lo que acompaña a la propuesta). Además, me gustaría conocer tu opinión: si estás de acuerdo o en desacuerdo con cada comentario y por qué. ¿Entiendes lo que te pido?

P.- Respuesta.

E.- (Si la respuesta es afirmativa, se continúa. Si la respuesta es negativa, se vuelve a explicar lo que se espera de la persona entrevistada.) Entonces, ¿me puedes explicar lo que tienes que hacer?

P.- Respuesta.

E.- (Si demuestra que sabe lo que tiene que hacer, se continúa. Si no lo sabe, se vuelve a explicar y

se continúa. En cualquier caso, se ha de comprobar posteriormente que está respondiendo a lo solicitado: tema principal – tema secundario – opinión – justificación.) Bien. Comenzamos entonces.

Comentario 1: En comparación con la ayuda a domicilio, las residencias son más necesarias porque ofrecen más oportunidades de relacionarse, de realizar actividades en grupo y, en consecuencia, de socializar: una de las grandes necesidades de las personas en situación de dependencia.

P.- Respuesta.

E.- Comentario 2: Es mejor invertir en la ayuda a domicilio en lugar de en otras medidas, porque así mantenemos a las personas dependientes en su ambiente. De esa manera, evitamos que se desorienten con el cambio y reducimos la probabilidad de aparición de enfermedades o sentimientos de tristeza o abandono.

P.- Respuesta.

E.- Comentario 3: Los costes de mantener la ayuda a la dependencia son muy altos. Por eso, resulta oportuno financiar unas horas mínimas de ayuda a domicilio, pero debe ser cada familia la que asuma la mayor parte de esos gastos.

P.- Respuesta.

E.- Comentario 4: La mejor opción es entregar una ayuda económica a cada persona en situación de dependencia y que su familia lo gestione de la manera que considere más oportuna. Sin duda, es la familia la que mejor conoce sus necesidades.

P.- Respuesta.

E.- Comentario 5: La ayuda a domicilio debería centrarse únicamente en la atención a las necesidades personales: higiene, acompañamiento en las comidas, movilización dentro del hogar... Otro tipo de necesidades, como las domésticas o del hogar (cocina, lavado de ropa, limpieza de estancias de la casa), son de carácter privado y no deberían recibir dinero público.

P.- Respuesta.

E.- Comentario 6: Para que la ayuda a domicilio sea sostenible económicamente, se necesita que las personas dependientes contribuyan con algo de dinero, en función de sus posibilidades, al mantenimiento de ese servicio.

P.- Respuesta.

E.- Y comentario 7: El dinero de mis impuestos solo debería ir dirigido a cubrir mis necesidades. ¿Por qué tienen que emplear ese dinero en la ayuda a domicilio de otras personas cuando yo no voy a hacer uso de ese servicio?

P.- Respuesta.

E.- Ahora, simplemente, dame tu opinión. ¿Crees que el dinero público debe emplearse en el pago de plazas en residencias privadas o, por el contrario, debe invertirse exclusivamente en crear residencias públicas?

P.- Respuesta.

E.- Por último, ¿cómo se podría mejorar la ayuda a las personas en situación de dependencia? ¿Qué políticas pondrías en marcha?

P.- Respuesta.

E.- Hemos terminado. Muchísimas gracias por concederme este tiempo. Buena mañana/tarde.

P.- Respuesta.

Nota: este es un diálogo tipo y, por tanto, en función de las respuestas y otras circunstancias individuales, puede y debe adaptarse, si es necesario, para poder valorar los aprendizajes a los que atiende.

EXPRESIÓN ESCRITA

Además de entregarlo por escrito, se recomienda leer también en voz alta el enunciado de la tarea, proporcionando así diversas formas de representación. También resultaría oportuno asegurarse de que la persona entiende lo que tiene que hacer.

Por otra parte, sería conveniente recordar que, al expresarse por escrito, la persona que intenta acreditar sus competencias básicas debe tener en cuenta los siguientes puntos clave:

- Ajustarse a las convenciones ortográficas y gramaticales.
- Adecuarse a la situación comunicativa propuesta.
- Expresarse con fluidez, coherencia, cohesión, corrección y adecuación.
- Estructurar la información de forma clara y rigurosa.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Cofinanciado por
la Unión Europea