



# Guía de voluntariado y buenas prácticas

**ASPACE**  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Extremadura

# ¡HAZTE VOLUNTARI@!

## Contigo todo es mejor

- Actividades de ocio
- Vacaciones
- Deporte
- Acompañamiento en transporte
- Acompañamiento presencial y virtual
- Apoyo en actividades diarias
- Información y formación al voluntariado
- Certificación acreditativa
- Seguros de responsabilidad y accidente



### Centros:

**ASPACE**  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Badajoz

- Badajoz
- Zafra

**ASPACE**  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Cáceres

- Cáceres
- Trujillo
- Plasencia
- Moraleja
- Jaraíz de la Vera

### Escríbenos a:

proyectos.aspaceextremadura@gmail.com

**Federación Extremeña ASPACE**  
Avda. Santa Cristina, 4  
Edificio Embarcadero, Cáceres

**ASPACE Badajoz**  
C/ Gerardo Ramírez Sánchez, 12  
Badajoz

**ASPACE Cáceres**  
C/ Acuario, 2, Cáceres

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

**Fundación ONCE**

Si quieres proponer alguna actividad o colaborar de otra manera cuéntanoslo,  
¡Cualquier iniciativa es bienvenida!

# INDICE

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>Movimiento Asociativo ASPACE</b>	<b>6</b>
<b>Concepto de voluntariado</b>	<b>14</b>
<b>La Parálisis cerebral</b>	<b>25</b>
<b>Manual de buenas prácticas</b>	<b>29</b>
<b>Perfil de la persona voluntaria</b>	<b>37</b>
<b>Itinerario de incorporación</b>	<b>40</b>
<b>Responsable del voluntariado ASPACE</b>	<b>42</b>

# INTRODUCCIÓN

**El voluntariado** representa hoy en día uno de los movimientos sociales con más vitalidad en nuestra región en la lucha por la transformación social.

En **Extremadura**, una fuerza viva de más de dieciséis mil personas pone su tiempo, su experiencia vital y su compromiso ciudadano a disposición de los demás.

Para las **entidades que conforman el movimiento asociativo ASPACE y para las propias personas con parálisis cerebral, discapacidades afines y sus familias**, las personas voluntarias facilitan que puedan realizarse múltiples actividades inclusivas en la comunidad, y disfrutar de momentos de ocio que, de otra forma, sería mucho más difícil. Sin el apoyo del voluntariado no sería posible acompañarlas en estas actividades, por lo que muchas personas no tendrían estas oportunidades de participación real en la comunidad que les permita el acompañamiento de las personas voluntarias.

Además, las personas voluntarias **ayudan a cambiar la mirada de la sociedad**, contribuyendo a su inclusión y participación sin discriminaciones, sin prejuicios ni etiquetas.

El voluntariado, entendido como la voluntad de ayudar a los demás basándose en lo que resulta deseable, es una actitud loable, pero puede tener efectos secundarios si no se desarrolla con la preparación necesaria. Por ello, las personas voluntarias requieren de una formación adecuada para el correcto desempeño de las tareas.

Por ello, desde las entidades ASPACE además de darte la BIENVENIDA y AGRADECERTE TÚ TIEMPO Y COLABORACIÓN queremos facilitarte toda la información que pueda ayudarte en tu labor como VOLUNTARIO y VOLUNTARIA de las ENTIDADES ASPACE.

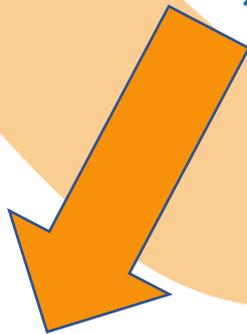
Con este **Plan de Voluntariado y Buenas prácticas**, podrás disponer de una **información teórica**, que profundiza en el marco general sobre la entidad en la que deseas participar, sobre el concepto de parálisis cerebral y otras discapacidades afines; y una **información práctica**, que pretende ofrecerte pautas concretas y acciones realizables que puedan facilitar tu labor voluntaria.

# MOVIMIENTO ASOCIATIVO ASPACE

**ASPACE**  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Confederación



**ASPACE**  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Extremadura



**ASPACE**  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Badajoz

**ASPACE**  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Cáceres

# CONFEDERACIÓN ASPACE

**Confederación ASPACE** aglutina a la mayor parte de las entidades especializadas en parálisis cerebral de España. El trabajo de Confederación ASPACE **se centra, principalmente en actuaciones de carácter nacional**, que por su envergadura NO PUEDEN ser encaradas por las entidades regionales o locales: representación y defensa de los derechos del colectivo ante el Estado Central y ante entidades afines nacionales, sensibilización social, el lobby político para propiciar cambios legislativos, canalización de ayudas y subvenciones a nivel nacional, la formación continua y especializada de profesionales...

## FEDERACIONES ASPACE

Las **Federaciones Autonómicas del movimiento ASPACE** velan por los derechos de las asociaciones y las personas con parálisis cerebral dentro de su comunidad defendiendo y representando al colectivo ante las administraciones públicas de ámbito autonómico.

**En Extremadura, la Federación Extremeña ASPACE es la Federación Autonómica de referencia.**



<https://aspaceextremadura.org/>



# FEDERACIÓN EXTREMEÑA ASPACE

**La Federación Extremeña ASPACE** es una entidad sin ánimo de lucro de ámbito autonómico que se constituye en diciembre de 1999 como Federación Extremeña de Asociaciones de Atención Especializada a Personas con Parálisis cerebral y otras Discapacidades afines y sus familias.

## MISIÓN

Mejorar la calidad de vida de las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades afines con grandes necesidades de apoyo y sus familias, mediante la defensa de sus derechos, la implantación de servicios y programas y la cooperación institucional.

## FINES

- Representar a las entidades miembro que atienden y representan a las personas con parálisis cerebral y afines de la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Actuar como interlocutor legítimo con la Administración en todo lo referente al colectivo.
- Promover la atención socio-sanitaria, educativa y asistencial de apoyo, asesoramiento, información,

orientación, formación, promoción, cooperación social y aquellos otros servicios asistenciales que contribuyan al reconocimiento de los derechos del colectivo en las diferentes esferas de la vida social y comunitaria.

- Promover la orientación y la inserción laboral de las personas con parálisis cerebral y discapacidades afines.
- Coordinar, impulsar y potenciar los objetivos y actividades de sus asociaciones miembros y propias de la Federación.
- Apoyar a las familias para conseguir mejorar su calidad de vida y la de sus miembros con parálisis cerebral y otras discapacidades afines.
- Promover el empoderamiento y la autodeterminación del colectivo y sus familias.
- Promover, reivindicar y negociar la legislación adecuada que reconozca y haga efectivos los derechos del colectivo, y posibilite su plena inclusión social en igualdad de condiciones que el resto de ciudadanos.
- Promover el voluntariado, tanto en la propia Federación como entre sus organizaciones, facilitando su formación específica y propiciando su motivación.
- Promover el enfoque de género y la igualdad entre mujeres y hombres en todas las actuaciones llevadas a cabo.
- Cualquier otro que, de modo directo o indirecto, pueda contribuir a la realización de los fines de la Federación y de sus Asociaciones miembros, que redunden en beneficio de las personas con parálisis cerebral y discapacidades afines y sus familias.

La entidad actualmente se encuentra integrada por dos entidades que prestan atención y apoyo directo a las personas con parálisis cerebral, discapacidades afines y sus familias:



Con centros de atención directa en Badajoz y Zafra.

<https://www.aspaceba.org/>



<https://aspacecaceres.es/>



Con centros de atención directa en Cáceres, Jaraíz de la Vera, Moraleja, Plasencia y Trujillo.

## ¿Cómo puedes colaborar como voluntario o voluntaria?

Actividades de larga duración	Actividades de corta duración
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Campamentos de verano</li><li>✓ Vacaciones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ocio y tiempo libre.</li><li>✓ Salidas de fin de semana.</li><li>✓ Deporte adaptado</li><li>✓ Acompañamiento presencial y virtual.</li><li>✓ Apoyo en actividades de la vida diaria.</li></ul>

# VOLUNTARIADO

Realizar **voluntariado** significa tener una **actitud activa** y participar en una **actividad de interés social** ofreciendo un tiempo de permanencia, dedicación y satisfacción de compromiso y solidaridad con la comunidad a la que pertenecemos

Ley del Voluntariado de Extremadura, Ley 12/2019, de 11 de octubre

<http://doe.juntaex.es/pdfs/doe/2019/1990o/19010013.pdf>



**Sabías que...**

La actual Ley de Voluntariado Nacional es la Ley 45/2015 de 14 de octubre.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-11072-consolidado.pdf>

# CONCEPTO DE VOLUNTARIADO

El **voluntariado** surge como una **oportunidad para implicarse** activamente en la consecución de intereses sociales colectivos. Además, con su práctica, las personas interiorizan valores y descubren nuevas **experiencias vitales que contribuyen a su desarrollo personal**.

A los efectos de la presente Ley 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado, se entiende por **voluntariado el conjunto de actividades de interés general desarrolladas por personas físicas**, siempre que reúnan los siguientes requisitos:

- Que tengan carácter solidario.
- Que su realización sea libre, sin que tengan su causa en obligación personal o deber jurídico y sea asumida voluntariamente.
- Que se lleven a cabo sin contraprestación económica o material, sin perjuicio del abono de los gastos reembolsables que el desempeño de la acción voluntaria ocasione a los voluntarios y voluntarias.
- Que se desarrollen a través de entidades de voluntariado con arreglo a programas concretos y dentro o fuera del territorio español.

**Se entiende por actividades de interés general**, aquellas que contribuyan en cada uno de los ámbitos de actuación del

voluntariado a que hace referencia el artículo 6, mejorando la calidad de vida de las personas y de la sociedad en general y a proteger y conservar el entorno.

**Tendrán la consideración de actividades de voluntariado,** aquellas que se traduzcan en la realización de acciones concretas y específicas, sin integrarse en programas globales o a largo plazo, siempre que se realicen a través de una entidad de voluntariado. Asimismo, también tendrán tal consideración, las que se realicen a través de las tecnologías de la información y comunicación y que no requieran la presencia física de las personas voluntarias en las entidades.

### LÍMITES A LA ACCIÓN VOLUNTARIA

La realización de actividades de voluntariado no podrá ser causa justificativa de extinción del contrato de trabajo.

La realización de actividades de voluntariado tampoco podrá sustituir a las Administraciones públicas en el desarrollo de funciones o en la prestación de servicios públicos a los que están obligados por ley.



No tendrán la consideración de actividades de voluntariado las siguientes:

**Las aisladas o esporádicas, periódicas o no,** prestadas al margen de entidades de voluntariado.

Las que se realicen **en virtud de una relación laboral, funcional, mercantil** o de cualquier otra mediante contraprestación de orden económico o material.

**Los trabajos de colaboración social** a los que se refiere el Real Decreto 1445/1982, de 25 de junio, por el que se regulan diversas medidas de fomento del empleo.

**Las becas con o sin prestación de servicios** o cualquier otra actividad análoga cuyo objetivo principal sea la formación.

# Valores, principios y dimensiones de la acción voluntaria

La acción voluntaria se basará y desarrollará con arreglo a los siguientes **valores**:

- ❑ Los que inspiran la **convivencia en una sociedad** democrática, participativa, justa, plural y comprometida con la igualdad, la libertad y la solidaridad.
- ❑ Los que **promueven la defensa del bien común y de los derechos fundamentales** recogidos en la Constitución Española, interpretados de conformidad con la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Convención de los Derechos del Niño de Naciones Unidas y la Convención de Naciones Unidas sobre Derechos de las Personas con Discapacidad, la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea y la Carta Social Europea.
- ❑ Los que **contribuyen a la equidad, la justicia y la cohesión social**.
- ❑ Los que fundamenten el **despliegue solidario y participativo** de las capacidades humanas.

## Se consideran **principios** que fundamentan la acción voluntaria:

- El **compromiso, la gratuidad y la entrega desinteresada de tiempo**, capacidades y conocimientos de las personas voluntarias.
- La **acción complementaria** en los diferentes campos de actuación del voluntariado.
- La **conciencia crítica** que contribuye a mejorar la relación de las personas con la sociedad.
- La **transformación** tanto en la vertiente social, con el fin de encontrar nuevas bases para las relaciones sociales; como en la individual, con objeto de mejorar actitudes personales.
- La **dimensión pedagógica y de sensibilización social** que recuerda, educa y conciencia en los valores que inspiran la acción voluntaria.
- La **investigación y reflexión** sobre las acciones, métodos, planteamientos de trabajo y prácticas del voluntariado.



Echa un vistazo a nuestra Campaña de Sensibilización ¡Mejor Contigo!, donde personas voluntarias nos cuentan su experiencia.

**¡MEJOR CONTIGO! TÚ TAMBIÉN PUEDES HACER VOLUNTARIADO.**

<https://www.youtube.com/watch?v=CpHXQoqr2aQ&t=1s>



## ¿Cuáles son los derechos y deberes de las personas voluntarias?

### **DERECHOS** de las personas voluntarias:

- Recibir regularmente **información, orientación y apoyo**, así como los medios materiales necesarios para las funciones encomendadas.
- Recibir la formación necesaria** adaptada a sus condiciones personales para el correcto desarrollo de las actividades que se les asignen.
- Ser tratadas en **condiciones de igualdad, sin discriminación, respetando su libertad, identidad, dignidad y los demás derechos fundamentales** reconocidos en los convenios, tratados internacionales y en la Constitución.
- Participar activamente en la organización**, colaborando en la elaboración, diseño, ejecución y evaluación de los programas o proyectos de acuerdo con sus estatutos o normas de aplicación, y en la medida que estas lo permitan.

- Ser asegurados** en los correspondientes seguros de responsabilidad civil, accidentes y enfermedad derivados directamente del ejercicio de la actividad voluntaria.
  
- Reembolsar los gastos realizados en el desempeño de sus actividades** de acuerdo con lo previsto en el acuerdo de incorporación y teniendo en cuenta el ámbito de actuación de voluntariado que se desarrollen.
  
- Disponer de un **carnet o identificación de persona voluntaria**.
  
- Realizar su actividad de acuerdo con el principio de **accesibilidad universal** adaptado a la actividad que desarrollen.
  
- Obtener reconocimiento de la entidad** por el valor social de su contribución y por las competencias, aptitudes y destrezas adquiridas como consecuencia del ejercicio de su labor de voluntariado.
  
- Que sus **datos de carácter personal sean tratados y protegidos** de acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales.

- Cesar en la realización de sus actividades** como voluntario en los términos establecidos en el acuerdo de incorporación.

### **DEBERES** de las personas voluntarias:

- Actuar de forma adecuada y solidaria.
- Seguir las instrucciones para hacer las actividades y tareas que les proporcione la entidad de voluntariado.
- Cumplir las normas y medidas de seguridad y salud implantadas por la entidad.
- Utilizar de forma adecuada el carnet o identificación de voluntario y la imagen de la entidad.
- Observar las normas sobre protección y tratamiento de datos de carácter personal de acuerdo con lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679, y demás normativa de aplicación.
- No contar información secreta y privada de su voluntariado.

- Respetar los derechos de las personas destinatarias de su voluntariado.
- Rechazar el dinero o los bienes que otras personas quieran darles como pago por su voluntariado.
- Respetar el material y los recursos que le facilita la entidad de voluntariado.

Para tener  
en cuenta

Los **menores de edad** podrán tener la condición de personas voluntarias siempre que se respete su interés superior de acuerdo con lo previsto en la legislación de aplicación y cumplan los siguientes requisitos:

- Los mayores de 16 y menores de 18 años deberán contar con el consentimiento de sus progenitores, tutores o representantes legales.

Será requisito para tener la condición de personas voluntaria en entidades de voluntariado o programas cuyo ejercicio conlleve el contacto habitual con menores, no haber sido condenadas por sentencia firme por delitos contra la libertad e indemnidad sexual, trata y explotación de menores.

A tal efecto, deberán acreditar esta circunstancia mediante la aportación de una certificación negativa del Registro Central de penados por estos delitos.

No podrán ser voluntarios/as las personas que tengan antecedentes penales no cancelados.

Esta circunstancia se acreditará mediante una declaración responsable de no tener antecedentes penales por delitos.

# LA PARÁLISIS CEREBRAL



¿SABÍAS QUE...?

## LA PARÁLISIS CEREBRAL

Describe un grupo de trastornos permanentes originados por una lesión en el cerebro que afecta al desarrollo del movimiento y de la postura de la persona, limitando la actividad, y que puede ir acompañada de otras alteraciones, principalmente en la percepción, cognición, comunicación y conducta.

ASPACE  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Castilla-La Mancha  
Avenida Río Boladiez, 32 - 45007 Toledo  
Tlf: 925 23 40 23 - [www.aspaceclm.org](http://www.aspaceclm.org)

## Parálisis cerebral. ¿Qué es?, ¿Cuándo se produce?

### RASGOS PRINCIPALES

Se produce antes de haberse completado el desarrollo y crecimiento del cerebro. Puede ocurrir durante:



GESTACIÓN



PARTO



EDAD  
TEMPRANA



La lesión es permanente, continúa a lo largo de toda la vida. El daño neurológico producido no aumenta ni disminuye.

La parálisis cerebral no puede curarse, pero con el apoyo y atención adecuada la persona podrá:

FOMENTAR SUS  
RELACIONES  
SOCIALES

MEJORAR  
EL NIVEL DE  
COMUNICACIÓN

ESTIMULAR SU  
DESARROLLO  
INTELLECTUAL

MEJORAR  
SUS  
MOVIMIENTOS

## ¿Cómo es convivir con la parálisis cerebral?

El grado en el que esta discapacidad **afecta a cada persona es diferente** y viene determinado por la **intensidad y el momento concreto** en que se produce la lesión. De modo que podemos encontrarnos con personas que conviven con una **parálisis cerebral que resulta apenas perceptible**, desarrollando una vida autónoma, frente a otras que **necesitan del apoyo de terceras personas para realizar las tareas más básicas de su vida diaria**.

## ¿Es muy común?

1 DE  
CADA  
500  
PERSONAS EN  
ESPAÑA

La Parálisis Cerebral es una de las causas más frecuentes de discapacidad motórica y la más frecuente en niños y niñas.



¡ATRÉVETE A CONOCERNOS!

<https://www.youtube.com/watch?v=AbyTmFohBoc>

Hay que recordar que cada persona con parálisis cerebral es única, pero es probable que sea clasificado como un tipo particular.

## Tipos de Parálisis cerebral según daño cerebral

### TIPOS MOTORES/ MOVIMIENTO

**ESPÁSTICO:** 70-80%.  
Es la forma más común. Los músculos se encuentran rígidos y tensos. Se origina por daño en la Corteza Cerebral motora

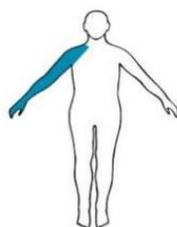


**DISCINÉTICO:** 6%.  
Se caracteriza por movimientos involuntarios. Se origina por un daño en los Gánglios Basales.

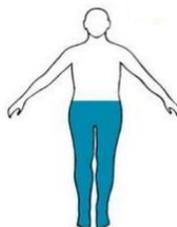
**TIPOS MIXTOS:**  
Combinación de daños.

**ATÁXICO:** 6%  
Se caracteriza por movimientos incoordinados. Afecta el equilibrio y el sentido de la posición en el espacio. Se origina por daño en el cerebelo.

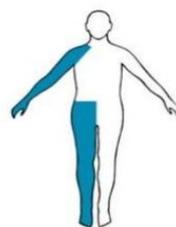
## Tipos de Parálisis cerebral según la zona afectada



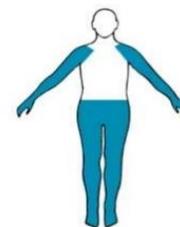
**Monoparesia**  
afecta sólo un miembro, generalmente el brazo



**Diplejia**  
afecta a ambas piernas



**Hemiplejia**  
un lado del cuerpo afectado



**Tetraparesia**  
afecta los cuatro miembros

# MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

¿Cómo puedes  
ayudar?



## Comunicación/Interacción

Emplea un lenguaje adecuado a la persona (no siempre son niños y niñas y no tienen por qué tener un problema cognitivo en todos los casos).

Ofrece el tiempo que sea necesario:

- Adapta tu información a su capacidad para recibirla.
- Espera, si es necesario, para permitirle procesarla.
- Da el tiempo necesario para expresarse.

Interésate y conoce el funcionamiento básico de los Sistemas Alternativos de Comunicación más comunes, para que vuestra comunicación sea más fluida.

Dirígete a la persona de frente y a su altura.

## Postura

Ofrece tu apoyo para redirigir su postura cuando sea necesario empleando una actitud absolutamente natural.

En cuanto a las actividades, favorece su puesta en marcha teniendo en cuenta la observación para ofrecer ese control postural.



## Autonomía

Averigua qué capacidad tiene la persona para realizar las actividades o colaborar en las mismas.

- Acompaña a la persona dándole apoyo cuando sea necesario.**
- Ten en cuenta el tiempo, y procura ajustarlo lo mejor posible en la realización de actividades.**
- Importante no sobreproteger. Dejar a la persona que haga lo que pueda hacer por ella misma.**
- Sé realista y no le pidas algo que no pueda hacer.**

Ofrece información a la persona y en los casos que se necesario, ayúdala a organizarla.

Siempre debes tener en cuenta su capacidad de autodeterminación y darle la oportunidad de escoger.



## Entorno

Estructura el entorno cercano para convertirlo en lo más accesible que puedas.

- Accede y observa los elementos.
- Accede a la información de cualquier aspecto que desconozcas.
- Accede a las propias personas.
- Da pautas de motivación a la persona, para incluirla y hacerla partícipe de las actividades del entorno.

## RECOMENDACIONES GENERALES

### 1.Recomendaciones generales en el aseo de la persona dependiente

El cuidador debe:

- Conocer la necesidad de ayuda de la persona y sus capacidades.
- Ayudar respetando sus opiniones y preferencias.
- El aseo es una actividad muy personal. Se debe preparar la habitación buscando la intimidad y garantizando la seguridad de la persona que cuidamos.
- Reforzar sus esfuerzos y sus gestos de autonomía.
- Establecer una rutina de hábitos higiénicos facilitan su realización.
- Explicar siempre lo que vamos a hacer y prestar atención a las reacciones, sentimientos y necesidades que se producen.
- La habitación debe estar limpia y ordenada, a temperatura agradable, sin corrientes de aire y con buena iluminación.
- Cuidar la accesibilidad para evitar riesgos.

Recuerda:

Solo prestaremos ayuda cuando sea necesario.

Mantener la dignidad personal.

Mantener el orden y la limpieza facilita la tarea de cuidar.

Alfombrillas antideslizantes. Dispositivos de apoyo: sillas de ducha, asientos de bañera giratorios y tipo tabla.



Descubre los sentimientos e inquietudes iniciales de profesionales y personas con parálisis cerebral cuando se conocen y comienzan su camino junt@s.

**“GENTE SIN MÁS”**

<https://www.youtube.com/watch?v=89NvZTQYrAA>

## 2. Cómo facilitar el vestido de una persona con hemiplejía

### Parte superior

- Colocar la prenda sobre las piernas, el cuello hacia las rodillas. Colocar el miembro afectado sobre la sisa e introducirlo.
- Echar la prenda por detrás de la espalda.

Estimular que use ropa normal y no abuse del pijama



- Buscar con el brazo sano la otra sisa e introducirlo por la manga.
- Recolocar la prenda y abrochar. Si tiene botones comenzar por el último.
- Se puede usar un abotonador para ayudarse.

Prendas en orden de colocación y al alcance de la mano. Transmitir calma, evitar las prisas



### Parte inferior

- Cruzar la pierna afectada sobre la sana o una banqueta.
- Meter la pernera hasta las rodillas.
- Descruzar y colocar la prenda en la pierna sana. De pie, con la mano sana, subirla y abrocharla.

Fomentar en todo momento la independencia y el aprendizaje



- Hay productos de apoyo para facilitar distintas fases del vestido:
  - Abotonadores, pinzas para coger las prendas, ganchos,...

Comenzar a vestir por el lado afecto y a desvestirse por el lado sano



No te olvides nunca el derecho a la intimidad de las personas, tenlo presente durante toda la acción voluntaria y actúa en consecuencia. En este vídeo podrás ponerte en la piel de las personas con parálisis cerebral...

## INTIMIDAD

<https://www.youtube.com/watch?v=NRM6dDHUVA8>

### 3. De sentado en la silla de ruedas a sentado en su asiento habitual

#### Paso 1

- Acercar la silla de ruedas y colocarla perpendicular al sillón. Frenar la silla, retirar los reposabrazos y el reposacabezas del lado cercano al sillón.



Informar y animar a la realización del movimiento

*"Voy a sentarte en tu sillón que es donde más cómodo estás y así podrás ver la tele un ratito".*

#### Paso 2

- Colocarnos enfrente a la persona, espalda recta, piernas flexionadas y pies separados.
- Fijar sus piernas con las nuestras.
- Rodearle con nuestros brazos o cogerle con el cinturón.



Asegurar nuestra posición y agarrarle de forma segura

*"Agárrate fuerte a mí".*

#### Paso 3

- Desplazar nuestro cuerpo hacia atrás para despegarte de la silla.
- Girar en bloque.
- Bascular hacia delante y dejarle sentado en el sillón.



Para sentarle en el inodoro seguiremos los mismos pasos

*"A la de tres pasaremos al sillón intenta hacer fuerza con las piernas, una, dos y tres".*

#### Paso 4

- Dejarle bien sentado. Nalgas atrás, espalda recta, usar cojines si es necesario.
- Si está prescrito usar cinturones o petos para mantener la postura.
- Felicitar por su colaboración.



El sillón debe ser alto pero no demasiado profundo

*"Qué bien lo has hecho. ¿Estás cómodo? ¿Quieres que te traiga una revista, o te pongo la tele?".*

### 4. Apoyo para facilitar una correcta alimentación

Para facilitar la alimentación:

- La comida debe ser a la misma hora y en el mismo lugar.
- Se deben evitar factores externos que provoquen distracción.
- Comer sentado favorece la deglución.
- Se debe variar la dieta.
- Es útil elaborar platos que con poca cantidad aporten muchos nutrientes.
- Para dar de comer lo haremos con paciencia y sin prisa.
- Partir la comida en trozos pequeños.
- Existen productos de apoyo que facilitan el mantenimiento de la autonomía tanto para la preparación de alimentos (cortadores, trituradores, loncheadores...), para servir los alimentos (jarras...), como para comer y beber de forma autónoma (cubiertos adaptados, tazas con dos asas y ligeramente inclinadas, platos inclinados y con reborde...).
- Los líquidos los daremos asegurándonos de que la persona está despierta.
- Usar espesante cuando hay problema para tragar los líquidos.

Recuerda:

Utilizar vajillas de material irrompible evita lesiones y accidentes.

Para mantener la autonomía hacer platos que se puedan comer con la mano: croquetas,...

Vigilar cualquier cambio en el proceso de alimentación (masticar, tragar) e informar al médico.



## 5. Dar de comer cuando existe disfagia

### Paso 1

- Eliminar distracciones.
- Animar para que el momento de la comida sea agradable.
- La persona debe estar muy despierta y preferiblemente sentada.



Haremos de la comida un rato agradable y relajado

*"Es la hora de la comida, seguro que tienes hambre, vamos a apagar la tele".*

### Paso 2

- La comida estará frente a la persona dependiente.
- Nosotros enfrente, a su misma altura o un poco por debajo.



No le haremos hablar mientras come. Ofreceremos agua

### Paso 3

- Para ayudar a tragar le colocaremos con la barbilla flexionada hacia abajo.
- Le daremos indicaciones claras de lo que queremos que haga en cada momento.



No meter alimento hasta asegurarnos de que ha tragado el bocado anterior

*"Abre la boca, mastica, traga".*

### Paso 4

- Observar su reacción durante la comida.
- No le dejaremos solo en ningún momento.
- Asearle y dejar que repose la comida en un ambiente agradable.



Se debe realizar la higiene bucal tras la comida

*"Ahora a descansar un rato, yo también voy a hacerlo".*

La alimentación es un proceso esencial y siempre una oportunidad de participación.

## BUENAS PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=vfY6vwFmCe4>

# ¿QUIERES SER VOLUNTARI@ DE ASPACE?



## ESTO ES TODO LO QUE NECESITAS...

- Ser **mayor de 18 años o menor de 16 años** con autorización de un tutor
- Contar con **estabilidad emocional, responsabilidad y compromiso**
- Disponer de **tiempo libre** suficiente
- Respetar la **confidencialidad** de la información que se maneje
- Poseer una **actitud positiva, abierta y comprometida** con las necesidades de las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades afines y sus familias

No existe un perfil único ni edad, ni de educación, ni de sexo, ni de religión, etc., para hacerse voluntario o voluntaria en ASPACE

TODOS Y TODAS podemos ser voluntari@s, la clave está en encontrar el lugar adecuado para cada persona

## Y TAMBIÉN PUEDEN SER VOLUNTARI@S...

- Las propias **personas con parálisis cerebral o con otro tipo de discapacidad**
- Las personas que por su **formación o profesión** se encuentran **vinculadas al ámbito de la discapacidad**, y quieren dedicar parte de su tiempo a realizar acciones voluntarias en nuestras entidades



## COMO SER VOLUNTARI@ DE UNA ENTIDAD ASPACE. Itinerario de incorporación.

Toda persona que decide hacer voluntariado establece una relación de participación y compromiso con la entidad de acción voluntaria. Esta relación se caracteriza por ser proceso de aprendizaje basado en la reflexión, la mejora social y la participación. Un proceso en clave de itinerario, dinámico y flexible que consta de tres fases:

### ACOGIDA E INCORPORACIÓN

Recibir información básica sobre la entidad; su misión, objetivos y líneas de actuación; sus programas... y además, ser acogida individualmente, teniendo en cuenta su situación, sus expectativas y motivaciones, sus potencialidades y limitaciones.

La persona voluntaria y la entidad adquieren un compromiso y aceptación de sus derechos y deberes respectivos.

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN

Desarrollar sus actividades en el marco de la entidad y en coordinación con el resto del equipo

Las actividades y responsabilidades variaran en función de los perfiles, los intereses y necesidades del proyecto

La entidad realizará un acompañamiento continuo de la persona voluntaria, reconocerá la labor que desarrolla e informará de los resultados obtenidos.

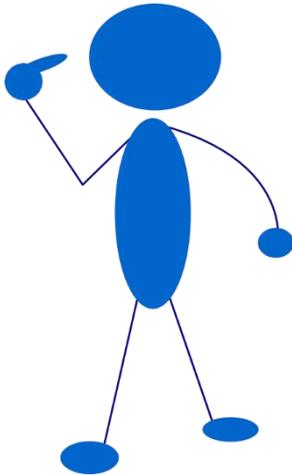
## SALIDA

La desvinculación es una etapa más de la trayectoria de la persona voluntaria

La entidad facilitará la salida desde el reconocimiento a su labor y el conocimiento y comprensión de sus motivos de salida

En las ocasiones en las que la persona voluntaria no actúe conforme a la misión y criterios de la acción voluntaria, desde la entidad se le ayudará a reorientar su actuación y, en caso de no hacerlo, a abandonar su actividad en la entidad

## RESPONSABLE DEL VOLUNTARIADO



Es la figura encargada de dirigir a las personas voluntarias dentro de la entidad coordinando sus actuaciones dentro de la misma, con el fin de cumplir los objetivos para los que se diseña cada actividad en la que participan.

### ¿QUE FUNCIONES HA DE CUMPLIR?

- Atraer** a las personas voluntarias a la entidad
- Acompañarlos** en su integración en la entidad
- Transmitir** la misión, visión y valores de la entidad
- Ser el referente** para el colectivo de voluntariado de la entidad
- Garantizar los derechos** de los voluntarios y voluntarias que recoge la Ley Estatal de Voluntariado

- Fomentar la motivación e implicación** de la persona voluntaria en la entidad
- Crear puntos de encuentro y vías de comunicación** para asegurar su participación
- Contacto y **participación en redes del voluntariado**
- Elaborar el plan** de voluntariado, protocolos y documentación necesaria
- Buscar el reconocimiento de las personas** voluntarias dentro de la entidad
- Coordinación con los distintos agentes sociales** implicados a nivel local, provincial y/o regional