# ALGORITMO PARA LEER EL PERIODICO

1. inicio
2. Salir de la casa y cerrar la puerta.
3. Buscar alguna tienda que venda el periódico.
4. Comprar el periódico en el quiosco
5. volver a casa
6. abrir la puerta de la casa, entrar a casa y después buscar un lugar cómodo para leer el periódico.
7. Sentarme cómodamente en un sillón o en la cama para leer.
8. Mirar rápidamente todo el periódico para tener una vista general.
9. Leer los titulares de la portada para enterarse de las noticias principales.
10. Pasar a la sección de política y leer las noticias más relevantes.
11. Leer la sección económica y fijarme en la mala economía que tiene este pais.
12. Revisar la sección internacional para saber un poco de los hechos en el mundo.
13. Leer la sección de sociedad y cultura para conocer un poco de los eventos próximos acá en Manizales.
14. No olvidar la sección policiales y judiciales para saber cuanto peligro tengo al salir de casa.
15. Leer el apartado de los de portes para estar al tanto de los mejores equipos.
16. Leer muy bien el apartado de avisos clasificados de empleos, propiedades, servicios.
17. Revisar los anuncios publicitarios por si hay ofertas interesantes.
18. Leer las tiras cómicas y humorísticas para distenderse un poco.
19. Hacer el crucigrama o juegos para ejercitar la mente
20. Guarde secciones que pueden llegar a ser útiles o que llamen mi atencion.
21. Una vez terminado de leer el periódico deshacerme de las partes que no me sirven.
22. Fin.

ALGORITMO PARA HACER EJERCICIO

1. inicio
2. Ponerme ropa y zapatos deportivos cómodos.
3. Buscar una botella para llevar agua.
4. Beber un poco de agua antes de empezar a hacer ejercicio.
5. Calentar un poco haciendo ejercicios de estiramiento durante 5-10 minutos.
6. Caminar o trotar 5 minutos a paso lento para seguir calentando.
7. Hacer 20 sentadillas.
8. Hacer 10 lagartijas.
9. Hacer 20 abdominales.
10. Tomar un descanso de 30 segundos.
11. Hacer 10 sentadillas de sumo (piernas abiertas).
12. Hacer 10 puentes de glúteo.
13. Hacer 5 saltos de tijera.
14. Correr en tu lugar durante 1 minuto.
15. Hacer 10 zancadas frontales por cada pierna.
16. Hacer 10 elevaciones de piernas acostadas boca arriba.
17. Hace 10 tríceps en el suelo.
18. Tomar un descanso de 2 horas para morirme.
19. Hacer estiramientos suaves durante 5 minutos.
20. Toma agua para rehidratarme.
21. Caminar 5 minutos a paso lento para enfriar.
22. Después de terminado el ejercicio tomar un baño.
23. Fin.

ALGORITMO PARA CORTARME EL PELO.

1. inicio
2. Buscar una peluquería cercanas.
3. Entrar a la peluquería y pedir turno.
4. Esperar hasta que sea mi turno.
5. Decidir qué corte de pelo que me quiero hacer. Llevar fotos de inspiración.
6. El día anterior, lávarme el pelo para ir con el cabello limpio.
7. Escoger la ropa que voy a usar para que combine con mi nuevo look.
8. Asegúrate de tener dinero en efectivo o en el nequis para poder pagar.
9. Cuando sea tu turno, siéntate en la silla y ponte la capa protectora.
10. Decirle al barbero cual es mi corte deseado y exprésale cómo lo quiero.
11. Escuchar sus recomendaciones sobre qué corte me quedará mejor.
12. Siéntete derecho y con la cabeza hacia el frente durante el corte.
13. Revisar el corte y exprésarle al estilista si quiero que lo modifique.
14. Después de aprobar el corte, agradecerle y pagarle el precio de el corte.
15. Agendar cita para el próximo corte.
16. Al llegar a casa, admirar mi nueva mirada en el espejo.
17. Toma una foto para presumir mi nuevo corte en redes sociales.
18. Fin.

ALGORITMO QUE ME AYUDE A ALMORZAR.

1. inicio
2. Decidir qué quiero comer para el almuerzo (por ejemplo, un sándwich)
3. Ir a la cocina
4. Verificar si tengo todos los ingredientes necesarios para preparar mi almuerzo
5. Si me faltan ingredientes, hago una lista de lo que necesito comprar
6. Ir al supermercado o tienda más cercana
7. Comprar los ingredientes que me faltan
8. Volver a casa y lavarme las manos
9. Sacar todos los ingredientes y utensilios necesarios (plato, cuchillo, tabla para cortar, etc.)
10. Preparar los ingredientes según la receta (por ejemplo, cortar el pan, el queso, la carne, lavar la lechuga y el tomate, etc.)
11. Armar el sándwich poniendo primero una rodaja de pan, luego lechuga, tomate, carne, queso y finalmente la otra rodaja de pan.
12. Poner el sándwich en un plato
13. Lavar los utensilios sucios que use para preparar
14. Servirme un vaso de agua o bebida.
15. Sentárme a la mesa
16. Comer el sándwich lentamente, disfrutando de cada bocado.
17. Beber sorbos de agua/bebida entre cada mordida
18. Una vez terminado, levanto los platos llevo al lavaplatos.
19. Lavar los platos sucios.
20. Fin.

ALGORITMO QUE ME AYUDE A EMPACAR UN REGALO.

1. inicio
2. Escoger una caja o envoltura adecuada al tamaño del regalo.
3. Forrar el interior de la caja con papel de regalo o tela bonita.
4. Cortar un trozo de papel de regalo más grande que la caja.
5. Colocar el regalo en el centro del papel de regalo.
6. Doblar un extremo del papel sobre el regalo.
7. Doblar el otro extremo encima del primero.
8. Doblar un lado del papel sobre el regalo.
9. Doblar el otro lado encima del primero.
10. Sujetar los bordes doblados con cinta adhesiva.
11. Hacer un moño con una cinta o lista ancha de tela.
12. Pegar el moño en la parte superior de la caja.
13. Cortar trozos de cincha o listón.
14. Cruzar los trozos de cincha sobre la caja y sujetarlos.
15. Elaborar una tarjeta con un mensaje para el destinatario.
16. Escribir los datos del destinatario en un lado de la tarjeta.
17. Pegar o sujetar la tarjeta a la caja.
18. Acomodar los bordes del papel para que luzca bonito.
19. Coloque la caja envuelta en una bolsa o funda de papel si es necesario.
20. Fin

ALGORITMO QUE ME AYUDE A FRITAR UN HUEVO.

1. inicio
2. Buscar una sartén adecuada para freír.
3. Poner la sartén sobre la hornilla y prender el fuego a temperatura media.
4. Añadir un poco de mantequilla.
5. Dejar que el aceite se caliente un poco.
6. Cascar el huevo y ponerlo dentro de la sartén con cuidado.
7. Bajar un poco la intensidad del fuego.
8. Cuando la clara esté cuajada, darle la vuelta huevo cuidadosamente.
9. Freír el otro lado del huevo durante 1 minuto aproximadamente.
10. Apagar el fuego cuando el huevo esté listo.
11. Con la espátula, colocar el huevo en el plato.
12. Sazonar el huevo con sal y pimienta al gusto.
13. Servir el huevo caliente, solo o acompañado.
14. Dejar enfriar la sartén por unos minutos.
15. Limpiar el sartén con jabón para eliminar residuos.
16. Secar bien la sartén con toallas de papel o trapo.
17. Lavar la espátula y otros utensilios sucios!
18. Fin.

ALGORITMO QUE ME AYUDA A BOTAR LA BASURA.

1. inicio
2. Reunir toda la basura de la casa que esté para botar.
3. Separar los residuos en orgánicos e inorgánicos.
4. Poner la basura orgánica en una bolsa biodegradable.
5. Colocar la basura inorgánica en una bolsa plástica.
6. Revisar que las bolsas estén bien cerradas.
7. Poner las bolsas junto a la puerta de salida.
8. Tomar las llaves de la casa.
9. Salir de la casa con las bolsas de basura.
10. Caminar hasta el contenedor de basura del conjunto.
11. Levantar la tapa del contenedor de orgánicos.
12. Coloque la bolsa de orgánicos en el contenedor correspondiente.
13. Cerrar bien la tapa del contenedor de orgánicos.
14. Levante la tapa del contenedor de inorgánicos.
15. Coloque la bolsa de inorgánicos en ese contenedor.
16. Cerrar bien la tapa del contenedor de inorgánicos.
17. Tirar cualquier basura suelta en el contenedor indicado.
18. Lavarme las manos después de tocar la basura.
19. Volver a la casa.
20. Lavarme nuevamente las manos al entrar a la casa.
21. Fin.

ALGORITMO PARA QUITARME LOS ZAPATOS.

1. Inicio
2. Sentarme en una silla o en el suelo.
3. Extiendo la pierna izquierda frente a mi.
4. Localizo el zapato izquierdo.
5. Desabrocho los cordones o la hebilla del zapato izquierdo.
6. Sujeto el talón del zapato izquierdo con la mano izquierda.
7. Tiro del zapato izquierdo hacia atrás para sacarlo del pie.
8. Retiro completamente el zapato izquierdo del pie izquierdo.
9. Pongo el zapato izquierdo a un lado.
10. Extiendo la pierna derecha frente a mi.
11. Localizo el zapato derecho.
12. Desabrocho los cordones o la hebilla del zapato derecho.
13. Sujeto el talón del zapato derecho con la mano derecha.
14. Tiro del zapato derecho hacia atrás para sacarlo del pie.
15. Retiro completamente el zapato derecho del pie derecho.
16. Pongo el zapato derecho a un lado junto al izquierdo.
17. Recoja los dos zapatos.
18. Me levanto de la silla o del suelo.
19. Camino hacia el lugar donde guardo los zapatos.
20. Pongo los dos zapatos juntos en su sitio.
21. Ya tienes los zapatos quitados y guardados.
22. Fin

ALGORITMO PARA PARQUEAR UN CARRO

1. Inicio
2. Conduzca lentamente buscando un espacio para estacionar.
3. Encuentra un espacio vacío lo suficientemente grande para tu carro.
4. Enciende la luz direccional hacia el lado donde vas a estacionar.
5. Detén el carro junto al espacio de estacionamiento, dejando alrededor de un metro y medio desde el carro de adelante o de atrás.
6. Pon el freno de mano.
7. Pon el cambio en reversa.
8. Voltea tu cuerpo para tener una mejor visibilidad del espacio de estacionamiento.
9. Coloque ambas manos en la parte superior del volante.
10. Mire por el espejo retrovisor y los espejos laterales para tener una buena perspectiva.
11. Suelta lentamente el embrague mientras vas entrando de reversa al espacio.
12. Gira el volante todo a la izquierda o derecha dependiendo de la dirección del espacio.
13. Sigue entrando en reversa lentamente mientras vas enderezando las ruedas.
14. Cuando estés completamente dentro del espacio, detén el carro.
15. Pon el freno de mano.
16. Pon el cambio en neutro.
17. Apaga el carro y saca la llave.
18. Revise que el carro no esté muy pegado a los lados del espacio.
19. Sal del carro y cierra la puerta.
20. Activa la alarma si tu carro la tiene.
21. Fin.

Algoritmo para saludar a un amigo

1. inicio
2. Mira a tu alrededor y localizar a mi amigo.
3. Sonríe y establece contacto visual con él.
4. Camina hacia tu amigo
5. Cuando estés cerca de tu amigo, di su nombre para llamar su atención.
6. Extiende tu mano derecha para estrechar la suya.
7. Aprieta su mano firme pero amigablemente mientras la sacude de arriba a abajo 2-3 veces
8. Suelta su mano
9. Di "Hola [nombre de tu amigo], ¿cómo estás?"
10. Escucha atentamente su respuesta
11. Responde "Me alegre de verte" o algo similar
12. Pregúntale cómo han estado las cosas o sobre algo específico de su vida como su trabajo/escuela o familia
13. Escucha atentamente lo que comparte contigo
14. Muestra interés con tus gestos, contacto visual y palabras de afirmación como "ajá" y "entiendo"
15. Cuando haya terminado de hablar, comparte brevemente cómo has estado tú.
16. Pregúntale si le gustaría ir a algún lado o hacer algo juntos
17. Si dice que sí, ponte de acuerdo en los detalles con él.
18. Si dice que no, di "Está bien, será en otra ocasión"
19. Dile que fue bueno verlo y ponte de acuerdo en reunirte de nuevo pronto
20. Da una palmada amistosa en su hombro o brazo
21. Di "Nos vemos pronto" y despídete con la mano mientras te vas
22. fin

ALGORITMO DE 20 PASOS PARA ARULLAR A UN BEBE

1. inicio
2. Asegúrese de que el bebé haya sido alimentado y tenga el pañal limpio. Los bebés suelen ser más propensos a dormirse cuando sus necesidades básicas están cubiertas.
3. Apaga cualquier luz brillante de la habitación y enciende una lámpara tenue. La luz brillante puede mantener despierto al bebé.
4. Pon música suave y relajante de fondo. Puede ser música clásica, sonidos de la naturaleza o canciones de cuna. Esto ayuda a calmar al bebé.
5. Siéntete en una mecedora o silla cómoda y sostén al bebé cerca de tu pecho en posición vertical. Deja que su cabecita descanse suavemente sobre tu hombro.
6. Comienza a mecerte suavemente hacia adelante y hacia atrás. Un movimiento constante y fluido es clave.
7. Camina lentamente por la habitación mientras meces al bebé. El movimiento al también caminar lo arrulla.
8. Habla o canta suavemente cerca del oído del bebé. Tu tono de voz debe ser bajo y relajado.
9. Acaricia suavemente la espalda o cabeza del bebé mientras lo arrullas. Un ligero masaje lo ayuda a relajarse.
10. Si el bebé está inquieto, colócalo boca abajo sobre tu antebrazo y da palmaditas suaves en su espalda. Esto puede calmar los gases y ayudarle a relajarse.
11. Usa un chupete o permite que el bebé succione tu dedo meñique. La succión también lo calma.
12. Envuelve al bebé como un burrito en una manta ligera. Esto lo hace sentir seguro y protegido.
13. Columpia suavemente al bebé de lado a lado, imitando el movimiento que siente en el útero.
14. Camina 5-10 minutos si el bebé sigue despierto. El movimiento constante lo arrullará.
15. Haz "shh" suavemente cerca de su oído si comienza a lloriquear. Esto imita el sonido del útero.
16. Coloque al bebé en su cuna y rocía unas gotas de lavanda en su almohada. El aroma puede ser relajante.
17. Si nada funciona más, lleve al bebé en el auto. El movimiento del auto suele hacer dormir a los bebés.
18. Permanece a su lado acariciando suavemente su frente o mejillas hasta que se duerma.
19. Evita sobreestimular al bebé. Demasiado juego o interacción pueden retrasar su sueño.
20. Sé paciente y persistente. Arrullar a un bebé puede tomar tiempo.
21. Una vez que esté profundamente dormido, colócalo suavemente en su cuna. ¡Descansa, ya hiciste un gran trabajo!
22. Fin

ALGORITMO PARA NADAR

1. inicio
2. Asegúrese de que el bebé haya sido alimentado y tenga el pañal limpio. Los bebés suelen ser más propensos a dormirse cuando sus necesidades básicas están cubiertas.
3. Apaga cualquier luz brillante de la habitación y enciende una lámpara tenue. La luz brillante puede mantener despierto al bebé.
4. Pon música suave y relajante de fondo. Puede ser música clásica, sonidos de la naturaleza o canciones de cuna. Esto ayuda a calmar al bebé.
5. Siéntete en una mecedora o silla cómoda y sostén al bebé cerca de tu pecho en posición vertical. Deja que su cabecita descanse suavemente sobre tu hombro.
6. Comienza a mecerte suavemente hacia adelante y hacia atrás. Un movimiento constante y fluido es clave.
7. Camina lentamente por la habitación mientras meces al bebé. El movimiento al también caminar lo arrulla.
8. Habla o canta suavemente cerca del oído del bebé. Tu tono de voz debe ser bajo y relajado.
9. Acaricia suavemente la espalda o cabeza del bebé mientras lo arrullas. Un ligero masaje lo ayuda a relajarse.
10. Si el bebé está inquieto, colócalo boca abajo sobre tu antebrazo y da palmaditas suaves en su espalda. Esto puede calmar los gases y ayudarle a relajarse.
11. Usa un chupete o permite que el bebé succione tu dedo meñique. La succión también lo calma.
12. Envuelve al bebé como un burrito en una manta ligera. Esto lo hace sentir seguro y protegido.
13. Columpia suavemente al bebé de lado a lado, imitando el movimiento que siente en el útero.
14. Camina 5-10 minutos si el bebé sigue despierto. El movimiento constante lo arrullará.
15. Haz "shh" suavemente cerca de su oído si comienza a lloriquear. Esto imita el sonido del útero.
16. Coloque al bebé en su cuna y rocía unas gotas de lavanda en su almohada. El aroma puede ser relajante.
17. Si nada funciona más, lleve al bebé en el auto. El movimiento del auto suele hacer dormir a los bebés.
18. Permanece a su lado acariciando suavemente su frente o mejillas hasta que se duerma.
19. Evita sobreestimular al bebé. Demasiado juego o interacción pueden retrasar su sueño.
20. Sé paciente y persistente. Arrullar a un bebé puede tomar tiempo.
21. Una vez que esté profundamente dormido, colócalo suavemente en su cuna. ¡Descansa, ya hiciste un gran trabajo!
22. Fin