

## F.55 TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: Manicure- pedicure		
Objetivo: fomentar en las participantes el cuidado personal y el manejo de estrés y tensiones		
Descripción: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desinfectamos todo muy bien con el alcohol</li> <li>2. Retira cualquier rastro que tengas de esmalte</li> <li>3. Corta las uñas y con la lima dales la forma deseada, de preferencia cuadrada</li> <li>4. Aplica un poco de removedor de cutícula para ablandarla</li> <li>5. Utiliza el palito de naranja para eliminar restos de suciedad y para retirar suavemente las cutículas</li> <li>6. Introduce los dedos por algunos minutos en un recipiente con agua tibia , luego sácalos y sécalos un poco con una toalla . Sino utilizamos el agua tibia pon un poco de crema por unos minutos , luego lávate las manos</li> <li>7. Con la ayuda del corta cutícula las removemos con cuidado. Y procedemos a exiliarnos; tomamos un poco de nuestra crema y empezamos a hacer pequeños movimientos de relajación por unos minutos , enjuagamos y secamos muy bien</li> <li>8. Aplicamos una capa de esmalte transparente u de tratamiento fortificador</li> <li>9. Aplicamos dos capas de base o de esmalte de nuestra preferencia. Después que seque un poco procedemos a decorar la uña</li> <li>10. Finalmente aplicamos una capa de brillo transparente para prolongar la duración del esmalte</li> </ol>		
Normas: Escucha y participación activa Acatamiento de instrucciones Respeto por el otro y su trabajo		
<b>COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA</b> (marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)		
Cognitivas	Manejo de las Emociones	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos	Comunicación efectiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés x	Empatía
Pensamiento crítico		
Preguntas Reflexivas: Qué significa el cuidado personal Qué relación tiene el cuidado personal con el manejo del estrés y las tensiones Qué aplicabilidad tiene lo aprendido		
Recurso Físico: cerrado		
No. de participantes: 25 a 30		

**Materiales:**

- -Cortaúñas
- -Lima
- -Palito de naranja
- -Removedor
- -Algodón
- -Removedor de cutícula
- -Corta cutícula
- -Esmaltes
- -Alcohol
- -Punzón
- -Crema humectante

Variable: Son otras formas de aplicación de la técnica

**OBSERVACIÓN**

Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica.

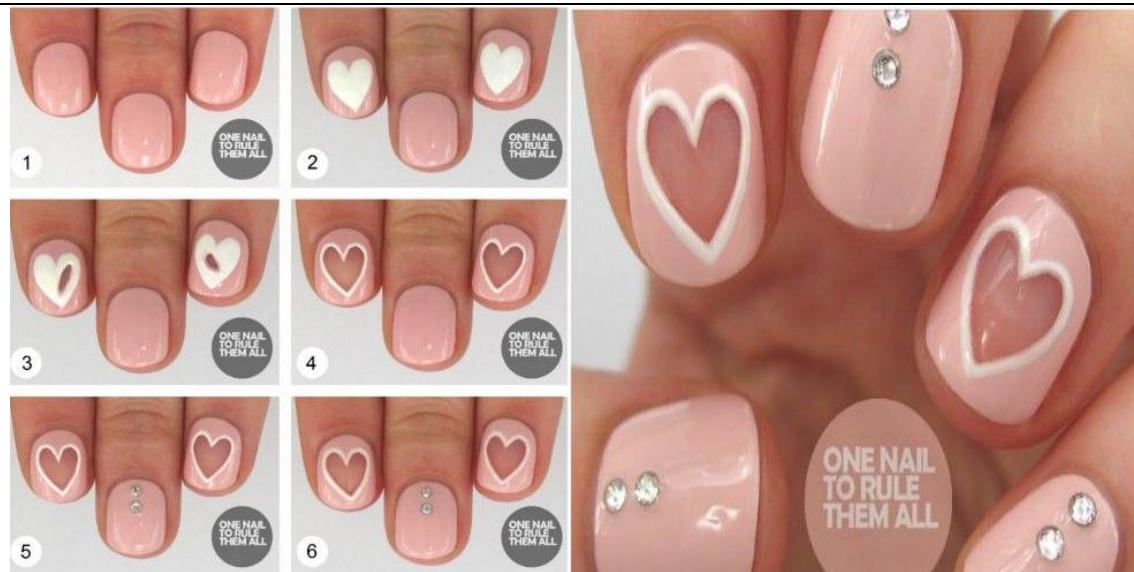
Nivel 1: ____	Nivel 2: ____	Nivel 3: ____
Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal

#### FIGURA O GRÁFICO

Registrar una fotografía del taller

Nota: si es manualidad el paso a paso.





Bibliografía – Autor – Anexos  
Citar referencias de la actividad.