

HABILIDADES PRÁCTICAS DE LA VIDA

Las que más te dan autonomía y confianza



Cambiar una rueda
Autonomía total en la carretera



Cocinar con lo que hay
Un guiso · Una sopa · Tres recetas básicas



Colada y cuidado de la ropa
Separar · Lavar · Doblar bien



Planchar y mantener la ropa
La ropa cuidada dura el doble



Limpiar el baño a fondo
Las zonas húmedas requieren más atención



Caja de herramientas básica
Suficiente para el 80% de reparaciones



Reparaciones menores en casa
Fugas · Bisagras · Juntas



Cuidar una planta
Luz adecuada · Riego regular · Observar



Cuidados básicos del bebé
Cambio de pañal · Baño · Higiene

La autosuficiencia construye confianza, responsabilidad e independencia