

# Paso-a-Paso: Cómo Lavar el Cabello de un Adulto

## Cómo Lavar el Cabello de un Adulto.

Empieza reuniendo tus materiales: un recipiente grande, varias toallas chicas y grandes, un protector impermeable, sábana de baño o toalla extragrande, champú suave, charola de champú, un cepillo o un peine y una jarra de agua tibia.

Lávate las manos con agua y jabón mínimo 20 segundos.

Cubre a la persona con la toalla de baño para mantener la temperatura y su privacidad. Quita su almohada para que esté recostada sin ella.

Ayuda a desvestir a la persona de la cintura para arriba, y envuelve sus hombros con la toalla.

Coloca el protector impermeable bajo su cabeza y hombros.

Levanta la cabeza de la persona para colocarla en la charola de champú. Puedes colocar una toalla enrollada bajo su cuello para apoyarlo.

Coloca el recipiente a un lado de la cama, debajo del pico de drenaje de la charola de champú.

Cubre los ojos de la persona con una toallita para protegerlos de cualquier goteo de agua o jabón.

Remoja el cabello con agua tibia. Empieza en la línea del cabello para evitar los ojos y oídos.

Masajear suavemente y hacer espuma con el champú en el cabello.

Enjuaga el cabello muy bien con agua tibia. Si deseas, aplica acondicionador de cabello y enjuaga de nuevo.

Quita la charola de champú y el recipiente. Envuelve el cabello de la persona en una toalla.

Seca la piel por completo. Quita cualquier toalla húmeda o sábanas y el protector impermeable.

Ayuda a que se vuelva a vestir la persona y cúbrela con sábanas limpias y secas.

Peina y estiliza su cabello.