

Guía didáctica para estudiantes con discapacidad



FORMACIÓN TÉCNICA PRODUCTIVA AUXILIAR DE LIMPIEZA

(DOCUMENTO DE TRABAJO)

5TO. AÑO DE ESCOLARIDAD

La Paz, Bolivia

Jhonatan Roberto Escobar Irusta

Licenciado en educación.

PRESENTACIÓN

Estimadas/os estudiantes:

En este universo tan complejo en que vivimos, pocas veces tenemos la oportunidad de interiorizarnos sobre lo que ocurre a nuestro alrededor, y que muchos de ellos necesitan la reflexión para su explicación y entendimiento.

Por ese motivo se elaboró esta guía, te invito a introducirte en la ciencia de la formación técnica, donde ustedes serán las/os protagonistas guiadas/os hacia el desarrollo ágil, dinámico y sobre todo orientado en la visión y misión del logro de buenos principios y valores de nuestro Centro de Educación Especial Madre Ascensión Nicol.

En sus páginas descubrirás momentos de encuentro con la teoría, la práctica y un diálogo comunitario entre estudiantes y facilitadoras/es, también encontrarás actividades útiles y sencillas para trabajarlas en un emprendimiento productivo, mismos que te transportarán a situaciones protagonistas en tu vida cotidiana.

La presente guía está destinada a estudiantes de educación especial con ganas de superación no olvidemos que el miedo es la más grande discapacidad de todas.

La participación, la exposición, los medios masivos de información, las redes sociales, son consideradas como un intermedio fundamental de representación de la realidad actual de los estudiantes del centro.

Disfruten y compartan cada una de las actividades para hacer de esta guía de trabajo el generador de diálogos propositivos y motivadores. La invitación está dada y queda en ustedes un final abierto para crear sus propias propuestas de comprensión, producción e innovación en emprendimientos productivos útiles.









TÍTULO DEL MÓDULO

“AUXILIAR DE LIMPIEZA QUINTO AÑO”

OBJETIVO HOLISTICO DEL AUXILIAR DE LIMPIEZA

Desarrollamos diversos servicios de limpieza, en complementariedad con las áreas humanísticas desarrolladas en el centro educativo, la familia y comunidad, para fortalecer un ambiente saludable y limpio, a partir de la responsabilidad, solidaridad y trabajo en equipo, la generación de emprendimientos individuales, familiares o grupales e inclusión socio laboral en entidades públicas y/o privadas.

PRODUCTO DEL MÓDULO

-  Interrelaciona conocimientos y saberes a partir de su experiencia con los nuevos conocimientos adquiridos.
-  Desarrolla habilidades y destrezas útiles para la vida, permitiendo al estudiante con discapacidad su inclusión laboral paso a paso.
-  Comprende el uso de los artefactos de limpieza comunes
-  Se adapta sin mayores dificultades a ambientes y/o espacios laborales, con el uso de implementos requeridos en el área.
-  Realiza trabajos de limpieza, en diferentes espacios y ambientes con supervisión.
-  Es puntual, responsable y cooperativo, durante su aprendizaje.
-  Manipula adecuadamente los instrumentos e insumos de limpieza, con técnicas de bioseguridad y seguridad industrial, en el trabajo diario.
-  Cuida su imagen personal en el desarrollo del servicio de limpieza.

PROYECTO OCUPACIONAL

UNIDAD 1

COSMOVISIONES, FILOSOFIA Y PSICOLOGIA



La vocación.

La vocación es la inclinación a cualquier estado, carrera o profesión.

VOCACIÓN Y TRABAJO

La mayoría de la gente expresa que su trabajo no representa su vocación



El concepto de vocación está ligado al arte.



La vocación debería ser aquello que nos llena, que da a cada célula de nuestro cuerpo una sensación insuperable.



Autodiagnóstico laboral.

El camino a la inclusión laboral.

<u>Paso 1</u>	<u>Paso 2</u>	<u>Paso 3</u>	<u>Paso 4</u>
Desarrollo de habilidades para la vida.	Implementación de los perfiles profesionales.	Valoración de opciones	Inserción laboral

El logro de las competencias, claramente descritas en los perfiles profesionales permitirán desarrollar los Profesiogramas de Doble Entrada y los Análisis Ocupacionales pertinentes, lo que favorecerá el registro de las competencias alcanzadas por los/as estudiantes y el requerimiento de habilidades y destrezas para un puesto de trabajo y de esta manera lograr una colocación laboral satisfactoria para el empleado y para el empleador.



Actitudes y aptitudes laborales.

Educación para el trabajo.

La inclusión sociolaboral se concreta como una actividad principal para la preparación al trabajo.

Para que esto sea posible, es necesario implementar algunas acciones dirigidas a la educación para el trabajo.

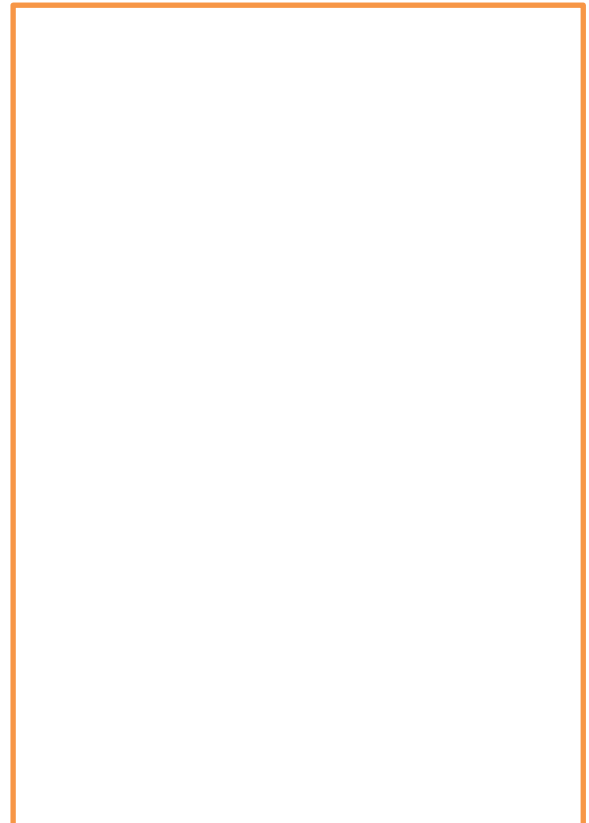
Orientación laboral o vocacional:

La vocación es un proceso dinámico, presente en toda la vida de las personas y se refiere al interés que una persona siente en su interior para dedicarse a una determinada forma de vida o un determinado trabajo.

Dibujamos nuestra vocación desde nuestro plan de acción laboral:

Me gusta.....

Quiero ser.....



Sueño con ser

Sé que lo lograré...

VALORES ESPIRITUALIDAD Y RELIGIONES



Transversales V.

Gestión de personas.

La gestión de personas se define como un conjunto de prácticas que abarcan los procesos como: adquisición de talento, optimización de talento y retención de talento.

Tareas básicas de la gestión de personal:

Reconocer las necesidades de los empleados, recopilar y evaluar la información al respecto e identificar las tendencias.



Crear, gestionar y llevar los diferentes expedientes de los empleados.



Registrar la contratación, el cese y los cambios de personal.



Elaborar contratos laborales junto a otro tipo de acuerdos (contratos de subarrendamientos).



Procesar las solicitudes de los empleados, por ejemplo, en lo que respecta a las vacaciones o a cursos de formación.



Gestionar el contacto con las autoridades competentes, oficinas, compañías de seguros, empresas de contabilidad, seguros sanitarios u otros socios contractuales.



Supervisar la entrada y el cese del empleado en la empresa.



Procesar el absentismo de los empleados.



Encargarse de los pagos de salarios.



Registrar los horarios de trabajo.



Capacidad de relaciones.

La gestión de personal, en el desempeño de sus tareas, ha de cumplir las siguientes funciones:

Proporcionar información	Proporciona datos actualizados sobre cada empleado, grupos específicos o de todo el personal	An illustration of a man in a dark suit and red pants looking stressed, with his hand on his head. He is holding a long, white roll of paper. In the background, there are stacks of papers on desks.
Desarrollar procesos	La contratación, el traslado, el ascenso o la baja de los empleados corren a cargo de la empresa	An illustration of two hands. One hand is pointing at a document that features a bar chart with three bars of increasing height. The other hand is holding a calculator.

Notificaciones	Se ocupa, de dar de alta al empleado en las oficinas correspondientes	
Control	Se comprueban las fluctuaciones en los horarios, las bajas, las horas extra, el derecho a vacaciones o las horas de trabajo	
Protección de personal	la gestión de personal debe garantizar la protección de la salud y la seguridad de los empleados en el trabajo, así como la protección de los datos de acuerdo a la leyes vigentes.	

CIENCIAS NATURALES





Salud sexual y reproductiva.





Una buena salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo

Derechos y deberes.

¿Cuáles son nuestros derechos sexuales y reproductivos?

<p>Derecho a la igualdad</p>	<p>A una protección legal igualitaria y a vivir libres de toda forma de discriminación basada en el sexo, la</p>	An illustration of a girl with short grey hair wearing a pink dress and a boy with short dark hair wearing a green shirt and brown pants. They are holding hands, and a blue equals sign is positioned between them, symbolizing equality.
-------------------------------------	--	--

	sexualidad o el género.	
Derecho a la participación	Sin importar su sexo, sexualidad o género.	
Derecho a la vida	Libertad, seguridad de la persona e integridad corporal.	
Derecho a la privacidad		

<p>Derecho a la autonomía personal</p>	<p>Y el reconocimiento ante la ley.</p>	 A cartoon illustration of a young girl with long black hair, wearing a red shirt, smiling as she combs her hair with a blue comb.
<p>Derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión</p>	<p>Derecho a la asociación</p>	 A cartoon illustration of a boy in a green sweater and blue pants, holding a yellow megaphone and a sign that says "Yo opino..." (I have an opinion...).
<p>Derecho a la salud</p>	<p>Y a los beneficios del avance científico.</p>	 A cartoon illustration of a female doctor in a white lab coat sitting on a chair, examining a young boy who is sitting on a blue chair. A stethoscope is visible around the doctor's neck.
<p>Derecho a elegir</p>	<p>Si casarse o no y a formar y planificar una familia, así como a decidir si tener o no hijos y cómo y cuándo tenerlos.</p>	 A cartoon illustration of a hand putting a yellow ballot into a white ballot box. The box is open and contains several other yellow ballots.




Anticonceptivos.

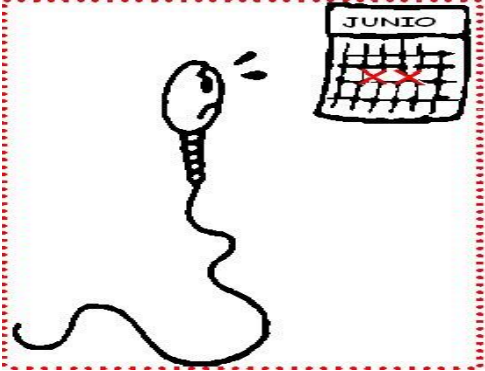


¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Son sustancias, objetos o procedimientos utilizados por la mujer y/o el hombre para evitar que se presente un embarazo.

No existe un método anticonceptivo que sea mejor que otro. Cada persona y / o pareja debe escoger, con la ayuda del médico, el método que más le convenga de acuerdo a su salud, edad y necesidades particulares.

¿Cuáles son los métodos anticonceptivos?

ABSTINENCIA PERIODICA	La manera más eficaz de evitar un embarazo es no tener relaciones sexuales, esto se denomina abstinencia sexual	
------------------------------	---	--

METODO DEL CALENDARIO O RITMO	La presunción de fertilidad está dada porque la ovulación ocurre entre el día 14 y 16 del ciclo menstrual	
METODO DE LA TEMPERATURA BASAL	Este método se basa en predecir la ovulación a través de cambios en la temperatura corporal.	
PRESERVATIVO MASCULINO	El condón masculino ofrece protección del embarazo e infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA	

<p>PRESERVATIVO FEMENINO</p>	<p>El condón femenino ayuda a proteger a la pareja de un embarazo, y de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA</p>	
<p>DIAFRAGMA</p>	<p>El diafragma es un capuchón de látex delgado, con un aro elástico y flexible</p>	
<p>ESPERMICIDAS</p>	<p>El espermicida incapacita o mata los espermatozoides para que no puedan unirse al ovulo.</p>	



ITS

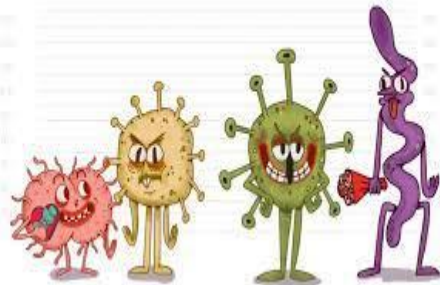
¿Qué es una ITS?

Las ITS son enfermedades infecciosas, que pueden transmitirse de una persona a otra durante una relación sexual vaginal, anal u oral.

Las más frecuentes son la sífilis, gonorrea, clamidia, tricomoniasis, herpes, hepatitis B y C, VIH y VPH.

Causas

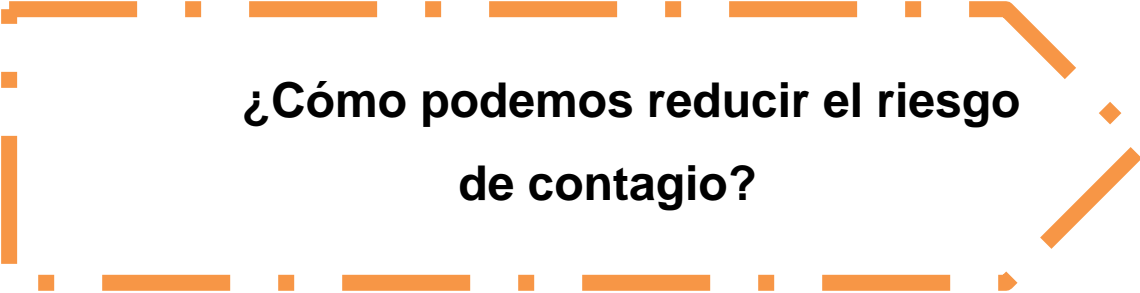
- Bacterias (gonorrea, sífilis, clamidia)
- Parásitos (tricomoniasis)
- Virus (virus del papiloma humano, herpes genital, VIH)
- La actividad sexual juega un papel en la propagación de infecciones, aunque es posible infectarse sin contacto sexual.



Síntomas

- Llagas o protuberancias en los genitales o en la zona oral o rectal.
- Dolor o ardor al orinar.
- Secreción proveniente del pene
- Flujo vaginal inusual o con olor extraño
- Sangrado vaginal inusual
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte inferior del abdomen
- Fiebre
- Erupción en el tronco, las manos o los pies.





¿Cómo podemos reducir el riesgo de contagio?

Utiliza siempre el preservativo.

Usarlo no debería ser un asunto de confianza o desconfianza sino de responsabilidad y afecto. Si no es una pareja estable llega a acuerdos para usar el preservativo.

Si crees que puedes haber contraído una ITS no dudes en acudir a tu médico para que lo descarte, ya que en la mayoría de las ocasiones esto se consigue con unas pruebas sencillas.

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE



Comunicación humana II.

Comunicación interpersonal.

¿Qué es la comunicación interpersonal?

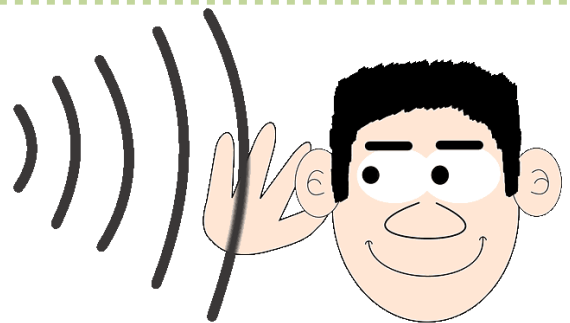
La comunicación interpersonal es el proceso por el cual los seres humanos intercambian sentimientos e información mediante mensajes verbales y no verbales.

Una llamada telefónica, una conversación entre amigos o una reunión de trabajo

Buenas prácticas de la comunicación interpersonal en grupos.

Saber escuchar.

La escucha eficaz es una de las habilidades de comunicación más fundamentales



Evitar hacer juicios de valor

No emitir prejuicios que pueden distorsionar el mensaje.



Practicar la asertividad

La asertividad es cuando se respeta la opinión, creencias o sentimientos de forma eficaz y sin sentirse incómodo de los demás.



Fomentar la empatía

Es otra de las claves para que la comunicación interpersonal de sus frutos



Atender a la comunicación no verbal

Aprender las señales no verbales, comunes en todas las personas, es una herramienta muy valiosa para comprender a los demás.



Comunicación entre organizaciones.

La Comunicación en las organizaciones es el conjunto de mensajes que transmite tanto a su público interno como externo dando a conocer su misión y visión, y logrando establecer una empatía entre ambos

Funciones de la comunicación en las organizaciones.

Motivación	Sus colaboradores rindan mejor y alcancen así los objetivos, la comunicación puede estar orientada en este sentido.
Información	Cuando se quiere poner al tanto al personal sobre algo, o aclarar cierto rumor, la comunicación por medio de mails, carteles o reuniones, pueden apuntar en esa dirección.
Interacción	Por medio de reuniones, encuentros o redes sociales, por poner algunos ejemplos, se puede

	apuntar a que los colaboradores interactúen entre si.
Control	Sobre los empleados en determinadas ocasiones

CIENCIAS SOCIALES



Formación ciudadana V.

Fechas históricas o cívicas.

¿Qué es la interculturalidad?

La interculturalidad se refiere a la interacción entre culturas, o entre factores diferentes como edad, género, condición social.

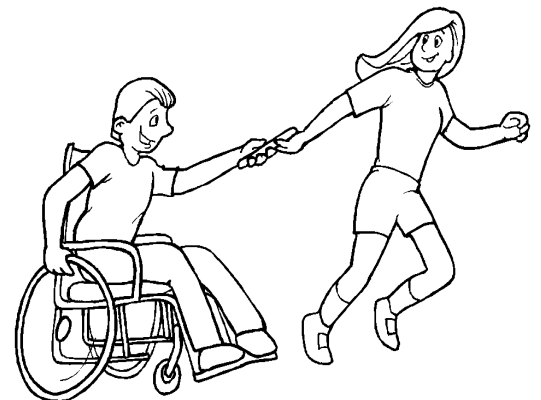
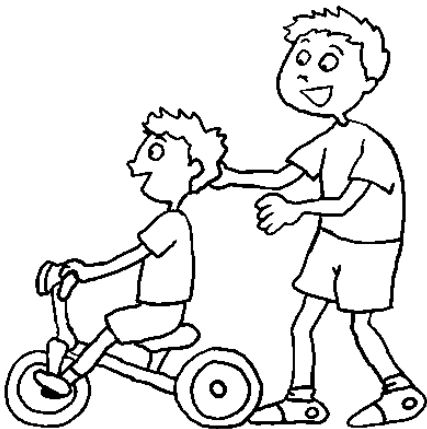
Dibujamos nuestra cultura paceña.

A large, empty rectangular box with a green border, intended for drawing the student's culture.

Derecho a la inclusión laboral.

La inclusión de niñas, niños y adolescentes con discapacidad no solo es una cuestión de derechos y justicia social, es también una inversión esencial en el futuro de las sociedades.

Pintamos a las personas que actúan de forma inclusiva...



Responsabilidad laboral.

Algunas sugerencias para una responsabilidad social en la inclusión laboral:

Profesores fortalecen las capacidades de las/los estudiantes con discapacidad.



Las familias apoyan en la identificación de potencialidades.



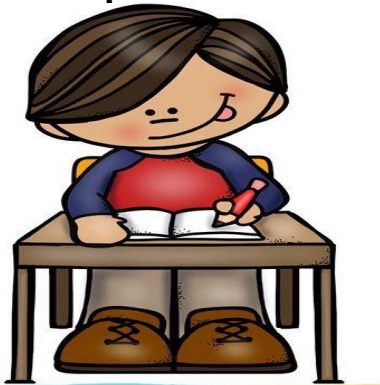
Hacemos un plan individual de trabajo.



Nos planteamos objetivos para conseguir empleo.



Trabajamos en nuestra independencia.



Nos adaptamos a la vida social laboral.



EXPRESION MUSICAL



Artes Expresivas V.

Manejo de instrumentos.

La musicoterapia es la actividad en la cual, mediante los elementos musicales (ritmo, melodía, armonía y sonido) se promueven una serie de capacidades como la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, etc. para satisfacer las necesidades físicas, sociales o cognitivas de una o más personas.

Las artes expresivas permiten:

Desarrollar la capacidad de comunicación a través de diferentes vías de expresión (musical, verbal, corporal,...)



Desarrollar la imaginación y creatividad.



Expresar sentimientos y emociones canalizándolas en el marco musical.



Fomentar la autoestima con el fin de favorecer la calidad de vida de los participantes.



Aumentar la conciencia de sí mismos, de los demás y del entorno.



Trabajar la motricidad fina/gruesa, el control del movimiento y el desarrollo del lenguaje.



Favorecer la mejora de capacidades cognitivas primarias como la atención, la memoria, el lenguaje, asociación, asimilación, concentración, ubicación temporal- espacial.



Desarrollar habilidades sociales.





Danzas folklóricas de Bolivia.

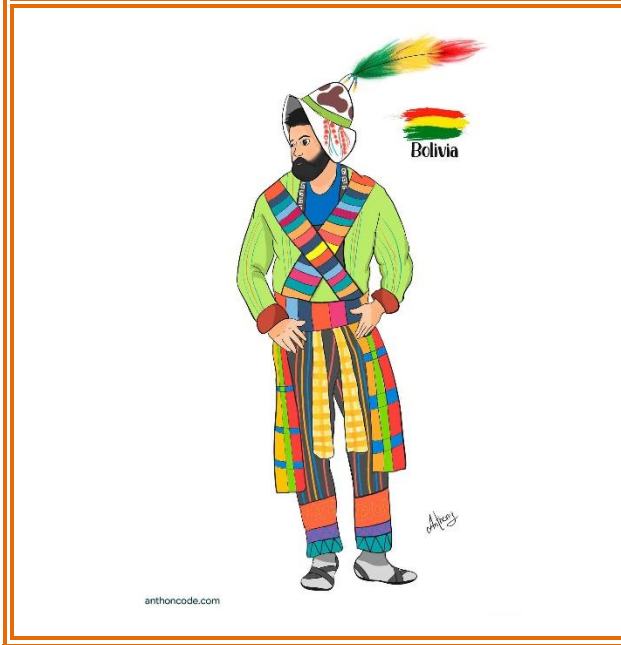
Las danzas bolivianas son el resultado del sincretismo cultural de las tradiciones, costumbres y creencias prehispánicas, indígenas, europeas y africanas que se dieron en el territorio boliviano.

Identificamos los nombres de las siguientes danzas:


 A photograph of a person in a highly ornate, traditional Bolivian folk costume. The costume features a large, colorful headdress with intricate patterns and a long, flowing skirt with wide, decorative panels. The person is wearing white and red patterned shoes.	<p>Danza:.....</p>
--	--------------------




Danza de:.....



Danza:.....

	<p>Danza:.....</p>
---	--------------------

	<p>Danza:.....</p>
--	--------------------

EDUCACION FISICA Y DEPORTES



Ejercicios Físicos V.

Ejercicios de flexibilidad.

La flexibilidad, está relacionada con la capacidad que tienen nuestros músculos para estirarse, encogerse y adaptarse a distintas posiciones en nuestro día a día, algunos ejemplos son: Poder alcanzarnos a tocar el centro de la espalda.



- Torsión de espalda. Sentado en el suelo. ...
- Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. ...
- Muslos y cadera. Tumbado boca abajo. ...
- Más difícil todavía. ...
- Lumbares. ...
- Abductores. ...
- Zancada en sofá. ...
- El puente.



Ejercicios de resistencia

Incluyen actividades que aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca, como caminar, correr, nadar, pasear en bicicleta y saltar la cuerda. Marcamos en un círculo los ejercicios de resistencia:





METODOLOGÍA DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN III

<p>Desinfección de mobiliario y accesorios.</p>	<p>Con los insumos adecuados para evitar accidentes.</p>	
<p>Uso de equipos de limpieza de: Inmueble, mobiliario, utensilios y ropa</p>	<p>Es necesario para la protección de los estudiantes.</p>	
<p>Procesos de gestión y tratamiento de residuos</p>	<p>Inicialmente para un adecuado uso.</p>	
<p>Limpieza de cristales en inmuebles y superficies</p> <p>Limpieza de cristales en inmuebles.</p>	<p>Con los insumos adecuados para evitar daños.</p>	
<p>Limpieza de cristales en superficies</p>	<p>Con los insumos adecuados para evitar daños.</p>	



EMPREDIMIENTOS.

Emprendimientos familiares.

Un emprendimiento familiar nace cuando un sistema familiar y un sistema de negocio se unen para conformar una empresa familiar. En ese momento se genera una sociedad distinta de una empresa cualquiera, pues en ella están involucrados dos ámbitos en los que usualmente se mueven las personas: la familia y los negocios.

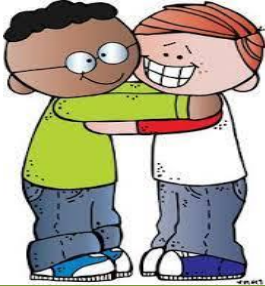



Ventajas	Oportunidad de incorporación	An illustration showing five children engaged in various activities: one with headphones and a cassette player, one reading, one with a clipboard and pencil, one with a book, and one at a desk with a computer. A thought bubble above one child contains a butterfly and a flower.
	Variedad de tareas	
	Confianza familiar	
Obstáculos	No hay reconocimiento y valoración del trabajo	
	No hay remuneración	

	Hábitos laborales insuficientes	
	Menor autonomía	
	Expectativas bajas de las familias	
	Menos independencia.	

Emprendimientos Comunitarios.

Es un conjunto de esfuerzos que realizan un grupo de personas con el fin de mejorar la situación social y económica.

Para que exista un emprendimiento comunitario es importante señalar que se tienen que cumplir los siguientes principios:

<p>Proyecto común</p>	 An illustration of two children hugging. On the left is a boy with dark skin, glasses, and a green shirt. On the right is a girl with light skin and red hair, wearing a white shirt and blue pants.
<p>Compromiso mutuo</p>	 An illustration of two children holding hands. On the left is a girl with blonde hair wearing a dark jacket and blue pants, holding a red heart. On the right is a boy with dark skin wearing a green jacket and brown pants.
<p>Objetivos comunes</p>	 An illustration of four diverse children standing together and smiling. From left to right: a girl with dark skin in a yellow dress, a boy with dark skin in a white shirt and red tie, a girl with light skin in a pink dress, and a boy with light skin in a white shirt and tan pants.
<p>Riesgos compartidos, sin abandonar la independencia de cada participante</p>	 An illustration of two children holding hands. On the left is a girl with dark skin wearing a white shirt and tan pants, carrying a black bag. On the right is a boy with light skin wearing a white shirt and brown vest, carrying a red bag.



PROYECTOS DE EMPRENDIMIENTOS

Un emprendimiento es....

Una actividad, método o forma de obtener dinero, a cambio de ofrecer bienes o servicios a otras personas.

¿Un emprendimiento debe tener una Idea de Negocio?

Una idea de negocio es lo primero que necesitas para iniciar tu emprendimiento, es una descripción corta y específica de lo que será tu negocio, es encontrar un rumbo diferente o un concepto que todavía no haya sido explotado en el mercado.

Las Ideas de Negocio deben cumplir varios requisitos entre ellos:



Cubrir una necesidad en el mercado. Es decir que debe buscar la satisfacción del cliente.

✓ Rentabilidad. Son los beneficios y/o utilidades que el negocio tiene que

generar.

- ✓ Capacidad Técnica. Capacidad de hacer una realidad la idea de negocio.
- ✓ Debemos tener capacidades y habilidades para desarrollar la idea de negocio

Fuentes de Inspiración para la Idea de Negocio:

Lo primero que debe hacer a la hora de pensar en ideas de negocio es una lista de sus aptitudes y conocimientos, para identificarlas, hágase preguntas como estas:



¿Qué te gustaría hacer por el resto de tu vida, incluso si no te pagaran por ello?

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Por qué?

¿Cuál es tu trabajo ideal? ¿Por qué?

¿Qué te gustaba hacer cuando eras niño/niña? ¿Ha cambiado?

¿Qué te asignatura te gustaba más en el colegio? ¿Por qué?

¿Cómo sería un trabajo que no te gustaría hacer? ¿Por qué?

Analiza tus Motivaciones para Iniciar un Negocio.

Es importante analizar los verdaderos motivos por los cuales deseas iniciar un negocio te ayudarán a enfocarte mejor, principalmente porque muchas personas intentan iniciar negocios por razones equivocadas:

- ✓ Por presión de sus padres o familiares.
- ✓ Porque detestan a sus jefes.
- ✓ Porque detestan su empleo.
- ✓ Porque tienen capital y desean invertirlo en algo (no es una mala razón pero no se debe tomar a la ligera).
- ✓ Porque desean tener mucho tiempo libre.
- ✓ Porque sus amigos cercanos tienen negocios propios.



Estructura básica de un plan de negocio

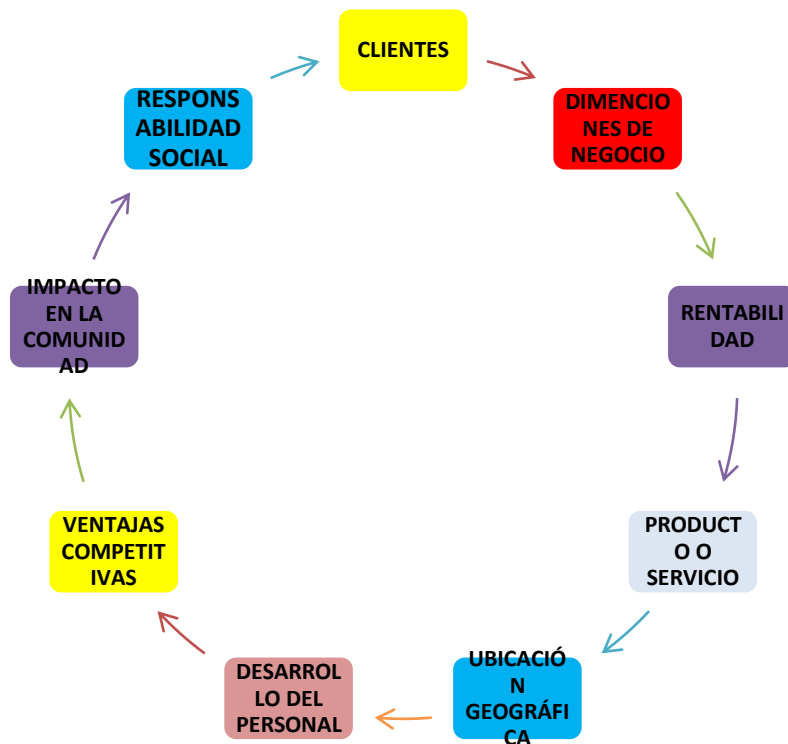


Cuando tenemos creatividad, la generación de ideas es un proceso creativo, desde la perspectiva del emprendimiento, es uno de los elementos claves para luego comenzar a desarrollar un proyecto emprendedor.

Tengo varias ideas...

¿Cuál es la mejor idea de negocio?




Cuando llega el momento de seleccionar una idea entre varias, es conveniente evaluar cada una de ellas tomando en cuenta los siguientes aspectos.





COMPUTACION.

Internet

Entorno del internet	Son los servicios que ofrece Internet: Correo electrónico (E-mail)	
Navegadores	Son: Google Chrome. Mozilla Firefox Opera Safari Internet Explorer	
Buscadores	Un buscador es un sistema informático que busca archivos almacenados en servidores web.	

**Redes
sociales**

Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes.



BIBLIOGRAFÍA.

- Cajraj, Kim (2017) Editores María Teresa Nogales, Viviana Zamora, Comida Callejera: un aporte a la seguridad Alimentaria en El Alto. Alternativas, cultivando comunicadores.
- Campos, F. G. (2011). Seguridad Alimentaria. I S B, N.
- Cruz, A. M. (2015). Seguridad Alimentaria. Libro en la caratarata.
- Ferradiz, G. (2011). Seguridad Higiene y Gestión de calidad alimentaria. Sintesis. Villar, L. (s.f.). Las mejores conservas. integral.
- C. Ray Asfahl (2000) "Seguridad Industrial y Salud" 4º ed. Prentice Hall. México.
- Campos, F. G. (2011). Seguridad Alimentaria. I S B N.
- Cruz, A. M. (2015). Seguridad Alimentaria. Libro en la caratarata.
- Ferradiz, G. (2011). Seguridad Higiene y Gestión de calidad alimentaria. Sintesis. Villar, L. (s.f.). Las mejores conservas. integral.
- C. Ray Asfahl (2000) "Seguridad Industrial y Salud" 4º ed. Prentice Hall. México.
- Borrega Reyes Yolanda, 2009, umsa, Viajes por los sabores y saberes de Bolivia
- Antonio Paredes Candia, 1981, Librería Editorial Popular, La comida popular boliviana.
- Fernando Suarez Saavedra, 2012, 1ra Edición. Historia de la Gastronomía en Bolivia desde: la época prehispanica hasta nuestros días.
- Emilia Romero de Velasco Carolina Guttentac.