



Ministerio de Salud Pública

**PROPUESTA:
GUÍA METODOLÓGICA PARA USO DEL MANUAL
FAMILIA SALUDABLE,
UN PROYECTO DE VIDA FAMILIAR.**

Esquema:

- I. Introducción
- II. Guía metodológica
 - Organización
 - Espacios educativos
 - Instrucciones generales
 - Modalidades:
 - . Visita domiciliaria
 - . Taller
- III. Validación
- IV. Bibliografía
- V. Anexos

I. INTRODUCCIÓN

La salud es considerada en todas las sociedades y culturas como uno de los principales derechos y valores de la vida requiere de políticas, planes, proyectos, recursos y estrategias de salud, que impulsen a la población, tomar decisiones sobre la salud individual y colectiva, en el contexto de la vida cotidiana.

En este marco se inscribe el “Manual de la Familia Saludable, un Proyecto de Vida”, cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en el ámbito familiar y comunitario. Los contenidos se desarrollan mediante una estructura de 6 fascículos organizados por ciclo de vida y situaciones de salud. Para la aplicación y uso del manual se propone una guía metodológica para personal de salud y/o comunitario.

El proceso de elaboración del manual se desarrolló a través de:

1. Organización participativa de la estructura y diseño pedagógico del manual, a partir de un análisis socio-cultural, así como de las políticas, leyes y ordenanzas que fundamentan las acciones de promoción de la salud. Se centra en el aprendizaje con el fin de poner a las personas usuarias del manual en situaciones que les permita aprender y que sea de utilidad en su vida cotidiana.
2. Revisión de material educativo existente con características similares, con el fin de no duplicar esfuerzos sino potenciar los recursos disponibles.
3. Definición de estrategias para promover el involucramiento, respaldo y aval político de actores claves en un ámbito intersectorial (instituciones públicas, organizaciones sociales, pobladores y familias).
4. Consideraciones culturales y técnico-científicas para el desarrollo de contenidos, desde un análisis de los condicionantes y determinantes de la salud. Se definió el enfoque, objetivos, contenidos y metodología, con propuestas armonizadas técnicamente y dirigidas al fortalecimiento de acciones de autocuidado y promoción de la salud. Los contenidos van acorde a las normas y protocolos del MSP y a los conocimientos y consensos más actualizados. Por ejemplo, se proponen las nuevas curvas de crecimiento de la OMS del año 2005, las normas de seguimiento del embarazo y parto actualizadas al año 2008. La bibliografía científica de respaldo se encuentra en la última parte de esta guía.

El desarrollo de contenidos fue participativo y estuvo a cargo de profesionales con experticia en los distintos temas que aborda el manual, la revisión de otros profesionales y de la ciudadanía (promotores de salud, comités de usuarios, cabildos, adolescentes y familias en general).

Los contenidos se expresan de manera interactiva, con diálogos, reflexiones, historietas, testimonios, juegos; con ilustraciones y fotografías, que permitan al lector familiarizarse con los mensajes.

Se ha hecho el máximo esfuerzo para que el lenguaje utilizado sea sencillo y cotidiano y basado en fuentes científicas. Promueve hábitos, saludables, individuales y colectivas.

5. Formación de una instancia coordinadora técnico-interinstitucional y como comité editorial con representantes de: Ministerio de Salud Pública (Dirección General de Salud), Ministerio de Educación (Dirección Nacional de Educación para la Salud), Municipio del DMQ (Secretaría de Desarrollo y Equidad Social, Dirección Metropolitana de Salud, Corporación Metropolitana de Salud) y Proyecto Salud de Altura.
6. Revisión y validación de los fascículos, a cargo de profesionales y de la población (mujeres, hombres, adolescentes, adultos mayores), la que permitió dar consistencia técnica y comunicacional a los contenidos educativos.

El contenido del manual aborda en cada uno de sus fascículos lo siguiente:

1. **Salud día a día:** explica de manera general el contenido del manual (sus 6 fascículos). Propone elementos de reflexión sobre la importancia de tener una vivienda segura y cómo desarrollar hábitos saludables en niños, niñas y familia en general. Habla de los derechos en salud y de planes de aseguramiento en salud.
2. **Embarazo, sus momentos y cuidados:** trata del embarazo y de las medidas de autocuidado, antes y durante el embarazo. La importancia de la comunicación y corresponsabilidad de la pareja y la familia al traer un bebé. De los momentos del parto, así como, de las ventajas de la lactancia y los cuidados del recién nacido.
3. **Niñez saludable:** plantea medidas para el cuidado y crecimiento de niños y niñas de 0 a 9 años. Se aconseja sobre alimentación, actividades de estimulación y juegos para el desarrollo de los niños(as), así como, para formar hábitos que aporten a la prevención de enfermedades.
4. **Elige tu onda:** cuenta con información relacionada sobre autonomía y decisiones de la adolescencia. Desarrolla aspectos educativos orientados a comprender la importancia de la identidad, autoestima, comunicación y redes de apoyo, los cambios físicos y emocionales. Además, se aborda sobre sexualidad responsable y proyecto de vida.
5. **Salud de los 20 a los 60:** define el ciclo de vida en esta etapa de la vida, sus posibles crisis y retos. Trata sobre salud mental, hábitos saludables, prevención de enfermedades y controles de salud. Además, propone qué no debe faltar en un botiquín familiar.

- 6. Envejecer, un privilegio:** Tiene información sobre los cambios en el proceso de envejecimiento, cómo autocuidarse para prevenir el apareamiento de enfermedades y sus complicaciones. Sexualidad y espiritualidad en la edad de oro y la importancia de las relaciones familiares intergeneracionales y sociales.

El manual por consiguiente, es un recurso para promover la salud de las familias. Para facilitar o reforzar los procesos de aprendizaje y su aplicación, se desarrolla la presente **guía metodológica**.

II. GUIA METODOLÓGICA

1. Organización de la guía metodológica

La guía es un material de consulta para las personas que cumplen el rol de facilitador(a) o mediador del proceso de aprendizaje a partir de la identificación de problemas o situaciones de salud, priorización de necesidades educativas que orienten los temas o contenidos a abordar con la familia o comunidad. Su organización metodológica propone suscitar el interés, la convicción, el deseo y la acción, para formar o reforzar hábitos, valores, capacidades, actitudes y prácticas saludables.

La guía puede ser utilizada en diferentes espacios educativos: domicilio, barrio o comunidad y otros, de manera personalizada (visita familiar) o en grupo (talleres comunitarios). Describe las instrucciones generales de carácter personal y técnico, las actividades educativas, propone herramientas, bibliografía y anexos, para ayudar a desarrollar el trabajo del personal de salud y comunitario.

2. Espacios educativos:

Domicilio: aprovechamiento y potenciación de las actividades extramurales como las visitas domiciliarias por parte de los Equipos Básicos de Salud-EBAS- conformado por médico/a general o familiar, enfermera o auxiliar de enfermería; obstetrix y/ u odontólogo; con apoyo del promotor(a) comunitario y educadores para la salud.

Barrio o Comunidad: en el marco de las actividades comunitarias, de participación social, específicamente en actividades con grupos específicos (adolescentes, adultos, adultos mayores, embarazadas, etc.).

Servicios de salud: como parte de las actividades de promoción de la salud en: sala de espera, potsconsulta, clubs. Desarrollar una planificación educativa que involucre un proceso sistemático, integrado y articulado al modelo de atención.

Servicios educativos: en la medida que se articule al programa de escuelas saludables, escuela para padres, programas con adolescentes u otros en los que participen la comunidad educativa (adolescentes, padres

de familia y maestros), en el que se incorpore como en todos los espacios educativos un proceso de seguimiento y evaluación de compromisos asumidos a favor de la salud familiar y comunitaria.

Otros: espacios que surjan de las experiencias locales en el marco del modelo.

3. Instrucciones generales

Para el desarrollo del proceso de aprendizaje en cualquiera de los espacios educativos, el/la facilitador o mediador debe considerar los siguientes aspectos:

a) En el ámbito personal:

- Mostrar interés en las personas y situaciones.
- Ser amable, respetuoso, honesto.
- Usar buenos modales (buenos días, por favor, muchas gracias, etc).
- Mantener empatía (ubicarse en la situación del otro, mostrar interés y comprender).
- Tener habilidad de escuchar.
- Establecer relaciones de igualdad y cooperación.
- Evitar juzgar o hacer comentarios de situaciones que le confíen.
- Evitar actividades o actitudes que puedan causar rechazo en las personas o grupo familiar como tomar fotos sin consentimiento, obligar a hacer algo en contra de la voluntad, dar órdenes, etc.
- Tener buena disposición a aprender de las experiencias.
- Actualizar permanentemente sus conocimientos.
- Ser puntual, respetando la hora y fecha acordada con las personas, las familias y la comunidad.

b) En el ámbito técnico:

- Conocer bien el Manual de la Familia Saludable y la guía metodológica.
- Delimitar con claridad la situación de salud sobre la cual va a actuar, es decir identificar los problemas y/o situaciones de salud de las familias, grupos o comunidad en general. Puede referirse a la información levantada en la ficha familiar o a consultas realizadas con los grupos (línea de base).
- Priorizar los problemas o situaciones.
- Definir un plan de aprendizaje (problemas prioritarios, temas-desarrollo-compromisos de hábitos, actitudes y/o prácticas saludables que se esperan alcanzar) contextualizado en las situaciones cotidianas de la familia y la comunidad.
- Definir el espacio educativo (domicilio, comunidad, servicios, etc)
- Guiar las visitas, talleres, reuniones u otras modalidades educativas.
- Promover la coordinación entre diversos actores.
- Distribuir el material educativo.

- Revisar o dar seguimiento al proceso de aprendizaje y cumplimiento de compromisos (hábitos, actitudes, prácticas saludables).
- Motivar y apoyar a las personas, familia o grupos cuando exista dificultad en cumplir los compromisos.
- Sistematizar los resultados de las experiencias educativas desarrolladas.
- Socializar o informar a los servicios, comunidad y familias de los resultados.

4. Modalidades

Siendo el “Manual de la Familia Saludable” una herramienta que promueve la formación o fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas saludables del individuo, la familia y la comunidad, se propone el uso de la guía metodológica en diversas modalidades: visita domiciliaria o talleres, que se interrelacionan o complementan entre sí.

4.1 Visita domiciliaria

La visita domiciliaria es una de las actividades importantes realizadas por personal de salud y comunitario para valorar, analizar, dar soporte, educar y dar seguimiento a los problemas de salud de la familia. En la presente guía la visita tiene como propósito facilitar las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades, en el domicilio del grupo familiar. Con esto se busca promover el autocuidado y la auto-responsabilidad en la salud de la familia, mejorando así la calidad de vida de las personas.

Por consiguiente la visita domiciliaria es beneficiosa porque:

- Mejora la atención en salud
- Incrementa la participación y responsabilidad de la familia en el autocuidado de la salud.
- Provoca en la familia una sensación de seguridad, importancia y bienestar al sentir una atención en salud personalizada.
- Facilita el aprendizaje por el acompañamiento y seguimiento directo al cumplimiento de compromisos (formación y fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas saludables).
- Apoya al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

El proceso de aprendizaje que guíe o facilite el personal de salud o comunitario a través de la visita domiciliaria, diferenciando si se trata de la primera visita o de visitas subsecuentes, debe considerar las siguientes etapas y elementos:

1. Preparación:

- a) Revisar el punto 3 de la presente guía.
- b) Seleccionar las familias para la visita domiciliaria, especificando si es la primera visita o subsecuente. **Los criterios** que podrían considerarse

para la selección tomando como referente la ficha familiar u otros documentos de consulta son:

- Criterio demográfico, de los distintos grupos poblacionales, por ejemplo podrían ser familias con niños/as menores de 2 años, adolescentes, adultos mayores, embarazadas.
 - Criterio socio económico para priorizar por ejemplo familias vulnerables (Q1 y Q2).
 - Criterio de riesgo, de acuerdo a la categorización en la ficha familiar como riesgos biológicos (niños con esquema de vacuna incompleta, personas con malnutrición, embarazo en adolescencia y/o con problemas); riesgos sanitarios (consumo de agua insegura, sin alcantarillado, mala eliminación de excretas y de basura, impacto ecológico por intervención industrial, animales intra domiciliarios); riesgos económicos (desempleo del jefe/a de familia, analfabetismo del padre o la madre, estructura familiar desintegrada, pobreza crítica, violencia intrafamiliar, hacinamiento).
- c) Revisar la ficha familiar o información (encuestas, línea de base) de la familia a visitar (para identificar los problemas y/o situaciones de salud de los miembros de la familia según el ciclo de vida y género).
- d) Revisar si es del caso, los problemas, resultados y compromisos declarados por el grupo de familias o grupos sociales en una actividad comunitaria (taller o reunión).
- e) Acordar el día y la hora en que se va a realizar la visita, evitando situaciones inoportunas.
- f) Preparar los materiales que va a necesitar de acuerdo al plan de la visita (ficha familiar, fascículo correspondiente o manual de la familia saludable, láminas, tarjetas, marcadores, lápices, juegos, etc.)
- g) Tomar en cuenta si durante la visita se piensa realizar alguna demostración para acordar previamente con la familia y disponer del tiempo y materiales necesarios, por ejemplo: recipiente adecuado para la extracción de la leche materna, la preparación de una receta nutritiva, el lavado de manos, la cloración del agua, etc.

2. Presentación:

- a) Presentarse dando su nombre y de qué institución u organización proviene. Es importante ser amable y no olvidar la importancia que tiene la percepción inicial (en la primera visita) de la familia, pues de ello va a depender las relaciones que se establezcan en el futuro.
- b) Establecer un ambiente de confianza y preguntar quienes están en casa y pueden participar en la actividad educativa.
- c) Explicar la razón de la visita, el tiempo y las actividades que se van a realizar de acuerdo al plan acordado. Si es la primera visita tiene que delinear el plan en común acuerdo con la familia (ver punto 4 y 5)
- d) Preguntar si existe alguna inquietud o dificultad que podría afectar las actividades previstas.
- e) Responder a las inquietudes o dudas de la familia.

- f) Explicar que las visitas domiciliarias inician en una fecha y van a continuar a lo largo de un tiempo previamente acordado con la familia.
- g) Respetar las negativas de los miembros de la familia, si se producen.

3. Observación:

- a) Observar y registrar en cada visita el ambiente familiar, físico y relacional. Entorno de la vivienda (limpieza y seguridad), distribución y uso de los espacios internos, objetos, puertas abiertas y cerradas, como se comunican, expresiones, quién habla, quién calla, quién manda, quién es más amigable.
- b) Observar y registrar prácticas saludables para reforzarlas oportunamente (retroinformación).

4. Análisis de la situación:

- a) Conversar con la familia sobre los problemas (identificados en la ficha familiar o documentos de consulta), fundamentalmente en la primera visita.
- b) Priorizar los problemas o situaciones que pueden ser abordados con contenidos del manual.

5. Planificación:

- a) Revisar las herramientas disponibles (ficha familiar, reportes de actividades, etc) para no duplicar información sino complementar con la planificación que se realice para el uso del manual de salud en las visitas domiciliarias.
- b) Definir de mutuo acuerdo un plan de visita en el cual se tenga claro los problemas prioritarios sobre los cuáles se va a incidir con el abordaje de los fascículos del manual según ciclo de vida. Por ejemplo si en la familia la mayor preocupación es tratar la salud de los niños y niñas, se abordará el fascículo "Niñez saludable":
- c) Utilizar un formato de planificación que le ayude a dar seguimiento y evaluar los resultados del mismo. Podría utilizar el siguiente:

Plan de visita domiciliaria:

Provincia:		Cantón:.....	
Parroquia:		Barrio o Comunidad:.....	
		Urbana: Rural (poner un visto)	
Familia:		Código:.....	
Dirección domiciliaria:			
Nombre del Jefe(a) de Hogar:			
Miembros del grupo familiar: (poner un visto): Niños/as ... Adolescentes: ... Adultos ... Adultos Mayores ... Embarazadas ...			
Año:..... Mes: ... Día: ...		Hora: Inicio..... Fin	
Responsable(s):			
Problemas prioritarios	Contenidos/actividades	Compromisos	Tiempo/logro

6. Desarrollo (ejecución)

- a) Utilizar el fascículo correspondiente al contenido y actividad educativa, en el tiempo y con los materiales necesarios.
- b) Desarrollar la actividad utilizando los recursos didácticos propuestos en el manual: lectura, juego, reflexiones, toma de decisiones, mensajes, etc.
- c) Formular preguntas para la reflexión, comprensión y revisión de lo aprendido.
- d) Repreguntar para motivar a que las personas expongan sus opiniones, por ejemplo: ¿Cómo lo haría usted?
- e) Recapitular el contenido abordado con mensajes claves (resaltar en el fascículo correspondiente) antes de pasar a definir compromisos.

7. Compromisos:

- a) Al finalizar el desarrollo de contenidos y actividades educativas con el grupo familiar, es fundamental acordar y negociar con la familia compromisos a favor de la salud de sus miembros. Estos compromisos tienen que ser verificables objetivamente, es decir que se puedan observar a simple vista.
- b) Relacionar los compromisos con los problemas prioritarios y la ficha de indicadores.
- c) Registrar los compromisos.
- d) Llenar un recordatorio de compromisos que se queda en la familia para información de todos los miembros. Este recordatorio debe colocarse en un lugar visible de la casa:

Recordatorio: (puede utilizar una tarjeta de cartulina de color)



Nuestra familia (apellidos):
Nos comprometemos a:
Misión cumplida: (cuando los miembros de la familia consideran que es el tiempo para autocalificar el logro de sus compromisos) Nuestra calificación al nivel de cumplimiento de COMPROMISOS es: Alta (4 a 5)..... Media (2 a 3) Baja (1) Incumplimiento:..... Nuevo intento:

8. Registro de la visita:

- a) Registre toda la información producto de la observación general lo cual le va a ayudar al seguimiento y/o reajuste del plan de visitas.
- b) Registre los resultados de la visita: referencia a un servicio, hay avances en el cumplimiento de compromisos, se cumplieron compromisos, se hicieron nuevos compromisos, no se presentaron dificultades o si las hubieron-cuáles, la familia acordó día y hora de la próxima visita.
- c) Revise y acuerde el plan de la siguiente visita.
- d) Recuerde los compromisos acordados.

9. Evaluación:

- a) Ponga un check () en cada uno de los indicadores que definieron para el seguimiento y evaluación de los resultados alcanzados con relación a la formación o fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas de autocuidado de la salud y prevención de enfermedades.
- b) Comunique sobre los avances y resultados, con la familia, la comunidad, y con el personal de los servicios.
- c) Revisar periódicamente el plan para garantizar los resultados esperados (compromisos) en función de mejorar la salud y calidad de vida del grupo familiar.
- d) Acordar con la familia la realización de una evaluación participativa (observación/encuesta), que puede realizarse 2 o 3 veces al año. Es necesario que para esta evaluación se tenga a la mano la ficha familiar, los reportes, los planes de las visitas domiciliarias, los fascículos abordados, los compromisos y el resultado de su cumplimiento o no

(recordatorio), etc. La evaluación podría considerar los siguientes criterios: conocimientos, actitudes y prácticas. Proponemos la siguiente matriz :

OBSERVACIÓN/ENCUESTA SOBRE RESULTADOS DE USO DEL MANUAL POR LA FAMILIA

Provincia:

Cantón:

Parroquia:

Barrio o Comunidad:..... Urbano ____ Rural ____

Familia:

Nº de miembros: Niños/as: Adolescentes Adultos

Adultos Mayores Embarazadas

Fecha de observación/encuesta:

Responsable:

Observar y/o preguntar:

- 1.** Cuáles son los fascículos, temas o contenidos del Manual de la Familia Saludable que se abordaron con la familia (indique según el desarrollo de los mismos)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- 2.** Se encuentra sin dificultad el manual/fascículos en la familia: SI ____ NO ____

- 3.** El mantenimiento del manual/fascículo es adecuado: SI ____ NO ____

Observación: _____

- 4.** Quiénes de los miembros de la familia han utilizado o consultado algún fascículo del manual:

Niño/a ____ Adolescente ____ Adulto/a ____ Adulto/a Mayor ____ Embarazada ____

- 5.** Fascículos utilizados: 1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__

- 6.** Logros alcanzados con la utilización de dichos fascículos (identificar al menos 1 más importante y relacionar con el cumplimiento de compromisos):

- 7.** Que les gustó más de las visitas domiciliarias:

8. Qué no les gustó de las visitas domiciliarias:

9. Describa 3 cosas más importantes que aprendió con el manual/fascículo:

10. La vivienda es segura y saludable porque:

- a) Está construida en un terreno firme, lejos de quebradas: __
- b) Está limpia la vivienda y sus alrededores: __
- c) No hay charcos de agua estancada en la vivienda o sus alrededores: __
- d) La cocina está separada de las habitaciones: __
- e) Hay ventilación en la casa para evacuar el humo de la cocina: __
- f) No hay animales dentro de la casa o en el área de la cocina: __
- g) La basura está en recipientes bien tapados: __
- h) Eliminan adecuadamente la basura doméstica: __
- i) El baño o letrina están limpios: __

11. La familia ha formado en sus miembros hábitos saludables: SI__ NO__

Cuáles:

- a) Lavado de manos antes de comer, antes y después de preparar la comida, después de usar el baño, después de estornudar o toser, al llegar de la calle a la casa : __
- b) Baño diario: __
- c) Lavado de dientes 3 veces al día: __
- d) Alimentación nutritiva, variada, con abundantes frutas, vegetales: __
- e) Actividad física: __
- f) Se controla el consumo de alcohol: __
- g) Se evita el consumo de tabaco y drogas: __
- h) Se busca resolver los problemas con diálogo, evitando la violencia: __
- i) Control del peso: __
- j) Planificación familiar: __
- k) Prevención de embarazos no deseados con métodos anticonceptivos seguros: __
- l) Se acude a los controles de salud necesarios: __
- m) Se destina un tiempo para el descanso y la recreación: __

12. La familia está bien informada sobre el carné de salud y vacunas de los niños(as) y disponen de estos: SI__ NO__

13. En la familia se sigue algún método de planificación familiar: SI__ NO__

14. La familia tiene información sobre el funcionamiento del ciclo menstrual y periodo fértil: SI__ NO __

- Quiénes: Adolescentes__ Adultos__ Adulto Mayor __
- 15.** Usan métodos anticonceptivos cuáles y quienes: SI __ NO __
- Cual método: Abstinencia __ Preservativo __ Otros: _____
 - Quiénes: Padre ____ Madre ____ Adolescente ____
Otro miembro _____
- 16.** En la familia hay adolescentes embarazadas: SI __ NO __
- 17.** La embarazada asiste a los controles de salud (mínimo 4), tienen y están bien informadas del carné. SI__ NO__
- 18.** Se habla con los niños y niñas en la familia sobre sexualidad: SI__ NO__
- Que temas: _____
- 19.** La familia toma alguna medida para prevenir el abuso sexual: SI__ NO__
- Cuál: _____
- 20.** Los bebés se alimentan con leche materna: SI__ NO __ hasta que edad: ____ (meses)
- 21.** Tienen en casa un banco de leche materna (en caso de madre que sale a trabajar o estudiar): SI__ NO__
- Que recipiente utiliza: _____
 - Cuanto tiempo tiene la leche materna en el refrigerador: ____ (horas)
 - Cuanto tiempo tiene la leche materna fuera del refrigerador: ____ (horas)
 - Cuanto tiempo dura la leche materna en el congelador: ____ (horas)
- 22.** A que edad empieza a dar otros alimentos al bebé a más de la leche materna:
- Menos de los 6 meses: ____
 - A partir de los 6 meses: ____
- 23.** Envían lonchera a los niños(as): SI__ NO__
- Es nutritiva: SI__ NO__
- Que contiene: _____
- 24.** Se controla el peso y talla de los niños(as): SI__ NO__
- Cuantos centímetros debe crecer en el primer año un niño(a): ____ (cm)
 - Cuantos centímetros debe crecer el segundo año un niño(a): ____ (cm)
- 25.** Estimula el desarrollo de los niños(as): SI__ NO__
- Actividades de estimulación que realiza con los niños menores de 2 años:

 - Actividades de estimulación que realiza con los niños de 2 a 5 años:

26. Hay una actitud positiva para enfrentar los problemas en casa? SI__ NO__
a) Se conversa de ellos y se busca una solución: __
b) Se evita discutir sobre los problemas frente a los niños: __
c) Se presta atención y se les escucha a los niños: __
d) Se presta atención y se escucha a los adolescentes: __
e) Se presta atención y se escucha a las personas adultas mayores: __
f) Otra: _____

27. La familia organiza al menos una vez a la semana, actividades de descanso y recreación para todos sus miembros: SI__ NO__

28. Los niños(as) y/o adolescentes utilizan el tiempo libre en:
a) Mirar televisión: __
b) Juegos electrónicos: __
c) Deporte: __
d) Juego: __
e) Lectura y música: __
f) Otro: _____

29. Tienen en la familia un botiquín de primeros auxilios con material adecuado: SI__ NO__

30. Que tipo de medicamentos tienen al alcance de la familia:

- medicamentos que deben ser administrados sólo con prescripción médica: __
- medicamentos de automedicación sin riesgo: __
- medicamentos caducados: __

31. En la familia se ha conversado y acordado un proyecto de vida básico para todos sus miembros: SI__ NO__

10. Definición de Indicadores:

Es importante contemplar la definición de indicadores de insumo, proceso y resultados con relación a: conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado de la salud y prevención de enfermedades en el grupo familiar, por tema. Estos indicadores van a permitir hacer un seguimiento al proceso de aprendizaje o no por parte de las familias. Se deben relacionar con el plan de visitas, herramientas para el aprendizaje y evaluación, compromisos, etc. Una propuesta de indicadores que deberían ser ampliados o modificados desde las experiencias locales del uso del manual es:

FICHA DE INDICADORES
USO DEL MANUAL DE LA FAMILIA SALUDABLE.
UN PROYECTO DE VIDA FAMILIAR

Nombre de la familia: _____

Fecha: Primera medición: Año ___ Mes ___ Día ___

Segunda medición: Año ___ Mes ___ Día ___

Tercera medición: Año ___ Mes ___ Día ___ (si es necesario puede ampliar el número de mediciones)

INDICADORES GENERALES	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
La familia tiene un recurso educativo (manual) a su disposición para el autocuidado de la salud de sus miembros.						
El manual y/o los fascículos están en un lugar de fácil acceso para el uso del grupo familiar.						
La familia se ha capacitado en el manejo del manual: 1y 2, 3 y 4, 5 y 6 .						
Varios miembros de la familia o todos participan en las actividades donde se abordan contenidos del manual.						
Se consulta al menos una vez a la semana algún tema del manual.						
INDICADORES VIVIENDA SEGURA						
La vivienda está limpia al interior y en sus alrededores.						
No hay charcos de agua estancada en la vivienda o sus alrededores.						
La cocina está separada de las habitaciones.						
Hay buena ventilación en la casa.						
Hay animales dentro de la casa o en el área de la cocina.						
Se consume agua segura						
Conocen al menos dos maneras de como obtener agua segura.						
El baño o letrina están limpios, tapado el inodoro y el tacho para los papeles.						
Hay en el baño o letrina, papel, jabón, toalla limpia, cepillo dental (para cada miembro) y pasta.						
La basura doméstica está en recipientes bien tapados.						
Los miembros de la familia conocen como y donde botar la basura adecuadamente.						
Tienen seguridades para evitar que los niños menores de 2 años puedan pasar a las gradas.						
Los alambres eléctricos y toma corrientes están bien cogidos y en buen estado,						

INDICADORES GENERALES	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
ocultos y sin peligro de cortocircuitos.						
Velas, fósforos y otro material combustible, no están al alcance de los niños.						
Hay miembros de la familia que conocen que hacer en caso de un accidente en el hogar (al menos en 3 situaciones comunes)						
La familia dispone de un botiquín de primeros auxilios básico.						
Observación:						

INDICADORES: HABITOS SALUDABLES	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
La familia conoce cuando y como lavarse las manos.						
En la familia se acostumbra lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, para preparar los alimentos y al llegar de la calle a la casa.						
La presentación personal (ropa, pelo, manos limpias y uñas cortas y limpias) de los miembros de la familia es higiénica.						
Cada miembro de la familia se lava los dientes después de comer, mínimo dos veces al día.						
La familia comparten juntos al menos una comida al día.						
La familia organiza al menos una vez a la semana, una actividad de descanso y recreación.						
La familia conoce como alimentarse nutritivamente.						
El menú de un día es balanceado, con vegetales y frutas en cantidad suficiente.						
Adolescentes, adultos, adultos mayores, de la familia, destinan tiempo para la actividad física de manera regular.						
Los miembros de la familia se preocupan por controlar su peso.						
Asisten al Centro de salud para control y no sólo cuando están enfermos.						
El médico ha revisado a los niños y niñas por lo menos una vez en los últimos 6 meses.						
La familia está bien informada sobre el daño a la salud por el consumo de alcohol y drogas.						
En la familia se controlan o evitan el consumo de alcohol y drogas. (es						

ocasional en eventos sociales)						
La familia conoce sobre los medicamentos genéricos.						
La familia accede a medicamentos sólo por prescripción médica (receta)						
En la familia no se automedican.						
Observaciones:						

INDICADORES: CRECIMIENTO Y DESARROLLO	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
Existe carné de salud y vacunas de los niños.						
La familia está bien informada sobre el carné de salud y vacunas.						
Saben leer las curvas de peso y talla						
La(s) embarazada tiene su carné de salud y asiste a 5 controles de salud.						
El bebé se alimenta con leche materna exclusiva los 6 primeros meses.						
La madre conoce como extraerse la leche.						
La familia está informada sobre como almacenar la leche materna en casa y como darle al bebé.						
Conocen que el/la bebé tiene que crecer durante el año 24 centímetros.						
Conocen que el/la bebé en el segundo año deben crecer 12 centímetros.						
La familia conoce que los niños/as y adolescentes deben tomar leche en cantidad suficiente (mínimo 2 vasos) para crecer.						
La familia estimula el desarrollo de los niños/as durante los 2 primeros años de edad, a través de actividades de estimulación (mínimo 2 por mes)						
Los niños/as en edad escolar llevan a la escuela una lonchera nutritiva.						
Hay en la familia reglas claras para el cumplimiento de tareas escolares y para mirar televisión.						
Niños/as y adolescentes utilizan el tiempo libre en deporte, juego al aire libre, música, etc.						
Observaciones:						

INDICADORES: SEXUALIDAD	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
En la familia se habla sobre sexualidad para orientar especialmente a los niños/as y adolescentes.						
El padre y la madre toman medidas y						

enseñan a sus hijos/as que hacer para evitar el abuso sexual.						
Los/as adolescentes tienen conocimientos básicos sobre los cambios en su cuerpo.						
Aplican planificación familiar.						
Los/las adolescentes están bien informados sobre cómo evitar embarazos no deseados.						
Los/las adolescentes utilizan algún método anticonceptivo.						
Los/ las adolescentes y adultos tienen información sobre el ciclo menstrual y el periodo fértil.						
En la familia, sus miembros están bien informados sobre prevención de enfermedades de transmisión sexual (incluida vih/sida)						
Observaciones:						

INDICADORES: BUEN TRATO	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
En la familia se reconoce los tipos de violencia y su incidencia en la salud física y mental.						
En la familia se resuelven los problemas con diálogo y evitan la violencia y maltrato entre sus miembros.						
Hay acuerdos mínimos entre adolescentes y padres para evitar situaciones de violencia.						
La autoridad se ejerce con diálogos.						
Los problemas buscan resolverlos en familia, procurando el diálogo y apoyo entre todos.						
Los niños/as se sienten queridos y escuchados.						
Los/as adolescentes se sienten escuchados y comprendidos.						
Las personas adultas mayores se sienten queridas, respetadas, escuchadas.						
Existen casos de maltrato físico*.						
Existen casos de maltrato psicológico*						
Existe o ha existido casos de abuso sexual o violación.						
Existen espacios de integración entre los miembros del hogar**.						
Existe respeto para personas con necesidades especiales.						

Se integran a las personas adultas mayores en las actividades de la familia.						
Se respetan las diversidades culturales y religiosas entre los miembros de la familia.						
Observación:						

* Quién o quienes reciben maltrato, anote en observaciones.

** Todas las personas que viven bajo un mismo techo y comen de la misma olla.

4.2 Talleres

Otra modalidad para apoyar a las familias o grupos específicos (adolescentes, adultos mayores, embarazadas, etc) en el uso del manual es mediante talleres en los cuáles el personal de salud o comunitario desempeñen el rol de facilitadores del aprendizaje.

Los talleres están desarrollados en base a una metodología experiencial y de reflexión-acción. Los/las facilitadores deberán llevar una base de datos de las personas participantes en los talleres para articular con las actividades que se realicen en la familia (visitas).

FASCÍCULO 1: SALUD DÍA A DÍA

CAPÍTULO 1: NUESTRO MANUAL

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes

- Conocen las partes en que se divide el manual y comprenden su utilidad.
- Identifican del manual el tipo de información requerida por necesidad o interés personal, familiar y/o comunitario.

Contenido temático:

Nuestro manual de la salud

- ¡Bienvenida!...Querida familia

Actividades:

1. Saludo y presentación: ronda de nombres
2. Presentación del contenido de los 6 fascículos del “Manual Familia Saludable”: Un Proyecto de Vida.

Tiempos:

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 10 minutos

Material didáctico:

- Fascículo 1

Preguntas generadoras:

- ¿Por qué es necesario que una familia tenga a su disposición un manual de la familia saludable?
- ¿Qué información necesita conocer su familia para cuidar la salud de cada uno de los miembros?
- ¿Cuáles son las etapas de la vida de los miembros que conforman una familia saludable? (ciclo de vida y situaciones especiales de salud):

Relacionar a los miembros de la familia con los distintas etapas y con los contenidos de los fascículos: Salud día a día; Embarazo, sus momentos y cuidados; Niñez saludable; Elige tu onda; Salud de los 20 a los 60; Envejecer, un privilegio.

Mensajes u orientaciones claves:

La información y educación en salud es un recurso de la familia para el autocuidado de su salud, formación de hábitos y optar por conductas saludables para prevenir enfermedades.

Verificación del aprendizaje:

1. Relacionar los 6 fascículos del manual con el grupo de edad o situación.
2. Construir una frase educativa relacionada con la educación en salud en la familia para optar por hábitos saludables.
3. Observar en el domicilio el uso del manual/fascículo por parte de los miembros de la familia.

CAPÍTULO 2: LA MINGA DE LA SALUD EN EL HOGAR

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Diferencian un hogar de una familia, sus funciones e identifican los factores necesarios para crear un entorno saludable.
- Valoran la necesidad de mantener buenas relaciones interpersonales, de ejercer autoridad con afecto y razón, y fomentan la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres.
- Proponen soluciones a los problemas familiares más comunes.

Contenido temático:

La minga de la salud en el hogar

- El hogar y la familia
- Funciones de la familia
- La familia, crea un entorno saludable
- El buen trato
 - ¿Cómo evitar la agresión?
 - ¿Cómo ejercer la autoridad con los hijos e hijas?
- ¿Cómo solucionar los problemas familiares?

Actividades:

1. Presentación del capítulo y su relación con los contenidos de todo el fascículo.
2. Dinámica de integración grupal:
 - Se entrega una hoja de papel a cada participante, y se solicita que escriban: cómo les gusta que les llamen, donde viven, que le gusta hacer en sus tiempos libres y cuáles son sus expectativas frente al taller. El facilitador(a) puede anotar en un papelógrafo o pizarra las preguntas.

- Cuando todas las personas terminan de escribir, se les pide que hagan una pelotita. Cada participante luego de escribir, forma con el papel una pelota y lo coloca en el centro de la sala o aula.
 - El facilitador pide que cada persona tome una pelota de papel fijándose que no sea la suya y solicita a una persona voluntaria que pase al centro y lea el contenido. Esta es la manera como presenta a una persona del grupo. La persona que es identificada y presentada pasa al centro y presenta a la persona que consta en el papel que tomó y así sucesivamente hasta que se presenten todas las personas del grupo.
 - Mientras van presentándose todas las personas del grupo, el (la) facilitador(a) anota en un papelógrafo o pizarra las expectativas del grupo.
 - El facilitador(a) analiza las expectativas y establece una relación (encuadre) con los objetivos y contenidos a desarrollar.
3. Dibujo de un hogar y una familia. El facilitador(a) solicita a las personas que se formen en grupos (puede utilizar alguna técnica para formar grupos de trabajo). Solicita que cada persona en su grupo grafique lo que para ellas signifique un hogar y una familia, lo comentan entre los miembros del grupo y sacan una conclusión. Comentan en plenaria sobre los significados que dieron los distintos grupos y finalmente el facilitador(a) en base a estos, explica la diferencia entre hogar/ familia y los tipos de familia.
 4. Visualización de tarjetas (selección) con los tips o trucos de lo que hace una familia para crear un entorno saludable. Se entregan las tarjetas a las personas participantes, lo leen y lo pegan en el papelógrafo diferenciando de aquellas que no aportan al entorno saludable.
 5. Reflexión participativa: cómo trata usted a los miembros de su familia y cómo ellos le tratan a usted: ¿Encontrar las diferencias en el trato e identificar con cuál de los miembros de la familia se relaciona mejor y por qué.
 6. Juego de roles sobre las reglas de oro para evitar la agresión y cómo ejercer la autoridad con los hijos(as). En base al tema (pág. 20 y 21) se dramatiza una situación en la cual participan personajes (ej. papá e hijo) cada uno con un rol específico para abordar dichas reglas y el ejercicio de la autoridad.
 7. Narración de cuento (escena página 22) y reflexión participativa relacionando con testimonios o experiencias personales de cómo la familia fomenta la igualdad entre hombres y mujeres y ofrece oportunidades similares a todos.
 8. Collage (revista) de los problemas comunes que pueden presentarse en la familia y que afectan la salud, de las soluciones propuestas y recomendaciones. Se forman grupos de trabajo de acuerdo al número de participantes (máximo 8 personas). En el grupo conversan sobre: ¿cuáles son los problemas más frecuentes en la familia que pueden afectar la salud de sus miembros?, ¿qué se propone para solucionar cada uno de estos problemas?, ¿cuáles son las recomendaciones para favorecer la solución a los problemas? El grupo prepara un collage, seleccionando de revistas imágenes que expresen los temas sobre los cuales conversaron y a través de una persona

representante del grupo exponen en plenaria. El facilitador(a) al final hace una síntesis del tema y comenta sobre el contenido propuesto en el fascículo (pág, 26).

Tiempos:

Actividad 1: 20 minutos

Actividad 2: 10 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Actividad 4: 20 minutos

Actividad 5: 20 minutos

Actividad 6: 20 minutos

Actividad 7: 15 minutos

Actividad 8: 30 minutos

Material didáctico:

- fascículo 1
- hojas de papel
- lápices o marcadores finos
- tarjetas de colores
- revistas
- tijeras
- pega
- marcadores gruesos

Preguntas generadoras:

¿Dónde se crea salud?

¿En que se diferencian unas familias de otras?

¿Qué hace una familia para crear un entorno saludable?

¿Cómo actúa una familia que permite fomentar la igualdad entre hombres y mujeres y evita problemas comunes que afectan las relaciones interpersonales?

¿Al identificar los problemas comunes de la familia, cuáles son las soluciones que proponen?

Mensajes u orientaciones claves:

La familia es un espacio social donde se crea salud. Una buena comunicación, escucha, diálogo, respeto, afecto, confianza, son los mejores ingredientes para mantener relaciones interpersonales saludables y evitar la agresión.

La mejor manera de ejercer la autoridad es respetando las reglas acordadas; escuchar, dialogar y razonar, con afecto y amor.

Los problemas comunes dentro de la familia se resuelven saludablemente buscando juntos la solución.

Verificación del aprendizaje:

1. Al leer el siguiente concepto identifique si se trata de un hogar o una familia: “Está integrada por todas las personas que viven juntas, comparten la vivienda y la comida. Pueden ser familiares o no”.
2. Indique SI o NO a las siguientes frases: La familia crea un entorno saludable cuando:
 - a) En la familia se escucha y dialoga con los niños, niñas, adolescentes y adultos mayores.
 - b) En la familia se respetan las reglas y acuerdos y se establecen relaciones de comprensión y cooperación.
 - c) En la familia se da mayor atención a los hombres.
 - d) En la familia hacen un fondo común y utilizan los ingresos en bien de todos.
 - e) Organizan al menos una vez a la semana, momentos de distracción familiar.
3. Elaborar una declaración relacionada con el ejercicio de la autoridad en la familia.
4. Selección. Encierre en un círculo las reglas de oro de cómo evitar la agresión:
 - Utiliza el diálogo y no interrumpes mientras la persona habla.
 - Si no comprende bien un mensaje, evita pedir aclaraciones.
 - Utiliza respuestas que no juzgan a la persona o que le califican negativamente como decir “eres burro”, eres un bruto o bruta”.
 - Crea empatía, es decir se pone en el lugar del otro, siente sus necesidades y las comprende.
5. Defina (tarjeta) un compromiso a aplicar en la casa con la familia sobre el buen trato (registrar con el nombre y apellido y observar en una visita domiciliaria (complemento entre el taller y la visita domiciliaria) el cumplimiento del compromiso.

CAPÍTULO 3: VIVIENDA SEGURA Y SALUDABLE

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Describen las características de una vivienda segura y saludable para toda la familia, con especificidades para los niños y niñas.
- Reconocen comportamientos nocivos a la salud en relación con el uso de medicamentos.

Contenido temático:

Vivienda segura y saludable

¿Cree usted que su vivienda es segura y saludable?

- Cuidados en la vida diaria
- ¿Consume agua segura?
- Y con las excretas ¿qué hacer?
- ¡Vivamos sin plagas...eliminemos la basura de forma segura
- ¿Qué hacer en caso de un accidente en el hogar?
- Los medicamentos y su uso

Actividades:

1. Integración grupal o clima de confianza:
 - Ejercicio completar frases: Todos los participantes sentados en círculo van contestando las frases incompletas que les indica el facilitador(a).
Yo me llamo
 - Yo quiero
 - A mi me disgusta
 - Yo necesito
 - Yo exijo
 - Yo disfruto

Al final el facilitador(a) pregunta al grupo ¿cómo se sintieron? ¿qué debemos hacer para comprendernos mejor entre las personas? Para el facilitador(a) “en una vivienda segura y saludable habitamos personas diferentes”.
2. Lluvia de ideas: El facilitador(a) recoge las opiniones de los participantes ante la pregunta: Cuáles son las características de una vivienda saludable. Anota en un papelógrafo o pizarra y explica las características que constan en el fascículo (pág. 30)
3. Mímica sobre las seguridades en casa para los más pequeños y recapitulación de lo aprendido. El facilitador(a) solicita voluntarios y les prepara para que representen cada una de las seguridades que constan en el fascículo (pag. 31 y 32). Síntesis de lo aprendido.
4. Trabajo de grupo: intercambio de experiencias sobre los cuidados en la vida diaria y reflexión en base a la lectura de esos cuidados. (pág. 33 y 34).
5. Charla demostrativa: ¿cómo purificar el agua con cloro?
6. Testimonios sobre el manejo de excretas y eliminación de basura: El facilitador(a) motiva a los participantes a contar sus testimonios relacionados con este tema.
7. Sociodrama: qué hacer en caso de un accidente en el hogar. Se prepara una representación por cada tipo de accidente que se explica en el fascículo (págs. 38 y 39).
8. Intercambio de experiencias sobre el comportamiento de las personas en el uso de medicamentos y charla participativa (utilizar en este momento la pregunta generadora ¿en la familia se accede a medicamentos solo con receta médica? ¿en que casos se utilizan medicamentos sin necesidad de receta? ¿cuál es la diferencia entre un

medicamento genérico y uno de marca? ¿cuál debería ser nuestro comportamiento al utilizar un medicamento?

Tiempos:

Actividad 1: 10 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Actividad 4: 20 minutos

Actividad 5: 15 minutos

Actividad 6: 15 minutos

Actividad 7: 30 minutos

Actividad 8: 20 minutos

Material didáctico:

- fascículo 1
- cloro
- botella
- agua

Preguntas generadoras:

¿Qué necesita una vivienda para ser declarada saludable?

¿Cuáles son los cuidados que debe tener una familia en la vida diaria?

¿Cómo actuar ante un accidente en el hogar?

¿En la familia se accede a medicamentos solo con receta médica? ¿en que casos se utilizan medicamentos sin necesidad de receta? ¿cuál es la diferencia entre un medicamento genérico y uno de marca? ¿cuál debería ser nuestro comportamiento al utilizar un medicamento?

Mensajes u orientaciones claves:

Una vivienda saludable cumple con ciertas características físicas, de higiene, de organización y de relación entre sus miembros.

La seguridad y autocuidado de la salud es responsabilidad de todos los que integramos una familia u hogar.

Una familia suficientemente informada sabe cómo actuar ante los accidentes en el hogar y cómo hacer uso de los medicamentos responsablemente, va a prevenir accidentes y problemas de salud.

Verificación del aprendizaje:

1. Identificación de riesgos en su vivienda (colocar en una tarjeta con el nombre de la familia).
2. Compromisos para remediar esos riesgos (verificar en una visita familiar).
3. Sistematizar los cambios observados en el barrio y retroalimentar a la familia, barrio o comunidad). Se puede comunicar los cambios a favor de la salud en carteleras del comité barrial, iglesia, escuela u otro medio.

CAPÍTULO 4: DERECHOS EN SALUD Y ASEGURAMIENTO

Objetivos de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Conocen sus derechos en salud y el aseguramiento, y proponen medidas para que se respeten estos derechos.

Contenido temático:

Derechos en salud y aseguramiento

- Derechos en salud
- El aseguramiento y las prestaciones

Actividades:

1. Integración grupal: se ubican las personas en dos círculos concéntricos. Las personas del círculo interior interactúan con las personas del círculo externo (en parejas) y dialogan sobre: ¿cuáles son mis experiencias personales relacionadas con el no cumplimiento de algún derecho en salud. Luego de intercambiar cada pareja sus opiniones se les solicita que tomen asiento y el facilitador(a) pregunta: ¿Cómo se sintieron y de que se dieron cuenta?
2. Charla participativa sobre derechos en salud (carteles con derechos). Organizar grupos y armar un collage (recortes de revistas o gráficos) sobre los derechos en salud (uno por tipo de derecho y grupo de trabajo)
3. Lectura reflexiva sobre el aseguramiento y las prestaciones (pág.46 a 49).

Tiempo:

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 30 minutos

Actividad 3: 15 minutos

Material didáctico:

- revistas
- tijeras
- pega
- papelógrafo

Preguntas generadoras:

¿Estar bien informados sobre nuestros derechos en salud, es indispensable para poder ejercerlos?

¿Existen otros factores a más de la información, que contribuyen al ejercicio de derechos en salud?

¿Qué medidas tomar para que se respeten nuestros derechos en salud?

¿Dónde acudir en este caso?

Mensajes u orientaciones claves:

La salud es un derecho y responsabilidad en todas las etapas de la vida, en igualdad de oportunidades y equidad para todas las personas

Verificación del aprendizaje:

- Reconocer los derechos en salud
- Proponer medidas para que se respeten sus derechos en salud

CAPÍTULO 5: PROYECTO DE VIDA

Objetivos de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Definen las metas de su proyecto de vida y las relacionan con un proyecto de vida familiar.

Contenido temático:

Proyecto de vida

- “La búsqueda del tesoro”

Actividades:

1. Representar con arcilla u otro material (papel, cartulina, maiz, etc) un símbolo que exprese un sueño o meta. Relacionar el símbolo con un proyecto de vida.
2. Juego: la búsqueda del tesoro.

Tiempos:

Actividad 1: 30 minutos

Actividad 2: 30 minutos

Material didáctico:

- arcilla u otro material
- juego “la búsqueda del tesoro”

Preguntas generadoras:

- ¿Un proyecto de vida personal y/o familiar es soñar y plantearse metas?
- ¿Sobre que aspectos necesitamos decidir para construir un proyecto de vida?

Mensajes u orientaciones claves:

Construir un proyecto de vida es importante para el desarrollo personal y familiar.

Verificación del aprendizaje:

1. La familia y/o la persona definen su proyecto de vida.
2. Compromisos sobre cambios que se pueden observar en la vivienda con relación a seguridad, higiene, relaciones interpersonales, ejercicio de derechos.

FASCÍCULO 2: EMBARAZO, SUS MOMENTOS Y CUIDADOS

CAPITULO 1: EMBARAZO

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Proponen medidas de autocuidado antes de un embarazo y cuidados para prevenir malformaciones congénitas.
- Conocen como calcular el periodo fértil.
- Valoran los cuidados del embarazo como pareja y de la familia.
- Relacionan los hábitos saludables antes y durante el embarazo con la salud del bebé y de la madre.
- Reconocen la importancia de la alimentación nutritiva en la salud de la embarazada y del bebé.

Contenido temático:

¡Embarazo!

- Cuidados antes del embarazo
- ¡Los cuidados antes del embarazo previenen algunas malformaciones congénitas!
- El embarazo no es asunto sólo de la mujer
- ¿Cómo ocurre el embarazo?
- ¿Cómo avanza el embarazo?
 - En el primer trimestre
 - En el segundo trimestre
 - En el tercer trimestre
- ¡El apoyo familiar es importante!
- Alimentación sana
- Embarazos de cuidado especial

Actividades:

1. Bienvenida y presentación: caja de sorpresas, cada participante pone en la caja de sorpresas algún objeto personal (pequeño). El facilitador(a) pide a un(a) participante sacar un objeto y el dueño del mismo se presenta (nombre y lugar de donde viene) y comenta lo que para el significa el objeto que puso en la caja de sorpresas.
2. Pies: en cada pie (gráficos de pies hechos en cartulina) se escriben los tips sobre los cuidados antes del embarazo (pág. 7) y se les coloca en el piso. Los/las participantes van mirando los contenidos de cada pie. Luego comentan sobre los cuidados antes del embarazo e intercambian experiencias.
El facilitador(a) relaciona la importancia de los cuidados antes del embarazo con la prevención de algunas malformaciones congénitas. Narra el caso de "Eugenia" (pág. 8) y pega en un rotafolio tarjetas (tamaño INEN) con las causas y circunstancias de algunas malformaciones o defectos congénitos.

- Lectura en grupo sobre qué hacer para evitar problemas de malformaciones, bajo peso al nacer, prematuros, etc. (pág. 10)
3. Sociodrama: seleccionar una pareja para dramatizar que el embarazo no es asunto sólo de la mujer y cómo ocurre el embarazo (ciclo menstrual y periodo fértil). Hacer en cartulina el gráfico de cómo calcular el periodo fértil e indicar a los participantes y hacer ejercicios con ejemplos de fechas.
 4. Lluvia de ideas: el facilitador(a) consulta al grupo sus experiencias o conocimientos sobre los primeros síntomas del embarazo físicos y emocionales. Anota en el papelógrafo y complementa con los que se mencionan en el fascículo (pág. 16 y 17).
 5. Experiencia práctica: se solicita un carné a una persona embarazada y se chequea el estado físico, nutricional y control de peso.
 6. Analogía: el cuidado de una planta y su relación con los cuidados durante el embarazo.
 7. Video (si hay las condiciones de disponer de los equipos necesarios) o lectura dirigida sobre como avanza el embarazo en sus tres trimestres y cuáles son los hábitos saludables: higiene, alimentación sana, ejercicio, ambiente, sexualidad, etc. Plenaria con preguntas y respuestas: ¿cómo es el bebé y la embarazada en el primero, segundo y tercer trimestre? ¿a partir de cuando y cómo se preparan los pezones? ¿cómo debe alimentarse una mujer embarazada? ¿qué pasa si durante el embarazo no hay una alimentación adecuada?.

Tiempo:

- Actividad 1: 5 minutos
- Actividad 2: 30 minutos
- Actividad 3: 30 minutos
- Actividad 4: 10 minutos
- Actividad 5: 5 minutos
- Actividad 6: 10 minutos
- Actividad 7: 45 minutos

Material didáctico:

- Fascículo N° 2
- Píes graficados en cartulina
- Carné del embarazo (anexo)
- Equipo para la toma de signos vitales
- Video y equipo necesario.

Preguntas generadoras:

- ¿Por qué quieren tener un hijo?
- ¿Es un deseo compartido del padre y de la madre?
- ¿Para qué son importantes los cuidados antes del embarazo?
- ¿Cómo calcular el periodo fértil?
- ¿Que significa para usted el embarazo?
- ¿Cree usted que es importante el apoyo familiar? ¿Por qué?
- ¿Cuales son las condiciones para llevar un embarazo saludable?

¿Qué es alimentación sana?

¿Cuáles son las consecuencias de una alimentación inadecuada?

Mensaje u orientaciones claves.

- Estando en pareja o sola, antes del embarazo es importante planificar el embarazo y acudir a una revisión médica para chequear el estado físico, nutricional y emocional y otros cuidados importantes.
- El embarazo es producto de una relación de dos personas y, al ocurrir, se involucra toda la familia. El embarazo no le atañe solo a la mujer, sino también al hombre, a la familia y a la sociedad en general.
- El embarazo ocurre cuando la mujer está en su periodo fértil y un hombre y una mujer tienen una relación casual sin protección aunque sea por una sola vez.
- Durante el embarazo es importante estimular el desarrollo del bebé y los controles médicos, pues ayudan a llevar un embarazo normal y a detectar problemas a tiempo.

Verificación del aprendizaje.

- Seleccionar de un conjunto de tarjetas escritas o con gráficos sobre las medidas de autocuidado antes de un embarazo.
- Calcular el periodo fértil
- Señalar quienes de la familia tienen responsabilidad en los cuidados durante el embarazo.
- Elaboración de un menú saludable para la embarazada.
- En la familia hay espaciamiento de embarazos (planificación) y en casos de mujeres embarazadas en la familia, tienen el carné y asisten a los controles médicos (medio de verificación con observación y seguimiento en la familia)

CAPITULO 2: DERECHOS DE LAS MUJERES

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes

- Relacionan el cumplimiento de los derechos de las mujeres embarazadas con vivencias de su vida diaria.
- Conocen los beneficios de la Ley de Maternidad Gratuita.

Contenido temático:

- Derechos y amparo al paciente.
- Derecho a la maternidad gratuita.
- Derechos laborales

Actividades

1. Integración grupal y presentación del tema: El facilitador pide a los participantes ubicarse en círculo y que mencionen de uno en uno su nombre. Luego solicita que caminen libremente por la sala. Una vez que

estén todos caminando les indica que van a expresar cada uno como lo considere, las emociones que las va a enunciar de una en una:

- alegría
- pena
- odio
- cólera
- amor
- satisfacción.

El facilitador(a) al finalizar el ejercicio pregunta a las personas participantes: cómo se sintieron y de que se dieron cuenta. Luego relaciona las emociones con la forma de expresar el respeto o no de sus derechos. Ej. ¿Cómo nos sentimos cuando son respetados nuestros derechos en la familia y sociedad en general?....

2. Trabajo en grupos: Se forman grupos de trabajo (puede ser numerándose de acuerdo al número de grupos que se quiera formar) y se les solicita que elaboren un collage o preparen otro tipo de representación como por ejemplo una dramatización, canción, graffiti, etc. sobre los derechos de las mujeres embarazadas. Cada grupo expone su trabajo (3 minutos por grupo)
3. Charla participativa: al final de la presentación de los collage de cada grupo, el facilitador(a) comenta sobre los derechos de las mujeres embarazadas y lee algunos de los beneficios de la Ley de Maternidad Gratuita.

Tiempo:

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 30 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Material didáctico:

- fascículo 2
- revistas
- tijeras
- pega
- papel rotafolio
- Ley de Maternidad Gratuita.
- marcadores

Preguntas generadoras:

¿Cuáles son los derechos de las mujeres embarazadas?

¿Cuáles son los beneficios de la Ley de maternidad gratuita?

Mensaje u orientaciones claves:

- Estar informadas(os) sobre los derechos es importante para velar porque estos se respeten, como por ejemplo, los derechos y amparo al paciente; derechos a la maternidad gratuita y derechos laborales.
- Los derechos de las mujeres embarazadas y de las mujeres en general son el resultado de las luchas de los movimientos de mujeres.

Verificación del aprendizaje:

- Escribir una carta a una persona muy especial con información de los derechos de las mujeres embarazadas. En caso que no se pueda escribir, recortar de una revista algunos derechos que consideren como más importantes.

CAPITULO 3: SE ACERCA EL PARTO

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Eligen las cosas más importantes que la familia tiene que hacer para organizarse y preparar la maleta porque se acerca el parto.
- Diferencian con claridad lo que acontece en los 3 momentos del parto y saben que hacer.

Contenido temático:

La familia se organiza..

- Listos para un parto normal.
- Llegó la hora del parto.

Actividades:

1. Integración grupal o clima de confianza: Las/los participantes forman un cuerpo. El facilitador(a) indica las partes del cuerpo y a medida que menciona cada una da una característica especial y los participantes se identifican con la parte del cuerpo que considere es una de sus características personales y se ubican en el lugar correspondiente imaginándose que va a formar el cuerpo:
 - Cabeza: quienes se identifican con esta parte del cuerpo porque son más racionales que emotivas, pasan a ubicarse en la parte superior para ir formando el cuerpo.
 - Oídos: personas que tienen la habilidad de escuchar.
 - Cuello: personas que tienen la habilidad de buscar soluciones a los problemas.
 - Brazos: personas solidarias.
 - Corazón: personas muy afectivas.
 - Piernas: personas muy activas.
 - Pies: personas que son muy ágiles.

El facilitador(a) pide al grupo que intercambien opiniones sobre el funcionamiento del cuerpo, pregunta ¿Qué pasa si una parte del cuerpo falla? ¿Hay una parte del cuerpo que es más importante que otra?, etc. Luego cierra el ejercicio preguntando ¿cómo se sintieron? y ¿en que se parece el cuerpo a una familia?

2. Selección de tarjetas: en tarjetas se anotan lo que una familia necesita para organizarse y preparar la maleta porque se acerca el parto. Hay tarjetas que

se refieren a cosas que no son necesarias o indispensables por ejemplo un collar, una cinta métrica, un biberón, etc. Se forman grupos y cada grupo tiene un juego de las tarjetas para organizarse y preparar la maleta porque se acerca el parto (pág. 40 y 41). Cada grupo expone la maleta que preparó y el facilitador(a) provoca el debate al comparar entre lo que seleccionó un grupo y otro. Si algún grupo puso por ej. un biberón pregunta ¿por qué es necesario llevar un biberón en la maleta?

3. Ejercicio de relajamiento, respiración lenta y profunda por la nariz y dejando salir el aire muy despacio por la boca.
4. Testimonios sobre los tres momentos que debe pasar la mujer embarazada hasta dar a luz (dilatación, expulsión y alumbramiento) y charla participativa para informar sobre las características más importantes de cada uno de los tres momentos.

Tiempo:

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 20 minutos

Actividad 3: 5 minutos

Actividad 4: 20 minutos

Material didáctico:

- fascículo N°2
- tarjetas elaboradas con los nombres de las cosas que necesita para organizarse y preparar la maleta antes del parto y de lo que no necesita.

Preguntas generadoras:

¿Cómo se organiza la familia cuando está cerca de nacer el bebé?

¿Cuáles son las cosas más importantes que debe guardar en la maleta para ir al hospital a dar a luz?

¿Qué hacer cuando ha llegado el momento del parto?

Mensaje u orientación clave:

La familia se organiza para el momento del parto, preocupándose de dejar a sus otros hijos al cuidado de personas de confianza, preparando la maleta con cosas importantes y estar listos para un parto normal.

Lo mejor es el parto normal. Sólo si hay alguna complicación, se justifica hacer una cesárea, ésta debe ser la excepción.

La atención del parto es mejor cuando puede ser acompañado por el esposo, familiar o amigo. El profesional que atiende debería utilizar el partograma. Después de la expulsión debería esperar uno a tres minutos antes de cortar el cordón umbilical, para evitar la anemia en el recién nacido. La lactancia temprana es lo mejor para la mamá y el bebé.

Verificación del aprendizaje:

- Enlistar las cosas que va a guardar en la maleta para llevar a la maternidad.
- Indicar las responsabilidades de cada uno de los miembros de la familia cuando está cerca de nacer el bebé.
- Señalar algunos aspectos importantes durante el embarazo para evitar una cesárea.

CAPITULO 4: CUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes

- Reconocen la importancia de los cuidados de la madre después del parto y del bebé.
- Demuestran la importancia de la leche materna en el desarrollo del recién nacido.
- Resuelven las inquietudes y dudas relacionadas con el bebé: cuando llora, su primer alimento (calostro) y la higiene del bebé.

Contenido Temático:

Cuidados después del parto

- Cuidados de la madre
 - Problemas comunes de la madre
- Cuidados del lactante
 - ¡La leche materna es el mejor alimento!
 - Problemas comunes cuando el bebé llora
 - Higiene del bebé o la bebé

Actividades:

1. Integración grupal: rápido-despacio. Todos los participantes se movilizan libremente por el espacio. El facilitador(a) indica al grupo, todos van a caminar lo más rápido posible por todo el espacio, luego dice ALTO y todos se detienen y se mantienen estáticos, miran con detenimiento su cuerpo y el cuerpo de los demás.
Luego da la señal de caminar despacio, lo más posible que se pueda, da la señal de ALTO y quedan estáticos, miran con detenimiento su cuerpo y el cuerpo de los demás.

El facilitador(a) pregunta ¿Cómo toman la vida las personas actualmente? ¿de manera acelerada o con pausa? ¿Cómo le ayuda a la madre después del parto, llevar una vida con tranquilidad?

El facilitador(a) da los tips de los cuidados de la madre después del parto y del lactante (resalta la lactancia materna).

2. Observación directa: se solicita a una madre que esté dando de lactar hacer una demostración sobre la manera correcta de dar de lactar. De

no haber la posibilidad real se hará el simulacro con una muñeca. En un papelógrafo ir anotando las ventajas y desventajas de dar el seno. Pág. 50.

3. Dinámica de los globos inflados: los participantes se dividen en dos grupos y se ubican en filas (A y B) frente a frente. Cada grupo, preparan preguntas claves sobre los problemas comunes del bebé cuando llora, el calostro, la higiene del bebé, y cuáles son las preguntas que se deben hacer en los controles de salud: antes durante y después de un embarazo (págs. 51, 52 y 53). Una vez que el grupo ha definido sus preguntas, se ubican en fila y toma el primero y el último de cada fila un globo. Lo lanzan a los compañeros de la fila contraria en zig-zag. Por ejemplo el primero de la fila A lanza al segundo de la fila B y el segundo de la fila B devuelve al tercero de la fila A. De igual manera procede una y otra fila. La persona que deja caer el globo es la que debe contestar una pregunta que le formule el grupo contrario. El grupo que hace la pregunta califica la respuesta como correcta o incorrecta y para ello se apoya en los contenidos del fascículo de las páginas señaladas anteriormente. Los grupos no pueden repetir las mismas preguntas, las preguntas tienen que ser variadas. Gana el grupo que más aciertos tenga. El facilitador(a) asume el rol de juez.

Tiempo:

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 10 minutos

Actividad 3: 30 minutos

Material didáctico:

- muñeca (si no hay una madre que esté dando de lactar)
- globos.
- papelotes.
- marcadores.

Preguntas generadoras:

¿Cómo debería ser el ambiente que le rodea a una madre después del parto?

¿Cuáles son los cuidados de la madre después del parto?

¿Cuáles son los cuidados del lactante?

¿Cuáles pueden ser los problemas comunes del bebé cuando llora?

Mensaje u orientación clave:

El ambiente de la madre después del parto debe ser de tranquilidad, armonía y comprensión de sus estados de ánimo. La familia debe apoyarla y animarla en los cuidados con su alimentación, higiene, relación de pareja y familiar, etc.

La lactancia materna es lo más importante para la salud de la niña o el niño en su primer año de vida.

Verificación del aprendizaje:

1. Contestar el siguiente cuestionario: (de forma verbal o escrita):
¿Cuáles son los principales cuidados de la madre después del parto?
Mencione mínimo 5 más importantes.
¿Cuáles son las ventajas de dar el seno?
¿Cuáles son las ventajas de la leche materna para el bebé?
2. Establecer un compromiso relacionado con la lactancia materna (en su familia o alguien cercano y hacer seguimiento a través de una observación directa o visita domiciliaria).

FASCÍCULO 3: NIÑEZ SALUDABLE

CAPÍTULO 1: LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Valoran la importancia de la leche materna en los primeros años de vida e identifican las ventajas para el bebé.
- Conocen cómo organizar un banco de leche en sus casas y cómo extraerse la leche.
- Demuestran que actividades desarrollar para estimular a los niños y niñas en los 2 primeros años de vida.
- Proponen medidas de cuidado para prevenir enfermedades durante los dos primeros años de vida.

Contenido temático

Los dos primeros años de vida.

- ¿Cómo alimentar a los bebés en los primeros meses de vida?.
- Las madres pueden regresar a trabajar tranquilas con un banco de leche materna en casa.
- Limpieza e higiene.
- Cuidado de los primeros dientes.
- ¿Cómo saber si están creciendo y desarrollándose bien?
- ¡Cumplió 6 meses ¡ Es hora de empezar a probar otros alimentos.
- Son importantes los controles de salud.
- ¿Cómo solucionar problemas frecuentes de esta edad?
- Enfermedades más frecuentes.

Actividades:

1. Saludo y presentación. Integración grupal: El facilitador(a) explica al grupo que se van a presentar indicando su nombre y como apellido piensan en un símbolo con el cual se identifiquen por alguna característica. Por ejemplo María Lluvia, Carlos Rio, etc. al presentarse debe decir “yo me llamo María..... (el símbolo que escogió) porque..... (y da a conocer algunas características del símbolo que escogió por que se identifica con ellas).

Al final el facilitador(a) consulta al grupo si se encontraron características parecidas entre las personas del grupo.

3. Trabajo de grupos: el facilitador(a) forma 5 grupos de trabajo con los participantes presentes. Para formar los grupos pide a los participantes que escojan un papelito de colores (5 colores) y solicita que se junten las personas por el mismo color de papel que tengan. Da a cada grupo una hoja con la guía de trabajo que deben realizar cada uno de los grupos.

- Guía grupo 1 (color amarillo):

- a) intercambiar experiencias sobre cómo alimentar al bebé en los primeros meses de vida, las ventajas de la leche materna para los guaguas y consejos para dar de lactar.
- b) Leer el contenido del fascículo (pág. 6 y 7)
- c) Preparar una forma de exponer a los otros grupos el contenido de las páginas que leyeron.
- d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.
- e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.

- Guía grupo 2 (color azul):

- a) intercambiar experiencias sobre cómo las madres pueden regresar a trabajar tranquilas con un banco de leche materna en casa, cómo extraerse la leche y cómo se usa la leche congelada.
- b) Leer el contenido del fascículo (pág. 8 y 9)
- c) Preparar una forma de exponer a los otros grupos el contenido de las páginas que leyeron.
- d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.
- e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.

- Guía grupo 3 (color rojo):

- a) intercambiar experiencias sobre la limpieza e higiene del bebé, los cuidados de los primeros dientes y cómo saber si los niños y niñas están creciendo y desarrollándose bien.
- b) Leer el contenido del fascículo (pág. 10 y 11)
- c) Preparar una exposición del contenido de las páginas que leyeron.
- d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.
- e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.

- Guía grupo 4 (color verde):

- a) intercambiar experiencias sobre cómo estimular el desarrollo de los niños y niñas durante los 2 primeros años.
- b) Leer el contenido del fascículo (pág. 12 y 13)
- c) Preparar una exposición del contenido de las páginas que leyeron.
- d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.
- e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.

- Guía grupo 5 (color café):

- a) intercambiar experiencias sobre cómo alimentar a los niños y niñas a partir de los 6 meses, los truquitos para destetar y cuáles son los controles de salud y vacunas a recibir.
 - b) Leer el contenido del fascículo (pág. 14 y 15, 16 y 17)
 - c) Preparar una exposición del contenido de las páginas que leyeron.
 - d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.
 - e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.
4. El periodista: El facilitador solicita a 5 voluntarias(os) que van a hacer el rol de periodista. Las personas que harán de periodistas preparan las preguntas correspondientes al tema que le corresponda:
- Periodista 1: preguntará sobre cómo solucionar algunos problemas de los niños y niñas durante los 2 primeros años (pág.18).
 - Periodista 2: cómo prevenir y qué hacer en casos de resfriado o gripe.
 - Periodista 3: qué hacer en caso de fiebre.
 - Periodista 4: cómo prevenir la diarrea y qué hacer si ya tiene diarrea.
 - Periodista 5: cómo prevenir y qué hacer en caso de irritación y granitos en la piel.

El resto de personas del grupo revisan las páginas 18, 19 y 20 para que el momento de ser consultada por la o el periodista, pueda dar toda la información posible.

Las(os) periodistas se acercan a las personas del grupo y luego de que la persona consultada le ha dado la respuesta le coloca una carita feliz en su pecho. De esta manera no es consultada la misma persona dos o más veces.

Una vez que todas las personas del grupo hayan sido consultadas, el grupo de periodistas se reúne y prepara un artículo de prensa con las respuestas de las personas consultadas (un resumen), con gráficos o recortes relacionados con el tema.

Tiempo.

Actividad 1: 10 minutos

Actividad 2: 45 minutos

Actividad 3: 30 minutos

Material didáctico:

- Fascículo 3
- papeles de colores (5)
- papel rotafolio
- marcadores
- revistas (recortes)
- pega y tijeras
- caritas felices
- cartulinas (para mensajes que se van a llevar a casa)
- muñeco
- cuadro de vacunas del MSP

Preguntas generadoras.

- ¿Por qué es importante la lactancia materna para el niño(a)?
- ¿Cómo debe ser la alimentación del niño(a) en los dos primeros años de vida?
- ¿Cuáles son los hábitos saludables que se deberían formar en los niños(as)?
- ¿Qué hacer para estimular el desarrollo de los niños y niñas?
- ¿Por qué son importantes los controles médicos y cuáles son las vacunas que deben recibir?

Mensajes u orientaciones claves

- La salud de su hija o hijo depende de la calidad de alimentación y de los cuidados en los dos primeros años de vida: leche materna, alimentación complementaria, balanceada (a partir de los 6 meses), higiene, afecto, estimulación.
- Es muy importante la participación del padre, hermanos y familia en general en la estimulación para un mejor desarrollo del niño(a).
- Las madres en el periodo de lactancia y que trabajan fuera de casa, pueden alimentar a su niño(a) con un banco de leche en casa (congelada o refrigerada).

Verificación del aprendizaje.

- Se entrega al azar un muñeco a una persona participante y el facilitador(a) le hace preguntas respecto a los contenidos desarrollados en el taller.
- Cada participante elabora en cartulina un mensaje sobre alimentación, higiene o medidas de prevención de enfermedades más comunes en los niños(as). Se indica que en alguna visita domiciliaria se espera observar pegado en sus casas.
- Se establece un compromiso sobre mejoramiento de los hábitos alimentarios de los niños/as y la familia en casa (observación en una visita domiciliaria).

CAPITULO 2: CUIDADOS DE 2 A 5 AÑOS

Objetivo de aprendizaje

Los y las participantes:

- Descubren los trucos que ayudan a los niños y niñas a sentirse bien.
- Proponen hábitos y actividades para apoyar al desarrollo saludable de los niños y niñas.
- Plantean compromisos para tratar el tema de sexualidad adecuadamente en sus familias.
- Relacionan las actividades que deben realizar los niños o niñas entre los 2 y 5 años con el desarrollo intelectual, psicomotriz y emocional.
- Reconocen el funcionamiento de la tabla de crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en este periodo de edad.

Contenido temático.

Cuidados de 2 a 5 años

- Crecen sanos en un ambiente familiar afectuoso.
- ¿Cómo alimentarlos de manera saludable?

- ¡Es muy importante el cuidado de los dientes de leche!
- Desde estas edades aprenden a cuidar su higiene.
- ¿Cómo hacer para que dejen el pañal?
- ¿Por qué se tocan sus genitales?
- ¿Cómo responder las preguntas sobre sexualidad?
- ¿Cómo evitar el abuso sexual?
- Mi hija o hijo es egoísta, pelea con otros
- Las pesadillas cuando llega la noche.
- Podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a que se desarrollen bien.
- Enfermedades frecuentes y cómo ayudarlos en casa.

Actividades

1. Presentación e integración grupal o clima de confianza: Dinámica muévanse las frutas, se pide a los(as) participantes que se sienten en círculo y cada uno da a conocer su nombre. El facilitador(a) inicia el juego y pide que se muevan del puesto quienes tienen zapatos negros, en el momento que se mueven, el o la facilitadora trata de tomar un puesto libre. La persona que se quede sin puesto continúa el juego y pide igual que se muevan..... indica otra situación, por ejemplo: pelo largo, que tengan zapatillas, etc. En algún momento la persona que esté al centro puede decir “que se muevan las frutas” y todas las personas tienen que cambiarse de puesto.

El facilitador(a) motiva a la reflexión indicando que el juego es muy importante en el desarrollo de los niños y niñas.

Visualización de tarjetas: el facilitador(a) solicita al grupo (o a la familia) que intercambien sus experiencias sobre lo que hacen en casa para ayudar a que los niños y niñas se sientan bien. Luego se expone en tarjetas, los truquitos que ayudan a los niños y niñas a sentirse bien (pág. 24), de una en una, preguntando a los participantes sus opiniones en relación a cada una.

Trabajo de grupos: Se forman 4 grupos de trabajo para trabajar en: - -

- Grupo 1: elaborar una lista de alimentos para la alimentación de los niños y niñas en 1 semana y deciden sobre qué hacer para que los niños y niñas tengan una alimentación saludable y cómo cuidar los dientes de leche.

Grupo 2: elaborar el menú para la alimentación de niños y niñas de 2 a 5 años durante 7 días.

Grupo 3: identificar todo lo que tienen que aprender los niños y niñas para cuidar su higiene y presentación personal. Además propone cómo hacer que dejen el pañal.

Grupo 4: integrar un jurado calificador del trabajo que van a exponer los grupos anteriores. Este grupo tiene que leer los contenidos del fascículo (págs. 24,25,26,27) para tener una base que le permita calificar a la prueba superada o prueba no superada. Si los grupos presentan propuestas que no constan en el fascículo pero son importantes para la salud de los niños y niñas, las puede incluir en la calificación.

Luego de la presentación de los grupos de trabajo y de la calificación del jurado, el facilitador consulta al grupo como se sintieron y que aprendieron. Presenta el cartel con la pirámide de alimentos y expresa la importancia de una alimentación variada, suficiente y adecuada.

4. Títeres: intervienen 5 personajes: papá, mamá, vecina, niño y niña. Se elabora el guión con contenidos sobre: ¿por qué se tocan sus genitales?, ¿cómo responder a las preguntas sobre sexualidad? y ¿cómo evitar el abuso sexual? (págs. 28,29,30,31)

Al final de la presentación de títeres, el facilitador(a) resalta sobre la importancia de estar bien informados sobre el tema de sexualidad para hablar con los niños, niñas y adolescentes de manera adecuada. Anota en un papelógrafo los compromisos de las personas del grupo sobre cómo van a tratar el tema de sexualidad con sus niños y niñas.

5. Jurado número 13: El facilitador(a) expone al grupo dos casos y pregunta al grupo: ¿Ustedes que harían? frente a cada caso. Anota todas las ideas y promueve la reflexión especialmente si hay propuestas que se refieren al uso del castigo. Luego de la presentación de cada caso da a conocer los truquitos o que hacer en cada uno (pág. 32 y 33)

Cierra el tema con la frase: No olvide que..... (ver pág. 33 del fascículo)

Los casos son:

Mi hijo o hija es egoísta, pelea con otros (situación ilustrada-pág. 32)

Las pesadillas (situación ilustrada pág. 33) tomando en consideración al grupo que da las soluciones, anota en el papelógrafo las mismas.

6. Visualización de tarjetas y demostración de actividades de estimulación: Se preparan tarjetas en cartulina A4 con las actividades que deberían realizar los niños(as) de 2 a 5 años, en un color y las actividades de apoyo en cartulina A4 de otro color (pág. 35). El facilitador(a) pega y explica cada tarjeta y hace la demostración con material disponible (ejemplo cubos). Consulta las experiencias del grupo en relación a las actividades de estimulación sugeridas.

Al final explica la tabla de crecimiento (pág. 34)

Tiempo:

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 10 minutos

Actividad 3: 45 minutos

Actividad 4: 30 minutos

Actividad 5: 30 minutos

Actividad 6: 20 minutos

Material didáctico

- fascículo N° 3

- cartulinas A4

- marcadores

- títeres

- material de las actividades de estimulación (de ser posible para la demostración)
- papelotes

Preguntas generadoras

- ¿Cómo debe ser el ambiente familiar para que los niños y niñas se sientan bien?
- ¿Cuáles son los hábitos saludables que los niños y niñas deben formar para crecer sanos?
- ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas y cómo respondemos a sus preguntas?
- ¿Qué hacer para estimular el desarrollo de los niños y niñas entre los 2 y 5 años?
- ¿Qué nos indica la tabla de crecimiento de los niños y niñas?

Mensajes u orientaciones claves

El ambiente familiar afectuoso, el desarrollo de hábitos saludables y las actividades que ayudan al desarrollo físico, psicológico y emocional de los niños y niñas, son necesarios para apoyar al cuidado de la salud.

El aprendizaje y formación de buenos hábitos en los niños y niñas en edades tempranas contribuyen a asumir estilos de vida que no van a ser fáciles de cambiar por estilos nocivos a la salud.

La familia es un actor principal en el cuidado de la salud y desarrollo de los niños y niñas, por ello debe estar alerta y dispuesta a escucharles, comprender sus miedos, sus alegrías, sus triunfos, etc.

Verificación del aprendizaje.

- Sociodramas preparado por los grupos en los cuales incorporan mensajes aprendidos durante el taller.
- Reconocimiento de las actividades más importantes en el cuidado de la salud de los niños y niñas.
- Características nutricionales de un menú propuesto para la alimentación de los niños y niñas entre 2 y 5 años.
- Compromisos a asumir luego del taller y que van a ser verificados en casa a través de una visita domiciliaria.

CAPITULO 3: NIÑAS Y NIÑOS SALUDABLES DE 5 A 9 AÑOS.

Objetivo del aprendizaje

Los y las participantes:

- Emplean todas las herramientas propuestas en el capítulo 3 del fascículo para formar hábitos, fortalecerlos y prevenir enfermedades.

Contenido temático

Niños y Niñas Saludables de 5 a 9 años.

¿Cómo crecen las niñas y los niños en edad escolar?
Jugar y recrearse al aire libre ayuda a crecer sanos.
Comida variada y nutritiva
Los controles de salud y vacunación son importantes.
Niñas y niños limpios y sanos.
¿Cómo ayudarles a adaptarse a la escuela y estimular su aprendizaje
No hay nada mejor que el hogar para la educación sexual.
¡Hay que protegerlos del abuso sexual .
Problemas que se pueden presentar en estas edades.
Ayuda en el hogar, en caso de enfermedad

Actividades

1. Saludo de bienvenida, presentación e integración grupal: Completar una historia relacionada con los niños y niñas en edad escolar (5 a 9 años). Todos los participantes sentados en círculo. Inicia la historia el facilitador(a) y la persona de su lado derecho continúa la historia y va agregando contenido cada persona hasta la persona que esté al lado izquierdo del facilitador.
Al final el facilitador(a) pregunta al grupo qué les pareció la historia, fue fácil o difícil contar la historia, la historia contada fue comprensible. ¿Qué necesitamos para que las personas de una familia o grupo hablen un mismo lenguaje, es decir que se entiendan?
2. Recrear 3 tipos de juegos entre los participantes:
 - De fuerza: se dividen los participantes en 2 grupos y se ubican en fila agarrados por la cintura. Se marca en el piso una línea que separa a la una fila de la otra. Las personas que están al frente de cada fila se toman de las manos y tratan de hacer fuerza para lograr que la fila contraria pase la línea señalada en el piso y ganar el juego.
 - De resistencia: se forman equipos y saltan soga, dos personas del equipo baten la soga y el resto salta. Gana el equipo que logra que cada integrante de su equipo entre a saltar y de tres saltos, se retira y entra el siguiente, manteniendo el mismo ritmo. El facilitador(a) hace de juez.
 - De agilidad y coordinación: con una pelota liviana y en grupos de 10, se pasan la pelota como en el voley pero ubicados los jugadores en círculo. Gana el equipo que no deja caer la pelota y han pasado la misma entre todos los jugadores.
Al final el facilitador(a) pregunta a los participantes cómo se sintieron y si al jugar se sintieron como niños(as).
Charla participativa: por qué es importante el juego y la actividad física .
El facilitador(a) da a conocer las razones (puede prepararlas en un cartel) (pág. 41)
3. Preparación de la lonchera: Se forman grupos que representen cada uno a una familia. Cada familia prepara una lonchera virtual y muy nutritiva para su hijo o hija que va a la escuela. Una persona integrante del grupo va a llevar la lonchera a la escuela, para entregar a su hijo al momento del recreo. El facilitador(a) da una señal (puede ser aplausos o pito) que

indica que es hora de ingresar la lonchera, escucha y mira que contiene cada lonchera de la familia y si cumple con los requisitos de una alimentación saludable (pág. 42) la deja ingresar, sino, lo manda de vuelta. Al finalizar comentan sobre la frase “con la salud de los niños no se juega” y da a conocer cómo debe ser una alimentación nutritiva para los niños y niñas en edad escolar.

4. Sociodrama: Los controles de salud y vacunación. Se solicita 4 voluntarios(as) para hacer el rol de doctor o doctora, padres de familia e hijo(a). Quién haga el rol de médico(a) tiene que apoyarse en los consejos prácticos mencionados en el fascículo (pág. 44, 45, 46 y 47). Los padres al llevar a su hijo(a) a un control preguntan al médico(a) sobre:
 - El control médico que le van a realizar y que vacunas necesita.
 - Qué hacer para cuidar la higiene de los niños(as). Hacer la demostración del lavado de manos (agua, jabón, jarra, lavacara, toalla)
 - Cómo ayudar a adaptarse a la escuela y ayudarles a que aprendan.
 - Qué hacer cuando su hijo(a) no quiere ir a la escuela y cuando debe buscar ayuda.
 - Que puede hacer en casa para ayudarles en sus tareas.

El facilitador(a) puede entregar por escrito estas preguntas a quienes hagan el rol de padres con el fin de orientar el desarrollo de mensajes que debe dar el médico. Igualmente puede entregar escritas en tarjetas los consejos prácticos que debe responder el médico a cada pregunta de los padres.

Al final se pregunta al grupo si alguien quiere contar sus experiencias con relación a los temas tratados y se promueve el intercambio de opiniones entre los(as) participantes.

5. Moldear en plastilina un niño y niña: se pide a los(as) participantes que observando la figura que moldearon, anoten en diferentes tarjetas las palabras que expresen la sexualidad de los niños(as) entre 5 y 9 años. Una vez que todos los participantes anotaron las palabras que expresan sexualidad, el facilitador(a) pide que peguen las tarjetas en el papelógrafo.

A través de una charla participativa el facilitador(a) promueve la reflexión y explica la importancia de estar informados como padres sobre el tema de sexualidad para comprender el desarrollo de la sexualidad como un proceso normal y principalmente cómo protegerlos del abuso sexual.

6. Observación de diapositivas y reflexión: El facilitador(a) prepara el tema en power point o carteles sobre prevención de enfermedades: infección por parásitos, gripe, dolor de garganta, alergias y dolor de piernas. Recoge primero las experiencias y conocimiento sobre estos temas de parte de los participantes y luego explica cómo prevenir y qué hacer en cada caso (págs. 52,53 y 54).

Tiempo

- Actividad 1: 5 minutos
- Actividad 2: 15 minutos
- Actividad 3: 20 minutos
- Actividad 4: 20 minutos
- Actividad 5: 30 minutos
- Actividad 6: 15 minutos

Material didáctico:

- papelotes
- marcadores
- sogá
- pelota liviana
- masquin
- tarjetas
- plastilina
- jarra con agua
- lavacara
- jabón
- toalla
- lapto
- infocus
- o carteles

Preguntas generadoras

- ¿Es el juego importante en el desarrollo de los niños y niñas? ¿por qué?
- ¿Qué hacer en casa para apoyar las tareas escolares de los niños y niñas?
- ¿Cómo formar hábitos saludables en los niños para prevenir enfermedades?
- ¿Cómo deben protegerse los niños y niñas del abuso sexual? ¿Cuál es la responsabilidad de los padres de familia?

Verificación del aprendizaje

1. Los (as) participantes elaboran un cartel con mensajes sobre:
 - juego
 - sexualidad
 - aprendizaje en la escuela
 - alimentación nutritiva
 - prevención de enfermedades más comunes
2. Observar en la familia si hay acuerdos para la realización de tareas escolares, quién apoya y, el contenido de las loncheras.

FASCÍCULO 4: ELIGE TU ONDA

CAPITULO 1: ADOLESCENCIA, TIEMPO DE CAMBIOS

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

Reconocen que los cambios físicos, psicológicos y emocionales, son naturales y se deben a su crecimiento y desarrollo, toman conciencia del yo, como individuo y como parte de una sociedad.

Descubren una serie de elementos que definen su identidad y autoestima.

Contenido temático:

Adolescencia, tiempo de cambios

- ¿Qué pasa con tú cuerpo y con tu forma de ser?
- ¿Quién soy?
- ¿Cómo te ves y te sientes?
- ¿Cuánto te quieres o aprecias y confías en tí?
- ¿Cómo salir de las situaciones difíciles?

Actividades:

1. Saludo de bienvenida, presentación e integración grupal: Ronda de nombres. Se presenta cada participante indicando su nombre. La persona que le sigue se presenta repitiendo el nombre de las personas anteriores. Por ejemplo inicia Carlos, sigue María pero antes de decir su nombre tiene que decir primero Carlos, María y así sucesivamente.
2. Mirarse al espejo y reconocerse. Se hace la pregunta ¿Qué pasa con mi cuerpo y con mi forma de ser? ¿A que edad aparecieron los cambios en mi cuerpo y en mi carácter? ¿Me sentí cómodo o cómoda?

Luego de reflexionar cada participante frente al espejo, intercambian sus experiencias. El facilitador(a) explica que los cambios son parte del proceso natural del crecimiento y desarrollo de los y las adolescentes.

Para finalizar el facilitador(a) pide al grupo que se formen en parejas tratando de formar entre personas que menos se conozcan. Por un minuto se observan detenidamente frente a frente, luego el facilitador(a) solicita que se pongan de espaldas y que hagan dos cambios en su cuerpo (ej. sacarse un arete, sacarse la camisa hacia fuera del pantalón, abrocharse o desabrocharse, etc) se dan la vuelta y cada uno identifica los cambios. Luego repite el ejercicio con 3 cambios, con 4, hasta llegar a 5 cambios. Al final reflexiona sobre los cambios en los adolescentes como proceso natural y que en unos se identifican más que en otros, por ejemplo el crecimiento de vello, busto, etc. Se coloca un letrero al frente del aula con el siguiente mensaje: "Soy único" "Soy única" y se pide que todas las personas participantes lo lean.

3. Con un marcador dibujar en dos papelotes o cartulinas, una silueta de hombre y una silueta de mujer (se solicita la colaboración de dos personas, hombre y mujer para pintar sus siluetas). El facilitador(a) explica que significa FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas). Reparte 2 juegos de tarjetas de 4 colores a cada participante e indica que

escriban en cada tarjeta, indicando el color para cada una, las fortalezas, las debilidades, las oportunidades y las amenazas (una por tarjeta), tanto del hombre como de la mujer. Pegan en las siluetas y el facilitador(a) promueve la reflexión preguntando si determinadas fortalezas y debilidades son exclusivas del sexo masculino o femenino. Luego explica como se construye la identidad y la autoestima (págs. 8, 9, 10, 11,12).

Tiempos:

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 30 minutos

Material didáctico:

- fascículo 4
- espejos
- marcadores
- papelotes
- tarjetas de dos colores

Preguntas generadoras:

¿Qué pasa con tu cuerpo y tu forma de ser en el proceso de la adolescencia?

¿A que edad aparecen los primeros cambios? ¿Cuáles son estos?

Foda Individual: ¿Cuáles son tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas? ¿Quién eres? ¿Qué necesitas para creer más en ti?

Mensajes u Orientaciones Claves:

Adolescencia proceso normal y natural, no es conflictivo, el individuo lo hace conflictivo.

Hay habilidades personales como conocerse bien, valorarse, aceptarse, expresar las emociones, etc y sociales como hacer una red de amigos en la cual puedan apoyarse para salir adelante de las situaciones difíciles.

Verificación del aprendizaje:

1. Hacer una nota de prensa para un diario con mensaje y/o gráficos sobre:

- ¿Los cambios físicos, psicológicos y emocionales en mi adolescencia?
- ¿En que me asemejo a la persona del otro sexo?
- ¿En que me diferencio de la persona del otro sexo?
- ¿Qué necesito tomar en cuenta para tener una buena autoestima y relacionarme bien con todas las personas que me rodean.

CAPITULO 2: SÁCATE LA DUDA

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Aclaran las dudas relacionadas con su sexualidad.
- Reconocen como funciona el ciclo menstrual y cuanto tiempo dura.

- Relacionan el uso de anticonceptivos como el condón con la prevención de embarazos no deseados y de infecciones de transmisión sexual.

Contenido temático:

¡Sácate la duda!

- Sexualidad es más que sexo
- El enamoramiento
- Decisiones sexuales saludables
- ¿Cómo ocurre un embarazo?
- Las infecciones de transmisión sexual-ITS

Actividades:

1. Integración grupal y/o clima de confianza: La frase perdida. Cada participante recibe una parte de una frase. Se debe encontrar la frase completa entre las personas participantes. Se juntan las personas que completan la frase y reflexionan sobre el contenido de la frase. Puede dividir las frases de acuerdo al número de participantes, por ejemplo:

Frase 1: La **sexualidad** es parte vi(1) tal del ser humano; se va des....(2) cubriendo y desarrollando desde que na (3) cemos hasta que morimos. (4)

Frase 2: La **sexualidad** se expresa de diversas maneras a tra.... (1) vés de: emociones, actitudes, pensamientos y compor.....(2) tamientos. La sexualidad tiene que ver con la identidad, el placer, el sexo, el género, la inti....(3) midad, la reproducción, la orientación sexual, los deseos y las creencias (4).

Frase 3: El **sexo** se refiere a los órganos ge.....(1) nitalés (masculino y femenino o macho y hembra) que dividen a los se.....(2) res vivos. Son diferencias ana.....(3) tómicas, fisiológicas y hormonales de hombres y mujeres. (4)

Frase 4: **Género** son los diferentes roles, atributos y funciones que desempeñan los hom.... (1) bres y las mujeres, asignados por la sociedad y la cultura y que cam.... (2) bian a través del tiempo. Por ejemplo, antes del siglo XIX, en Ecuador, era impensable para la socie..... (3) dad que la mujer estudie o tenga un trabajo remunerado fuera del hogar, hoy en día, es una situación común y muy aceptada. (4)

Frase 5: La **identidad sexual** es la conciencia propia e inmuta...(1) ble (que no cambia) de per....(2) tener a un sexo u otro, es de (3) cir, si se identifica como varón o mujer. (4)

Frase 6: La **orientación sexual** se refiere a la atracción sexual y afectiva que una per.... (1) sona tiene por otra. Se clasifica en función del sexo: hete.....(2) rosexual hacia el sexo opuesto, homosexual hacia el mismo sexo, bi....(3) sexual hacia ambos sexos. (4)

Frase 7: **Placer** es la sensación de satisfacción de las personas en diferentes aspectos de sus vidas. Son respuestas a un conjunto de estímulos externos que se los captan a través de varios sentidos. El placer erótico se puede conseguir solo (masturbación) o con otra persona. (4)

Frase 8: La sexualidad tiene que ver también con las **emociones y sentimientos**. (1) **mientes** pues involucra la afectividad. Nos enamoramoramos, nos reímos, palpita más fuerte nuestro corazón, sentimos cariño, atracción y también celos y decepción, etc. (4)

De acuerdo al número de participantes se entregan las frases. Si es el grupo pequeño, menos de 15 personas, se entregan primero las tarjetas de un grupo de frases, ejemplo 4 frases y luego que el grupo reflexiona sobre su contenido, se reparten otro grupo de tarjetas con las frases formándose nuevos grupos.

2. Juegos con pelotas y música: los participantes se ubican en círculo y se pasan la pelota durante el tiempo que se escucha la música. Cuando para la música, la persona que se queda con la pelota responde a una de las preguntas que están anotadas en un papelógrafo (es recomendable que se siga un orden). Luego que responde, suena nuevamente la música y circula la pelota entre las personas del grupo, así sucesivamente con cada pregunta. Al final el facilitador(a) lee el contenido del juego de la pelota de la página 22 del fascículo y explica sobre las decisiones sexuales saludables.

Preguntas:

- a) ¿Qué es enamorarse?
 - b) ¿Crees que cuando uno se enamora es pasional?
 - c) ¿Crees que existen varias formas de amar?
 - d) ¿Por qué crees que uno se enamora de una persona y no de otra?
 - e) ¿Qué opinas de la prueba de amor?
 - f) ¿Crees que se debería postergar lo más posible el inicio de las relaciones sexuales en las y los adolescentes?
 - g) ¿Cómo evitar un embarazo no deseado?
 - h) ¿Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual?
3. Dramatización de una situación familiar en la que el joven hace de madre y la joven hace de padre, luego se socializa los patrones de conducta estereotipados en las familias y la percepción de los jóvenes de su otro par sexual.
 5. Charla participativa: Se utilizan gráficos (pág. 24, 25, 26, 27 y 28) para hablar sobre ¿cómo ocurre un embarazo?, ¿cómo funciona el ciclo menstrual? y ¿cuanto tiempo dura? El facilitador(a) pregunta a las personas participantes sobre experiencias personales o de personas

cercanas en relación con los temas de esta actividad; para finalizar propone en plenaria una prueba de conocimientos:

- a) ¿Por qué no hay menstruación cuando se produce un embarazo?
- b) ¿A partir de qué momento puedes darte cuenta que no podrías estar embarazada?:
 - En caso de embarazo, el tejido de la pared interior no se desprende, ya que es necesaria para permitir el crecimiento del feto.
 - A partir del momento que hay un atraso en la menstruación.
- c) En un calendario hacer el ejercicio de cuanto dura el ciclo menstrual (se solicita personas voluntarias, hombres y mujeres, para hacer los ejemplos)

6. Cuestionario personal: Se entrega a las personas participantes el cuestionario individual con preguntas relacionadas a conocimientos, actitudes y prácticas sobre anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual y prevención del acoso y abuso sexual. Llenan la columna correspondiente “al inicio de la actividad Yo pienso que....” Luego de que cada participante llena su cuestionario de manera individual, se forman grupos de trabajo. Intercambian libremente los resultados del cuestionario y en grupo leen los contenidos de la página 30 a la 39. Luego de reflexionar sobre el contenido de la lectura, se solicita al grupo que llenen la última columna del cuestionario individualmente y para cerrar la actividad se pide que el grupo elabore: la letra de una canción, un grafiti, prepare un sociodrama o una carta a un amigo o amiga, con mensajes relacionados al contenido de esta actividad. Cada grupo expone el resultado de su trabajo.

Cuestionario individual:

Preguntas	Al inicio de la actividad yo pienso que....		Al finalizar la actividad Yo pienso que.....
	SI	NO	
1. De los anticonceptivos, el condón es el único que protege a la vez de las infecciones de transmisión sexual como VIH-SIDA, sífilis. Gonorrea, etc.			
2. La píldora del día siguiente se usa de emergencia en caso de violación sexual, ruptura del condón.			
3. ¿El condón debe ser adquirido solo por los hombres?			
4. ¿Es bueno utilizar tratamientos caseros o naturales para las infecciones de transmisión sexual?			

Preguntas	Al inicio de la actividad yo pienso que....		Al finalizar la actividad Yo pienso que.....
	SI	NO	
5. ¿Existe el riesgo de contraer el VIH cuando doy la mano, abrazo, beso, comparto cubiertos, utilizo el mismo baño?			
6. ¿Nadie debe mirar o tocar mi cuerpo de una manera en la que me sienta incómoda o incómodo?			
7. ¿Una violación sucede porque la persona se viste de manera tentadora?			
8. ¿ El acoso o abuso sexual se producen sólo con personas extrañas.			

Tiempo:

- Actividad 1: 30 minutos
- Actividad 2: 45 minutos
- Actividad 3: 20 minutos
- Actividad 4: 30 minutos
- Actividad 5: 45 minutos

Material didáctico:

- fascículo 4
- tarjetas con frases
- pelota
- música
- carteles con gráficos (ciclo menstrual)
- cuestionario
- papelotes

Preguntas generadoras:

- ¿Sexualidad es más que sexo?
- ¿Estás preparado para ser padre / madre?
- ¿Cuáles son tus planes antes de la paternidad / maternidad?

Mensajes u Orientaciones Claves:

El acto sexual, a más del amor, la comunicación, las emociones, el contacto, es una responsabilidad, definir cómo, con quién, cuando y donde.

Cada vez que un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales sin utilizar un método anticonceptivo efectivo, existe la posibilidad de un embarazo. Sin

embargo, esto depende mucho del momento en que se encuentra la mujer en su ciclo menstrual, es decir, su período fértil.

Verificación del aprendizaje:

1. Resultados del cuestionario de la actividad 5 y preguntar sobre:
 - ¿Cómo debes cuidarte si has decidido tener una relación sexual?
 - ¿Cómo se dan los embarazos?
 - ¿Cómo prevenir las ITS?
2. Observar y/o preguntar en casa, si hay adolescentes que están participando en talleres y conocer si hay algún cambio o no sobre: información, actitud, comportamiento.

CAPÍTULO 3: ¿CON QUIÉN CUENTAS?

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

Establecen redes de apoyo y desarrollan habilidades como el diálogo y escucha para establecer acuerdos.

Contenido temático:

Con quién cuentas

- Tú universo de relaciones
- ¿Cómo establecer acuerdos?

Actividades:

1. Juegos en los que se necesite del otro para alcanzar un objetivo.

- Construir una torre
- Armar un rompecabezas
- Llegar a una meta en grupo tapados los ojos y sin hablar (el grupo decide las estrategias para avanzar todos a la meta).
- Pasar el río

Luego de experimentar una serie de juegos, reflexionan en grupo sobre la importancia de formar una red de apoyo (amigos, amigas, familiares y otras personas) y desarrollar habilidades de escucha y comunicación para mantener relaciones amigables.

2. Elaborar una red de amigos(as): se solicita a cada participante que elabore una agenda en la que se incluye nombres, teléfonos, relación familiar, de personas de mayor confianza y con las cuáles pueda contar en el momento que las necesite (puede incluir nombres de amigos, amigas, familiares, maestros, incluso de las personas del grupo del taller). Luego se solicita que arme su galería de red de apoyo que consiste en: pegar en una cartulina o papelógrafo que ha dibujado al centro un sol. Alrededor de este tiene que pegar como planetas de distintos tamaños, estrellas o meteoritos, que representen a los amigos(as), personas de la familia, profesores, etc. El tamaño de los planetas y otros cuerpos celestes dependerá del nivel de

relación que sientan tener con cada uno, la cercanía o distancia que las ubique en relación al sol, dependerá de lo que signifique para el/la adolescente en su vida y del apoyo que sientan. Una vez que haya construido el universo de relaciones comparte con otra persona del grupo (se forman parejas).

El facilitador(a) resalta la importancia de construir una red de amigos y de apoyo y da algunos tips (tarjetas) sobre cómo establecer acuerdos.

Tiempo:

Actividad 1: 30 minutos

Actividad 2: 45 minutos

Material didáctico:

- lápices
- cartulinas
- goma
- revistas
- rompecabezas
- pañuelos
- palos
- papel de colores (universo de relaciones)
- tijeras

Preguntas generadoras:

¿Cómo formar una red de apoyo?

¿Cuál es la forma de establecer acuerdos en casa?

¿Qué de lo que he aprendido en mi casa quiero repetir en mi vida para solucionar conflictos y que pretendo desechar?

Mensajes u Orientaciones Claves:

Yo cuento con estas personas y son parte de mi red de apoyo para sostenerme en caso de crisis.

Verificación del aprendizaje :

- Armar el universo de relaciones y colocar en su habitación (observar o preguntar en una visita domiciliaria)
- Indicar tres técnicas aprendidas para establecer acuerdos.

CAPÍTULO 4: VIDA PLENA CON SALUD

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

Reconocen la importancia del autocuidado en la salud personal e identifican para su vida los desafíos inmediatos y a largo plazo.

Contenido temático:

Vida plena con salud

Autocuidado

- ¡A comer sano!
- La importancia del Deporte
- Buenos hábitos de higiene
- Carta urgente
- ¡Identifica tus desafíos!

Actividades: (Trabajo al aire libre, si es posible)

1. Integración grupal: caras y gestos. Se organizan grupos (no más de 5 personas por grupo) Cada grupo trata de representar una frase elaborada con relación a los siguientes temas:
 - a comer sano
 - el deporte es lo máximo para la salud
 - a formar buenos hábitos de higiene
 - prevengamos el consumo de drogas
 - el alcoholismo provoca consecuencias negativas para la vida(gana el grupo que más acierta en identificar la frase).

El facilitador(a) solicita dos personas voluntarias (de preferencia hombre y mujer) y les pide que lean el contenido de la carta urgente (pág 51 y 52) intercalando la lectura de un párrafo a otro y con tono de voz que llame la atención (el facilitador(a) explica previamente a las personas voluntarias como tendrían que leer).

Una de las personas voluntarias pregunta al grupo: ¿qué le quieres contar a la vida en relación al autocuidado de tu salud y /o a la prevención del tabaco y del alcohol?

2. Consejos demostrativos para fortalecer la imagen personal (limpieza e higiene, rutinas de limpieza).
3. El rincón de mis desafíos: se pone una música adecuada (suave) y el facilitador solicita que cada persona participante ubique un lugar en el que se sienta bien y pueda pensar a solas. Le entrega una hoja con el título de ¿Cómo me miro a unos años adelante? y se solicita que identifique:
 - ¿Cuáles son mis desafíos? A un año
 - ¿Cuáles son mis desafíos? A cinco años
 - ¿Cuáles son mis desafíos? A diez años

Una vez que las personas participantes hayan escrito sus desafíos, el facilitador(a) pregunta si fue fácil o difícil identificar sus desafíos y pide al grupo si alguien quiere compartir los mismos.

Tiempo:

Actividad 1: 20 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Material didáctico:

- fascículo 4
- material de limpieza
- hoja de desafíos
- música (CD, grabadora)

Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado para estar saludable?
- ¿Cómo me estoy alimentando?
- ¿Cuántas veces al día como?
- ¿Qué estoy comiendo en el colegio?
- ¿Qué tengo que responder a la vida cuando me pregunte sobre problemas de alcoholismo y drogas?
- ¿Para qué identificar los desafíos en la vida?

Mensajes u Orientaciones Claves:

Es importante para la salud y para prevenir enfermedades, el comer sano, a las horas adecuadas y el hacer deporte.

Los desafíos son una manera de sentir que tienes vida. En el transcurso de la vida te vas a topar con algunos obstáculos, lo importante es saber vencerlos.

Verificación del aprendizaje

1. Test:

- ¿De hoy en adelante como cuidarás tu apariencia?
- ¿Si pudieses recomendar a la persona que prepara los alimentos en tu casa, cuáles serían los principales consejos que darías?
- ¿En que aportan los deportes a tu salud?

2. Establecer un compromiso (tarjeta) relacionado con los temas del fascículo a cumplirlo en un determinado tiempo (dar seguimiento).

Todas las verificaciones de aprendizaje incluirán una retroalimentación al evaluador y a su didáctica.

FASCÍCULO 5: SALUD DE LOS 20 A LOS 60

CAPÍTULO 1: VIDA ADULTA

Objetivos del aprendizaje:

Los y las participantes:

Reconocen las distintas etapas del ciclo de vida, sus metas y crisis como parte del desarrollo natural de las personas.

Contenido temático:

Etapas, metas y crisis:

- De los 20 a los 34 años
- De los 35 a los 49 años
- De los 50 a los 64 años

Actividades:

1. Bienvenida y presentación con la dinámica del reloj. Se forman 2 círculos (interno y externo). El facilitador(a) dice que el círculo interno gire a la derecha dos puestos y se pongan frente a frente con las personas del círculo externo y se presentan: nombre, de donde son y a que se dedican. Observa si todas las parejas han conversado y pide que las personas de círculo interno giren dos puestos más y que conversen con la pareja sobre lo que hicieron el último fin de semana y cómo se sintieron.

Luego pide que el círculo externo gire un puesto a la derecha y conversan sobre: ¿que hago para cuidar mi salud?

En plenaria el facilitador(a) recoge las opiniones del grupo, especialmente con relación a las medidas para cuidar la salud.

2. Clima de confianza ejercicio los hermanos: se forman grupos de acuerdo a ser hijos primeros, intermedios o últimos e intercambian experiencias sobre: que les gustó más y que no les gustó en ese puesto de nacimiento; cómo se sintieron siendo los hijos primeros, intermedios o últimos; que cambiarían para mejorar la relación entre hermanos y con los padres.
3. Analogía del crecimiento y desarrollo de un árbol con las etapas de la vida, metas y crisis.

Tiempo:

Actividad 1: 10 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 10 minutos

Material didáctico:

- gráficos o plantas reales desde la semilla hasta una planta madura.
- tarjetas con imágenes en cada una de: recién nacido, niñez, adolescencia, adulto joven, adulto medio, adulto maduro, adulto mayor (ver gráficos de la página 7 del fascículo 5)

Preguntas generadoras:

- ¿Cuál es el ciclo de vida de una persona?

- Cuáles son las semejanzas entre la vida de una persona y la de un árbol?

Mensajes u orientaciones claves:

La vida de las personas tiene diferentes etapas, cada una con satisfacciones y retos que debemos superar para crecer y madurar. El conjunto de estas etapas es el ciclo vital.

Verificación del aprendizaje:

1. Ubique las tarjetas en orden según ciclo de vida.
2. Elabore un cuento de acuerdo a su etapa de vida, en el que narre sueños, metas, crisis y soluciones.

CAPÍTULO 2: SALUD MENTAL

Objetivos del aprendizaje:

Los y las participantes:

- Expresan de manera adecuada las emociones, reconociendo las características de la salud mental de las personas.
- Definen las prioridades de su proyecto de vida

Contenido temático:

Salud mental:

- Características de una persona mentalmente sana
- La mejor forma de pensar
- La vida emocional y su importancia en la salud mental
- El estrés y la ira
- ¿Qué hacer ante los problemas?
- Palabras claves de la salud mental
- Proyecto de vida.

Actividades:

1. Dramatización: La historia de Mario. Se reproduce la historia que consta en el fascículo (página 14 del fascículo 5).
2. Ejercicio la sorpresa: Se escriben en papelitos las características de una persona mentalmente sana en los 3 ámbitos:
 - a) Las personas que se sienten bien consigo mismas
 - b) Las personas que se sienten bien con los demás
 - c) Las personas capaces de enfrentar los retos de la vida

Se colocan los papelitos en una funda y se pide a cada uno de los(as) participantes que escoja uno.

Se identifican tres puntos en la sala de acuerdo a las 3 características de una persona considerada mentalmente sana con letreros de 3 colores

diferentes (una característica por color). Cada persona participante lee la característica que escogió y se ubica en uno de los 3 puntos que según su criterio debe ubicarse.

El facilitador(a) observa que todas las personas participantes estén ubicadas en uno de los 3 puntos, lee las características que constan en el fascículo (pág. 15, 16, 17) y solicita a las personas que analicen si están bien ubicadas en el punto o sitio adecuado. En caso de no haber elegido bien su ubicación debe cambiarse de lugar.

Para cerrar la actividad, el facilitador(a) recuerda al grupo la historia de Mario y pregunta:

¿Qué harían en el lugar de Mario?

¿Es Mario quién debe cambiar su forma de pensar o son los demás quienes deben hacerlo?

¿La persona mentalmente sana también tiene problemas, sino que sabe enfrentarlos?

3. Trabajo en grupo o individual: Lectura de los ejemplos de actitudes negativas y positivas (pág. 18 y 19). El facilitador pregunta ¿Qué otros ejemplos puede añadir? Escriben o lo expresan verbalmente.

Cierra la actividad con la lectura de: Sabía usted que..... (pág. 19 del fascículo).

4. Gestos para el reconocimiento de emociones: En papeles se escriben los ejemplos que constan en el fascículo (pág. 20 y 21). Se solicita la participación de personas voluntarias, escoge cada persona un papel y expresa su contenido. El facilitador(a) indica que primero se va a identificar una **emoción**. Luego de expresarlo con ejemplos, indica la **aceptación**, seguidamente la **comprensión** y finalmente la importancia de **expresar la emoción y no guardarse**.

5. Test: cada participante recibe la hoja del test (pág. 22) y contesta individualmente. Luego se forman grupos de acuerdo al número de participantes (mínimo de 5 y máximo de 10) con la dinámica se hunde el barco. El facilitador(a) les comentan que están todos navegando y cuando les menciona que hay tormenta y van a tomar salvavidas, al indicar el número de salvavidas disponibles los participantes tiene que agruparse según el número mencionado. Se repite con distintos números 3 o 4 veces hasta que se dé el número de personas que van a trabajar (ejemplo 5).

En cada grupo reflexionan sobre: ¿Qué es el estrés y la ira? Y que hacer ante los problemas? ¿Cuáles son las reacciones adecuadas y cuáles las inadecuadas de reaccionar ante los problemas? Anotan en un papelógrafo los comentarios de cada grupo.

En plenaria expone un representante del grupo y el/la facilitador(a) cierra con los mensajes claves y la forma adecuada de reaccionar ante los problemas.

6. Sopa de letras: Se forman grupos o individualmente se les solicita que encuentren las palabras claves de la salud mental. El primer grupo o persona que llene tendrá un premio.
7. Elaboración individual de su proyecto de vida: el/la facilitador(a) explica que es un proyecto de vida, da un ejemplo (pág. 26 y 27) y solicita que cada participante elabore su proyecto (música suave). Al final pide si alguien desea compartirlo y pregunta al grupo como se sintieron haciendo su proyecto de vida.

Tiempo:

- Actividad 1: 5 minutos
- Actividad 2: 30 minutos
- Actividad 3: 10 minutos
- Actividad 4: 15 minutos
- Actividad 5: 30 minutos
- Actividad 6: 10 minutos
- Actividad 7: 20 minutos

Material didáctico:

- fascículo 5
- papelógrafo
- marcadores
- carteles de 3 colores con las características de una persona mentalmente sana.
- papeles con las características
- hojas con test
- hojas con sopa de letras
- hojas para proyecto de vida

Preguntas generadoras:

- ¿Qué aspectos le caracterizan a una persona mentalmente sana?
- ¿La salud mental cambia constantemente?
- ¿Qué hacer para mejorar la salud mental?
- ¿Cuál es la forma más adecuada para resolver los problemas y no afectar la salud?
- ¿Cómo construir un proyecto de vida a nivel personal y familiar?

Mensajes u orientaciones claves:

Las personas consideradas mentalmente sanas generalmente presentan 3 características: sentirse bien consigo misma; sentirse bien con los demás y saber enfrentar los retos de la vida.

Verificación del aprendizaje:

- Encontrar en la sopa de letras las palabras claves para cuidar la salud mental y las palabras que hacen daño a la salud mental.
- Definir compromisos para mejorar la salud mental personal y de su familia (observar en una visita domiciliaria)

CAPÍTULO 3: SEXUALIDAD Y SALUD

Objetivos del aprendizaje:

Los y las participantes:

- Reconocen a la sexualidad como uno de los ámbitos importantes de la vida humana y sus diferentes dimensiones.
- Conocen las ventajas y desventajas de los métodos anticonceptivos para una elección responsable.
- Visibilizan el riesgo de ITS y VIH/SIDA como un riesgo de todos/as.

Contenido temático:

Sexualidad y salud:

- ¿Cómo vivir una vida sexual saludable?
- Comunicación y sexualidad
- ¿Cómo está su sexualidad?
- Embarazo no deseado ¡Cómo prevenirlo!
- El VIH.SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual
- Tarjetas de colores (2) con mitos y verdades sobre sexualidad (elaborar en base al texto del fascículo)

Actividades:

1. Recapitulación de los temas anteriores desarrollados y dinámica de integración: la **telaraña**: los participantes forman un círculo y el facilitador(a) inicia la dinámica con una madeja de hilo; dice su nombre y que situaciones en su vida le han hecho sentir placer. Al final pregunta ¿cómo se sintieron? y ¿cómo explicarían en sus propias palabras que es sexualidad y salud?
2. Preguntas y respuestas: El facilitador(a) prepara 10 preguntas o situaciones que hacen referencia a comunicación y sexualidad (pág. 31 a 34 del fascículo). Solicita para cada pregunta dos personas voluntarias, una propone la situación o caso y la otra da la recomendación frente a ese caso. Se entrega a las personas el papelito con la situación o recomendación según el contenido del fascículo para que la persona lea (si no puede leer, el facilitador(a) le indica verbalmente lo que debe responder a la pregunta o la situación a representar). Una de las personas formula la pregunta y la otra responde. Luego de la presentación de cada pareja, el facilitador(a) pregunta al grupo ¿Están de acuerdo con la recomendación? ¿Qué otra recomendación harían de acuerdo a sus experiencias?

Al final del ejercicio explica: “el desarrollo de la sexualidad empieza desde la infancia, con un periodo de descubrimiento y experimentación durante la adolescencia”.

3. La carta: cada participante piensa en una persona de confianza y le escribe una carta en la cual le cuenta cómo está su sexualidad. Al final

el(la) facilitador habla sobre las causas comunes que pueden incidir en la sexualidad y que hacer (a manera de sugerencias).

4. Charla demostrativa sobre los embarazos no deseados, las ITS y los diferentes tipos de anticoncepción.

Tiempo:

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 40 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Actividad 4: 15 minutos

Material didáctico:

- ovillo de lana
- papeles con situaciones o casos y recomendaciones.
- papel para cartas
- anticonceptivos demostrativos

Preguntas generadoras:

¿Cómo vivir una vida sexual saludable?

¿Cómo está su sexualidad?

¿Cómo prevenir un embarazo no deseado y las ITS?

Mensajes u orientaciones claves:

Una relación sexual saludable es esa en la cual la pareja se siente bien, cómoda y satisfecha. No existe una fórmula mágica para vivir su sexualidad. Lo importante es encontrar equilibrio en intereses y deseos entre la pareja.

Verificación del aprendizaje:

1. Elegir las tarjetas apropiadas (verdades) sobre sexualidad y dejar de lado aquellas con mitos o contenidos contrarios a vivir una sexualidad saludable.
2. Definir un compromiso relacionado con el tema y que puede ser observado o verificado en casa.

CAPÍTULO 4: VIVA UNA VIDA SANA

Objetivos del aprendizaje:

Los y las participantes:

Practican los cuidados básicos para evitar enfermarse y reconocen el tipo de controles de salud que debe hacerse de acuerdo a la edad.

Contenido temático:

Viva una vida sana

- Reglas básicas del cuidado de su cuerpo

- Haga ejercicio
- Coma saludable
- ¿Consume tabaco y alcohol?
- Vale más prevenir..... ¡Evite enfermarse!
- ¿Qué debemos controlar?
- Cuídese mientras trabaja
- ¿Hay violencia o maltrato en casa?
- Controles de salud ¿qué hacer?

Actividades:

1. Bienvenida e integración grupal: formar una fila de participantes desde la A a la Z por la inicial del primer apellido. Una vez en fila cada uno dice su nombre y constata el grupo si está bien ubicado. Luego se ubican por fecha de nacimiento (mes-año), del mayor al menor.
2. Sociodrama sobre las reglas básicas del cuidado del cuerpo: lavado de manos; higiene del cuerpo, boca y dientes; ejercicio.
3. Preparación de una ensalada y charla participativa sobre como comer saludable en base a los alimentos y cantidades que constan en el gráfico del plato (pág. 44)
4. Test sobre ¿Consume tabaco y alcohol? Cada participante evalúa según los puntos alcanzados. Se forman grupos de trabajo para reflexionar sobre alternativas o sugerencias para dejar de fumar (pág. 47)
5. Calcule su peso y talla: El facilitador explica el cuadro (pág. 49) y cada participante ubica su talla y peso y observa en el cuadro referencial cómo está su peso (si es posible puede ponerse a disposición del grupo una balanza y tallímetro). Luego escribe en una tarjeta 3 medidas importantes para: subir de peso, mantener su peso saludable o bajar de peso, pone al reverso su nombre y coloca en la caja que le indique el facilitador(a).
6. Cuadro de controles de salud: En grupo las personas participantes preparan un sociodrama sobre los controles de salud que tienen que hacerse los miembros de su grupo y explican algo sobre el tipo de control que debe hacerse apoyándose en el texto del fascículo (pág. 48 a 57).

Tiempo:

Actividad 1: 5 minutos
 Actividad 2: 30 minutos
 Actividad 3: 60 minutos
 Actividad 4: 30 minutos
 Actividad 5: 20 minutos
 Actividad 6: 40 minutos

Material didáctico:

- ingredientes para una ensalada
- Cartel del plato con la combinación de alimentos
- test
- tarjetas

- marcadores
- fascículo
- balanza y tallímetro (de haber la posibilidad)

Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles son las reglas de oro para cuidar la salud?
- ¿Conoce cuáles son los controles de salud que debe hacerse de acuerdo a su edad?

Mensajes u orientaciones claves:

Mantener una buena salud y evitar enfermedades siguiendo los principios de una buena higiene que son: buen humor, limpieza, ejercicio, alimentación saludable y controles anuales de salud.

Verificación del aprendizaje:

1. Ponga Si o No en aquellos puntos que usted considere son parte de las reglas de oro para cuidar la salud:
 - ___ lavarse las manos antes de comer, antes y después de preparar la comida, después de estornudar o toser, al llegar de la calle a la casa.
 - ___ el cuerpo sucio es terreno propicio para el desarrollo de microbios.
 - ___ los dientes se deben cepillar después de cada comida y como mínimo dos veces al día.
 - ___ el ejercicio previene enfermedades del corazón, presión alta, diabetes, osteoporosis, ansiedad y depresión, trombosis, derrames cerebrales y lesiones en la espalda.
 - ___ Cuando no se realizan ejercicios los músculos se debilitan y pueden lesionarse fácilmente al estar en una mala posición.

2. Escriba o mencione cuáles son los controles de salud que debería hacerse de acuerdo a su edad.

Capítulo 5: BOTIQUÍN EN CASA

Objetivos del aprendizaje:

Los y las participantes:

Organizan un botiquín en casa con los materiales básicos para primeros auxilios.

Contenido temático:

Botiquín en casa:

- Botiquín de primeros auxilios (descripción y cantidad de los materiales)

Actividades:

1. Bienvenida e integración grupal. En parejas (tratando de juntarse con la persona que menos conozca) conversan: nombre, lugar de nacimiento, que le gusta de su forma de ser y que cambiaría de su persona. Luego en pareja se presentan mutuamente (A presenta a B y B presenta a A). Una vez que se han presentado todas las parejas, el o la facilitadora introduce el tema sobre el botiquín en casa.
2. Armar un botiquín básico de primeros auxilios para tenerlo en casa. El facilitador(a) describe los materiales que debe contener un botiquín y cuál es su uso.

Tiempo:

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 30 minutos

Material didáctico:

- botiquín y materiales de primeros auxilios
- fascículo 5

Preguntas generadoras:

- ¿Por qué es importante tener un botiquín de primeros auxilios en casa?
- ¿Cuáles son los materiales básicos de primeros auxilios?
- ¿Qué hacer en caso de una herida o quemadura?

Mensajes u orientaciones claves:

- Un botiquín de primeros auxilios debe haber en todos los hogares y colocarse fuera del alcance y la vista de los niños(as), pero de fácil acceso para una persona adulta.

- Un botiquín de primeros auxilios no debe contener medicamentos, pues esto debe ser recetado por un médico o médica según la enfermedad o necesidad.

Verificación del aprendizaje:

1. Del siguiente listado subrayar los materiales que deben estar en un botiquín en casa:
 - listado de teléfonos de emergencias
 - nombre de miembros de la familia que tengan alergia a algún medicamento o alguna enfermedad especial.
 - linterna y baterías de repuesto
 - tijeras de multiuso
 - pinzas
 - guantes desechables de tamaño pequeño, medio y grande.
 - gafas de protección solar

- mascarillas faciales
- tiras de vendas adhesivas (curitas)
- vendajes pequeños para el ojo
- radiografías
- paquetes de gasa estériles grandes
- esparadrapo
- venda de gasa de 5 centímetros de ancho
- vendas elásticas
- inyecciones
- paquetes de toallitas húmedas
- compresas frías de activación instantánea desechables (si es posible).

2. Completar la siguiente frase:

En heridas sangrantes coloque un o limpie y haga sobre la herida, si se empapa no lo retire, coloque otro encima y acuda inmediatamente al Nunca haga

3. Observar la existencia (contenido y manejo) del botiquín en casa.

FASCÍCULO 6: ENVEJECER , UN PRIVILEGIO

CAPÍTULO 1: HÁBITOS DE VIDA

Objetivos de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Reconocen los cambios naturales en el proceso de envejecimiento y la importancia de los cuidados, con una adecuada alimentación, buenos hábitos de higiene y ejercicio diario.
- Identifican los alimentos necesarios y saludables como base fundamental para tener una mejor calidad de vida.
- Practican ejercicio diario como complemento de una buena calidad de vida.

Contenido Temático

Hábitos de vida

- Envejecer saludablemente
- ¡Los cambios y sus cuidados!
- ¿Qué pasa con la piel?
- La vista
- ¿Qué sucede con el oído y la audición?

- Alimentación sana
- Cuidado de la boca
- El sueño en la edad de oro
- La actividad física en el cuidado de la salud
- Los pies deben ser cuidados igual que el rostro

Actividades:

1. Saludo de bienvenida
2. Dinámica de rompe hielo: presentación por pareja:
 - Cada participante busca un compañero(a).
 - Se les da 5 minutos para que conversen y se pregunten lo siguiente: su nombre, el tipo de actividad o trabajo que realizan, qué es lo que más les gusta hacer, con quién de su familia se siente mejor, cuál es la razón por la cual asiste a la capacitación.
 - Reunidos todos los participantes, cada uno presenta a su pareja.
3. Motivación e introducción del capítulo o tema a desarrollar: Dinámica lluvia de ideas

Recoger todas las ideas de los participantes sobre el tema: ¿qué es envejecer saludablemente?, ¿cuáles son los cambios y sus cuidados en el proceso de envejecimiento?

- El facilitador(a) realiza la pregunta y promueve que las personas participantes respondan a partir de su experiencia y realidad (tratar de que todos participen por lo menos con una idea).
- El facilitador(a) anota en el pizarrón o en el papelógrafo las ideas.
- Se solicita al participante aclarar su idea, únicamente si no se le entendió.

La anotación de la lluvia de ideas puede hacerse de dos formas:

- a) Si se desea solamente conocer la opinión del grupo respecto al tema, la anotación puede ser en desorden. Luego de la discusión se escoge las ideas que resuman la opinión mayoritaria.
- b) Si se desean analizar las diversas opiniones de las personas participantes con relación a un nivel de importancia, es mejor organizar las ideas con cierto orden y criterios.

Al final se tendrán varias columnas que agrupan las ideas u opiniones mayoritarias y que permitirán la profundización del tema a lo largo de la discusión o proceso de análisis.

4. Sociodrama: se forman grupos de trabajo y cada uno prepara un sociodrama (apoyarse en los contenidos del fascículo) sobre los siguientes temas:
 - Los cambios de la piel y sus cuidados

- La vista, como prevenir las caídas y hacer los ejercicios de los ojos
- El oído y la audición, como saber si tiene un problema auditivo y qué hacer.
- Alimentación sana
- Qué comer, cómo comer y consejos para tener una buena digestión
- La higiene del sueño

Cada grupo prepara el sociodrama en 10 minutos y tiene para la presentación 5 minutos. Deben participar todos los miembros del grupo. Al final de las presentaciones el facilitador(a) cierra la actividad con mensajes de los hábitos de vida y los autocuidados.

5. Actividad física: ejercicios de calentamiento y respiración

Recordándoles a los participantes que el ejercicio es parte de sus hábitos de vida, se solicita a las personas participantes realizar los siguientes ejercicios:

- Todas las personas de pie, manteniendo las piernas separadas cerca de 20 centímetros, los pies paralelos y los brazos al lado del cuerpo.
- Balancear los brazos al frente del cuerpo, cruzándolos hacia adelante y después levántelos hasta la altura de los hombros.
- Mientras se realiza el balanceo de los brazos se debe inspirar profundamente y al levantarlos se espira.
- Acompañe cada balanceo al frente del cuerpo y de los lados con una flexión de las rodillas.
- Repetir 5 a 8 veces.

Tiempos:

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Actividad 4: 45 minutos

Actividad 5: 10 minutos

Material didáctico:

- fascículo 6
- papelógrafo
- marcadores
- música para los ejercicios

Preguntas generadoras

- ¿Qué cambios ha experimentado en esta nueva etapa de su vida?
- ¿Qué es un hábito de salud?

- ¿Qué hábitos son los que deben formar parte de un estilo de vida saludable?: alimentación, sueño, ejercicio, memoria, controles, etc.

Mensajes u orientaciones claves:

- Hay 4 pilares fundamentales para una mejor calidad de vida: alimentación sana, buena higiene, actividad física y controles médicos.
- La importancia de una alimentación saludable y balanceada para una buena calidad de vida.

Verificación del aprendizaje:

1. Dinámica – Jurado:

Teniendo como objetivos; fomentar la participación de los asistentes y evaluar el aprendizaje, esta dinámica se la realizará de la siguiente manera:

- Participantes : se requiere de 10 personas
- Materiales: cartulina, marcadores
- Tiempo: 30 a 45 minutos
- Desarrollo: Se prepara un juicio sobre un tema en especial: por ejemplo sobre la alimentación adecuada
- Se requiere la participación de un juez, un fiscal, dos abogados (el uno defiende la dieta adecuada, y el otro a la dieta inadecuada)
- Dos comparecientes que describen lo que comen (uno habla de una alimentación nutritiva y el otro de una alimentación no nutritiva)
- Y el jurado quien delibera y declara quien ha ganado el juicio. El fiscal da su punto de vista y el Juez da la sentencia.

Esta dinámica permite el análisis y la reflexión de los principales problemas y obstáculos que se presentan con el consumo de una alimentación familiar inadecuada.

2. Observar en casa el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas saludables asumidas por el/la adulto mayor y la relación de los otros miembros con este.

CAPÍTULO 2: MANTENERSE SALUDABLE

Objetivos de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Identifican los hábitos saludables y aquellos hábitos que deben cambiar para cuidar su salud.
- Conocen los cambios de la mente con el envejecimiento y practican ejercicios para cuidar la memoria.
- Identifican los factores que inciden en el apareamiento o agravamiento de enfermedades y toman decisiones que le ayudan a mantener una buena calidad de vida.

Contenido Temático:

Mantenerse saludable

La mente

La espiritualidad en las personas mayores

Prevención de problemas de salud

- Pérdida de la memoria
- La demencia
- La depresión
- Las vías respiratorias y los pulmones
- Las vías urinarias y riñón
- ¡Cuidado con la hipertensión arterial!
- El colesterol alto
- La diabetes, la osteoporosis y la tuberculosis
- Las escaras

Notas para el control de salud.

Actividades:

1. Bienvenida y dinámica de presentación y rompehielo (memorización)
 - Cada participante dará su nombre, repitiendo primero el nombre de los participantes que se encuentran anterior a él, en el orden en que se van presentado hasta llegar al último participante
2. Recapitulación y motivación: El facilitador(a) hará una introducción del capítulo o tema a desarrollar.
3. Charla interactiva: desarrolla los temas en base a preguntas generadoras. Se promoverá el intercambio de conocimientos y experiencias personales. Se usará un lenguaje sencillo y claro, Los temas a abordar son: la mente, la espiritualidad y prevención de problemas de salud. Se deberá preparar mensajes claves en tarjetas sobre cada uno de los temas.

Al final cada participante decide al menos un hábito que debería cambiar como autocuidado de su salud y lo expresa al grupo. "Yo me dí cuenta que debo cambiar..... por..... "
4. A jugar y revitalizar la memoria

Se desarrollan cada uno de los ejercicios que constan en el fascículo (págs. 28, 29 y 30). El facilitador(a) prepara los materiales necesarios con anticipación como: tarjetas con dibujos, tarjetas de colores con palabras, etc.

El facilitador(a) al final da a conocer sobre los cambios de la mente con el envejecimiento.

Tiempo:

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 10 minutos

Actividad 3: 30 minutos

Actividad 4: 45 minutos

Material didáctico:

- fascículo 6
- cartulinas
- marcadores
- tarjetas con mensajes
- tarjetas para ejercicios de memoria

Preguntas generadoras

- ¿Cuáles son los hábitos de vida y salud?
- ¿Qué actividades deberíamos realizar en el día a día para mantenernos saludables?
- ¿Qué hacer para prevenir enfermedades como: de vías respiratorias, vías urinarias, hipertensión, diabetes?
- ¿Cómo prevenir las escaras?

Mensajes u orientaciones claves

- La orientación y la memoria pueden disminuir, pero podemos detenerla o mejorarla realizando ciertas actividades que requieran una mayor concentración como la lectura, conversación.
- Para prevenir enfermedades se necesita: consumir una alimentación variada y saludable, realizar actividad física y realizarse controles médicos.

Verificación:

1. Al final se dará un tiempo de 20 a 30 minutos para preguntas y respuestas que servirá para aclarar cualquier duda y como evaluación.
2. Compromisos que se planteen para cambiar hábitos (observar o dar seguimiento en casa).

CAPÍTULO 3: VIVOS PARA AMAR

Objetivos de aprendizaje

Los y las participantes:

Expresan sus inquietudes y se interesan por conocer sobre la actividad sexual del adulto mayor, para entender los cambios, sus cuidados y mantener una buena relación con su pareja.

Contenido temático:

Vivos para amar

- Los cambios sexuales con el envejecimiento
- Cuidado de la sexualidad

Actividades:

1. Saludo de bienvenida y dinámica de rompehielo y presentación por pareja:
 - Cada participante busca un compañero
 - Se les da 5 minutos para que conversen y se pregunten lo siguiente: su nombre, que les gusta hacer, que cosa les disgusta y cuáles son sus expectativas frente al tema de sexualidad.
 - En plenaria, comenta sobre la presentación en pareja y principalmente exponen sus expectativas.
 - El facilitador(a) hace una introducción del tema en base a las expectativas de los participantes.
2. Escultura: se entrega a cada participante un poco de masa o arcilla y se pide que hagan una escultura. Se coloca música de fondo. Una vez que cada uno termine su escultura, la coloca al centro de la sala. Cuando hayan terminado todos, se sientan en círculo y se pide a cada persona que describa su escultura y lo que para ella significa. Luego de la presentación de todos, el facilitador(a) promueve la reflexión y pregunta: ¿cómo se sintieron? ¿cómo se vive la sexualidad en la tercera edad? ¿qué factores pueden afectar las relaciones sexuales?
3. Dinámica de la pelota para recoger preguntas o comentarios sobre el tema vivos para amar. Con música se pasa la pelota entre los participantes y al parar la música, la persona que tiene la pelota en sus manos, hace la pregunta al facilitador(a) en relación al tema. El facilitador(a) promueve que otros participantes también puedan exponer sus comentarios o respuestas y de esta manera da lugar a un debate de ideas.

Al final el facilitador(a) hace una síntesis del tema sexualidad y salud.

Tiempo:

Actividad 1: 20 minutos

Actividad 2: 45 minutos

Actividad 3: 30 minutos

Material didáctico

- fascículo 6
- masa o arcilla
- pelota
- papelógrafo y marcadores
- música (CD y equipo)
-

Preguntas generadoras

- ¿Cómo se expresa la sexualidad y cuáles son las necesidades afectivas y sexuales en esta etapa de vida?
- ¿Qué factores pueden afectar en las relaciones sexuales en esta etapa de vida?
- ¿Cuáles son los autocuidados con respecto a su sexualidad?

Mensajes u orientaciones claves

- El deseo y la satisfacción sexual son muy importantes en todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte.
- Las personas adultas mayores no pierden la capacidad de amar, sentir, expresar sus sentimientos, así como sus necesidades afectivas y sexuales.

Verificación

- Al final se dará un tiempo de 20 a 30 minutos para preguntas y respuestas que servirá para aclarar cualquier duda y como evaluación
- Desarrollo de hábitos de vida y salud como: alimentación de calidad, actividad física, sueño, concentración, entre otros.

VALIDACIÓN

Finalidad:

La presente herramienta va a permitir analizar los resultados alcanzados en el plano educativo con la aplicación de la guía metodológica para abordar el contenido de los fascículos del manual de la familia saludable, un proyecto de vida.

Es una validación (investigación) que realizará el facilitador(a) o persona responsable al desarrollar el proceso de aprendizaje con los grupos o familias bajo los siguientes criterios:

- Entendimiento: asegurar que la guía metodológica sea comprendida para facilitar a su vez la comprensión y aprendizaje de los contenidos del manual.
- Identificación: especificar el grupo con el cual se aplica uno o varios fascículos del manual. Es necesario caracterizar el grupo objetivo para analizar si aspectos de tipo cultural, de género y generacional, tienen relevancia o no en el proceso de aprendizaje que se propone alcanzar la guía metodológica.
- Pertinencia; que las actividades propuestas sirvan para desarrollar el contenido y lograr el objetivo de aprendizaje.
- Aceptación: que las personas participantes encuentren en las actividades e ideas propuestas un medio que les facilita situaciones de aprendizaje.
- Inducción a la acción: observar si con las actividades de la guía metodológica, el material educativo induce a un cambio en conocimientos, actitudes y prácticas.

Se detecta en el proceso de validación todo lo que no funcione y se recogen sugerencias de parte de los facilitadores(as) con el fin de lograr una guía metodológica adecuada a diferentes grupos sociales con quienes se trabaje.

Ficha: (se recomienda utilizar una ficha por capítulo o tema abordado de cada fascículo)

Modalidad: Visita domiciliaria: ___

Taller : ___

1. Grupo objetivo: (descripción del grupo: adultos, adultos mayores, adolescentes, mujeres embarazadas, familia, etc.).
.....
.....
2. Lugar:.....
3. Fecha:
4. Línea base: ficha familiar , encuesta o mediante la técnica de lluvia de ideas, recoger la problemática con relación al tema o contenidos a desarrollar (Ej. cuáles son los principales problemas de la familia con relación a los cuidados de los niños de 0 a 2 años)

.....

 Temas priorizados para los talleres/visitas domiciliarias

5. Fascículo N°:

6. Capítulo N°:

7. Contenido:

8. Metodología:
- taller:
 - visita domiciliaria:
 - otro:

9. Actividades (las que refiere la guía metodológica)
 Descripción de la actividad:

Actividad	Participación*		La actividad fue adecuada para comprender el contenido**.	Creó situaciones óptimas para el aprendizaje ***.
	Activa	Pasiva		

* Participación activa: entendida como la actitud abierta de las personas para involucrarse en los ejercicios, emitir sus opiniones, colaborar, proponer. Lo contrario se entendería como participación pasiva: se incluyen en las actividades de manera forzada, hay expresiones de dejadez, poca o ninguna colaboración.

** La comprensión puede reflejarse en la pertinencia de las opiniones, mensajes elaborados, tareas resueltas, resultados de los trabajos de grupo, propuestas.

*** Las situaciones son los momentos que se provoca con determinada actividad; cuestionar, debatir, diferenciar, relacionar, escuchar, comparar, resumir, aplicar, cambiar posiciones, actitudes y comportamientos, etc.

Qué parte de la actividad no fue comprendida o aceptada:

.....

Cómo mejoraría las actividades propuestas (¿cuáles?):

.....
.....

10. Mensajes u opiniones relevantes vertidas por las personas sobre los contenidos desarrollados:

.....
.....
.....
.....

11. Que contenidos o temas del manual llamó más la atención y consideran de apoyo para cuidar la salud familiar:

.....
.....
.....

12. Materiales utilizados:

Apropiados:

.....

Inapropiados:

.....

Cuáles utilizaría:

.....

13. El proceso desarrollado provocó en las personas participantes:

- Interés: alto.... medio bajo
- Convicción: (seguridad frente a los conocimientos adquiridos): alta ...media.... baja.....
- Acción (compromisos y aplicaciones prácticas): expresadas o que se observa en las personas que utilizan el manual:

.....
.....
.....

14. Respecto a la problemática recogida al inicio, cuales de las situaciones o problemas podrían ser modificadas con la aplicación de las propuestas educativas del manual (indicar la situación o problema y el contenido educativo del manual).

Situación o problema

Contenido educativo

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

15. Cuáles fueron los aprendizajes de la familia o grupo con quienes desarrolló el presente contenido del manual (señale los más importantes):

.....
.....
.....
.....
.....

16. Cuál fue el nivel de cumplimiento de los compromisos (señale los compromisos más importantes que se cumplieron y cuáles no).

Compromisos que se cumplieron	Compromisos que no se cumplieron

17. Observaciones generales y sugerencias por parte del facilitador(a)

.....
.....
.....
.....
.....

Nombre del Facilitador(a):
Institución u Organización:
Profesión u ocupación:

Bibliografía:

Fascículo 1: Salud día a día

- Nilda, N. et al (Equipo Técnico del AUS). Manual de Bolsillo, 1era edición
- Ley de derechos y amparo del paciente, No. 77. ro/ sup. 626 de 3 de febrero de 1995.
- Ley de producción, importación, comercialización y expendio de medicamentos genéricos de uso humano. Registro Oficial No. 59 del 17 de abril del 2000.
- Ley contra la violencia a la mujer y la familia. Registro Oficial 839 de 11 de Diciembre de 1995.
- Cruz Roja Ecuatoriana. Manual del Voluntario y Voluntaria Promotor Comunitario, edt. Publisesores, 2da edición, marzo 2008. Quito-Ecuador.
- Romero Rosa, Prócel Gabriela, Tapia Cecilia, Rubid Rodriguez. "Niñez Saludable" consultoría para Salud de Altura. 2007
- Utopía. "Familia Saludable" consultoría para Salud de Altura. 2007

Fascículo 2: Embarazo, sus momentos y cuidados

- Ara Ana, Marchand Benoit, et al. Buscando remedio. Guía de aprendizaje y acción para el equipo de salud del primer nivel de atención. AIS Nicaragua, 4ta. edición. 2001.
- Arévalo M, Jennings V, Sinai I Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method, Contraception (2002). 65 (5): 333-8).
- Info Reports. Datos clave sobre el ciclo menstrual. Número 7. Agosto, 2006. En: www.infoforhealth.org.
- Stoppard Miriam. Nuevo libro del embarazo y nacimiento Guía práctica y completa para todos los futuros padres, Editorial Norma 2000.
- Eisenberg A. Al. Qué esperar cuando se está esperando Una guía del embarazo que responde de manera sensata a todas las inquietudes de las futuras madres y los futuros padres desde la fase de la planificación hasta el posparto, Editorial Norma 1993.
- MSP-PANN 2000. Saber Alimentarse. Manual de Capacitación en Alimentación y Nutrición para el personal de Salud. Quito, 2006.
- Sitio Web del Programa de Evaluación "Nutrición en Atención Primaria"
- Un libro para parteras. www.hesperian.org/publications_download_parteras.php
- Rev. méd. Chile v.131 n.4 Santiago abr. 2003
- AEPap. Familia y Salud, Malformaciones congénitas, disponible en www.aepap.org/familia/malformaciones.htm. Revisado el 10-mayo.2008
- McLachlan. John C, Malformaciones congénitas, disponible en www.netdoctor.es Última versión: 2008-02-04
- Fescina RH, De Mucio B, Diaz Rossello JL, et al. Salud Sexual y Reproductiva. Guías para el Continuo de Atención de la Mujer y el Recién Nacido focalizadas en APS. CLAP/SMR N°1562. 2008. Montevideo-Uruguay.
- Fescina RH, De Mucio B, Diaz Roseello JL, Martínez G, Abreu M, Camacho V, Schwarcz R, Salud Sexual y Reproductiva. Guías para el Continuo de Atención de la mujer y el recién nacido focalizadas en APS, CLAP/SMR Publicación Científica 1562, OPS-OMS, Uruguay 2008.

Fascículo 3: Niñez saludable

- Romero R. Lactancia materna y alimentación infantil. Quito, 2006.
- Papí A. Inconvenientes de la lactancia artificial. En: Lactancia materna - Guía para profesionales. Madrid: Ergon, 2004; p. 77-84.
- Temboury M. La técnica de amamantamiento correcto. En: Lactancia materna - Guía para profesionales. Madrid: Ergon, 2004; p. 181-183.

- Hernández M. Extracción y conservación de la leche materna. En: Lactancia materna - Guía para profesionales. Madrid: Ergon, 2004; p. 203-217.
- Lozano M. Inicio de la alimentación complementaria. En: Lactancia materna - Guía para profesionales. Madrid: Ergon, 2004; p. 119-124.
- Eisenberg A, Murkoff H, Hathaway S. El primer año del bebé. 1ª ed. Bogota: Norma, 1998.
- Körte M, Villafañe S, Granillo M, Olivera A, et al. Guía para el seguimiento del niño sano. 1ª ed. Argentina: Journal S.A., 2007.
- Seguí M. Revisión del niño sano por el médico general de la familia. SEMERGEN, 2000; 26: 196-218.
- The Ohio State University. Cuidando a su bebé, Guía con instrucciones para el cuidado en casa. Health for life, 2000.
- OPS/OMS. Guía sobre educación y participación comunitaria en el control de crecimiento y desarrollo en el niño. Washington, 1998.
- Jane O, Word B. Teorías y conceptos del desarrollo en relación con la práctica pediátrica. En: Hockelman, Adam, Nelson, Weitzman, Wilson, editores. Atención primaria en Pediatría. 4ª ed. Barcelona: Océano-Mosby, 2002; p. 701-719.
- Wilches R. Algunas consideraciones sobre estimulación infantil. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p. 112-127.
- OPS. Vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño - Curso integrado de salud materno-infantil. Washington, 1992.
- Pellegrino L, Salas M. Desarrollo neurológico del niño. En Salas M, Peñaloza J, editores. Síndromes pediátricos. 5ª ed. México: Masson-Doyma, 2002; p. 1-32.
- Caballero C, Martínez A. Crecimiento, desarrollo y estimulación del niño lactante. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p. 187-206.
- OPS. Manual de crecimiento y desarrollo del niño. Washington: Paltex, 1986.
- OPS/OMS/Fondo de las Naciones Unidas para América. Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia (AIEPI), Factores protectores y medidas preventivas. Agentes comunitarios de salud. Washington, 1999.
- Suárez E. Desarrollo integral del niño. Acciones de salud materno-infantil a nivel local. 2003; p. 54-74.
- Firman G. Guía de crecimiento y desarrollo del niño. Avances Médicos. 2002; p. 1-5.
- PBS. ABC del desarrollo del niño. El niño entero. 2007.
- Rodríguez D. El desarrollo del niño/a de 0-5 años. Espacio Logopedico.com. 2006.
- Instituto de nutrición y tecnología de los alimentos (INTA). Guía de alimentación, menor de 2 años. 3ª ed. Chile, 2006; p. 2-7.
- Sánchez G, Pardo C. Salud oral en pediatría. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p. 446-457.
- Arango M. Infección respiratoria aguda (IRA) en los niños. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p. 369-376.
- Echeverry J. Diarrea aguda. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p. 388-399.
- Rómulo J. Dermatitis pediátricas mas frecuentes. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p. 430-431.
- OPS/OMS/Fondo de las Naciones para la Infancia. Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia (AIEPI), Cuadro de procedimientos para el niño de 2 meses a 4 años.
- Agentes comunitarios. Washington, 1999.
- OPS/OMS/Fondo de las Naciones para la Infancia. Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia (AIEPI), Cuadro de procedimientos para el niño menor de 2 meses.
- OPS/OMS/UNICEF/MSP/MODERSA. Atención integrada a las enfermedades prevalentes en la infancia (AIEPI)- Cuadros de procedimientos - Atención al niño/niña de 2 meses a 4 años. Washington, 2004.
- OPS/OMS/UNICEF/MSP/MODERSA. Atención integrada a las enfermedades prevalentes en la infancia (AIEPI)- Cuadros de procedimientos - Atención al neonato y menor de 2 meses. Washington, 2004.
- OPS/OMS. Guía sobre educación y participación comunitaria en el control de crecimiento y desarrollo en el niño. Washington, 1998.

- Castro C, Duran E. Crecimiento y desarrollo en el niño preescolar. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p. 208-218.
- Jane O, Word B. Teorías y conceptos del desarrollo en relación con la práctica pediátrica. En: Hockelman, Adam, Nelson, Weitzman, Wilson, editores. Atención primaria en Pediatría. 4ta. ed. Barcelona: Océano-Mosby, 2002; p. 701-719.
- Wilches R. Algunas consideraciones sobre estimulación infantil. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p.112-127.
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Guía de alimentación, preescolar, 2-5 años. 9ª ed. Chile, 2006; p. 2-15.
- Ramírez J. El niño como ser lúdico. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p.130-138.
- Leventhal J. Abuso sexual en la infancia. En: Hockelman, Adam, Nelson, Weitzman, Wilson, editores. Atención primaria en pediatría. 4ª ed. Barcelona: Océano-Mosby, 2002; p. 802-808.
- Sarles R, Hister A. Conductas de autoestimulación. En: Hockelman, Adam, Nelson, Weitzman, Wilson, editores. Atención primaria en pediatría. 4ª ed. Barcelona: Océano-Mosby, 2002; p. 940-943.
- Trazar G. Rabiets y espasmos del llanto. En: Hockelman, Adam, Nelson, Weitzman, Wilson, editores. Atención primaria en pediatría. 4ª ed. Barcelona: Océano-Mosby, 2002; p. 960-963.
- Gossart M. No hay lugar como el hogar para la educación sexual. 3era. ed. Oregon, 2002; p. 3-79.
- Gobierno del Principado de Asturias. Orientación a los padres para desarrollar el control de esfínteres. España, 2005.
- Maso R. Control de esfínteres, cómo aprender a ir al baño. Padres e hijos. 2007.
- Instituto de nutrición y tecnología de los alimentos (INTA). Guía de alimentación, escolar 6-10 años. 5ª ed. Chile, 2006; p. 2-15.
- Miguel de Paz E. Valoración nutricional. Ibarra, 2006.
- Sánchez G, Pardo C. Salud oral en pediatría. En: OPS/AIEPI. La niñez, la familia y la comunidad. Washington: Paltex, 2004; p. 446-457.
- Strasburger V. Niños, adolescentes y medios de comunicación. En: Hockelman, Adam, Nelson, Weitzman, Wilson, editores. Atención primaria en pediatría. 4ª ed. Barcelona: Océano-Mosby, 2002; p. 809-812.
- Marino R. Absentismo y rechazo escolar. En: Hockelman, Adam, Nelson, Weitzman, Wilson, editores. Atención primaria en pediatría. 4ª ed. Barcelona: Océano-Mosby, 2002; p. 848-851.
- Prazar G. Mentiras y hurtos. En: Hockelman, Adam, Nelson, Weitzman, Wilson, editores. Atención primaria en pediatría. 4ª ed. Barcelona: Océano-Mosby, 2002; p. 923-926.
- Martínez C, Pedron C. Valoración del estado nutricional. En: Protocolos, diagnósticos y terapéuticos en pediatría. España, 2002; p. 375-381.

Fascículo 4: Elige tu onda

- Anderson Betsy, Fernandez Cruz Kathrine, Popper Barbara. Bright Futures. Guías para las familias: Sugerencias para que los bebés, niños y adolescentes crezcan sanos. Family Voices at the for Children with Special Needs, Boston, MA: Family Voices. 2005.
- Centro municipal de información juvenil. Disponible en <http://www.coruna.es/cmij/>.
- Faget M. María, Puig B. Cristina. Tú, tu vida y tus sueños. Un manual para gente joven. 1era edic. Asunción, Paraguay. Julio 2007.
- Robayo A.: Protocolo de Acné. Proyecto Salud de Altura. Disponible en www.saluddealtura.com.
- Reyes R. Amilcar. El Autoestima. Disponible en www.geocities.com/amirhali/_fpclass/AUTOESTIMA.
- www.psicologia-positiva.com/resiliencia. Sexualidad
- Teenwire.com www.teenwire.com
- Entorno médico www.entornomedico.org

- Amor Humor <http://www.amorhumor.com>
- Frases y pensamientos <http://www.frasesypensamientos.com.ar>
- Rincón Castellano <http://www.rinconcastellano.com>

Fascículo 5: Salud de los 20 a los 60

- Coleman, James; Hammen, Constance. Psicología contemporánea y conducta eficaz. El Manual Moderno. México, 1977.
- National Mental Health Association. Salud Mental es: 1,2,3. Folleto traducido del inglés por la Dirección Nacional de Salud Mental, Quito, Ecuador.
- Amigo V., Isaac; Fernández R., Concepción; Pérez A., Marino. Manual de Psicología de la Salud. Ediciones Pirámide, S.A. 1998.
- Ricón, Lía y col. Técnicas para la Enseñanza de la Salud Mental. Lugar Editorial. 1993.
- Simon, Fritz; Stierlin, Helm; Wynne, Lyman. Vocabulario de Terapia Familiar. Editorial Gedisa. 1993.
- Slaikou, Karl. Intervención en crisis, Manual para Práctica e Investigación. El Manual Moderno, 1996.
- Dowshen S: Botiquín de primeros Auxilios, kidshealth, Disponible en: http://kidshealth.org/parent/en_espanol/seguridad/firstaid_kit_esp.html Revisado 31 de julio de 2008.
- Salud y medicinas, el botiquín de primeros auxilios. Disponible en: <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=1063> Revisado 31 de julio de 2008
- Elementos esenciales en el botiquín de primeros auxilios. Disponible en: http://www.consumer.es/web/es/viajes/ideas_y_consejos/2003/08/07/64262.php Revisado 31 de julio de 2008
- Consejos para preparar un botiquín de primeros auxilios eficaz. American College of Emergency Physicians. Patient Center. Disponible en <http://www.acep.org/patients.aspx?id=26254>. Revisado 31 de julio de 2008.
- Recomendaciones PAPPS (Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud), Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, Barcelona 2003
- Dowshen S.: Diabetes tipo 2. ¿Qué es?, KidsHealth En: http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/type2_esp.html Revisado 9 de mayo de 2008.
- Deje de fumar, empiece a vivir, Smokefree, NHS. Disponible en: http://gosmokefree.nhs.uk/downloads/SFBK_44pp_Spanish.pdf Revisado 8 de agosto de 2008.
- Graber M, Lanternier M, Manual de Medicina de Familia. Universidad de Iowa, ed Harcourt.
- Calendario de actividades preventivas en el adulto. 2002.
- Esherick J, Tarascon Primary care Pocketbook, 2nd edition, 2006.
- Guía de Actuación en Atención primaria. SEMFYC, 3era edición, 2006.

Fascículo 6: Envejecer, un privilegio

- Jaime Lisandro Pacheco. Tempo o Rio que Arrebata. Envelhecer é preciso. Editora Stembro junho 2005.
- Caldas, Célia Pereira. A Saúde do Idoso. A arte de Cuidar. Rio de Janeiro Interciencia 2004. P 399
- Terra, Newton. Envelhecimeneto bem sucedido. Mitos e verdades sobre o envelhecimento da saúde bucal. Porto Alegre 2002. P.175
- Terra, Newton. Envelhecimeneto bem sucedido Imagem Corporal. P. 375
- Cañas, M, Buschiazzo. Antioxidantes. Suplementos o Dieta. FEMEBA Junio 2000
- Serra, E Baldrich, Tribo, MJ. Antioxidantes. Actualidad Dermatológica 2001
- Conferencia Internacional sobre Dieta Mediterránea. IOOC 2001
- Leighton, F, Urquianga, I, Alimentación, Antioxidantes, y Envejecimiento. Medwave, ed. 2001

- Adonis, E, Zorrilla García. El envejecimiento y el Estrés Oxidativo. Rev. Cubana.Biom. 2002
- Miquel, J, Ramírez, Bosca. Estrés Oxidativo y Suplementación antioxidante de la dieta en el envejecimiento, la arterioesclerosis y la disfunción inmunitaria. Ars. Pharm.2004; 45
- Herrera Fernandez, M. López Nicolás, JM. Alimentos Funcionales. Nutrición Hospitalaria.vol 5 2001
- Morales, E. Carvajal, A. Validación del uso de Patrones anatómicos en el estudio de la alteración de la percepción de la imagen corporal. Nutrición Hospitalaria. Vol. 5 2001
- Moreira, O, Carvajal, A. Nutrición y Salud de las personas de edad avanzada en Europa: Euronut-SENECA. Estudio en España. Rev. Española de Geriatria y Gerontología. 1993
- Vega, T. Guías de Orientación para el Cuidado de la Salud de los Adultos Mayores.
- Marjory W, Warren. El cuidado del Anciano Crónicamente Enfermo. Salud Pública de México, Volumen 38 (6) 525- 532.
- Schlrnker, E. Nutrición en el envejecimiento. Segunda edición. 1994.
- Emilio, A, Jeckel, Ivanna,B, Manica da Cruz. Aspectos Biológicos y geriátricos do Envelhecimento,. II. Edipucrs. 2000
- Ordoñez Ángel. Prácticas Preventivas en el Adulto Mayor. Conferencia del Diplomado de Medicina Familiar. Nov 2006
- Buendía P. Actividad Física y Envejecimiento. Conferencia Curso Tercera Edad Universidad Andina Julio 2006.
- La guía para mantenerse saludable después de los 50. Disponible en www.ahrq.gov.
- Fundación "la Caixa".El Reto de la Autonomía" Programa de Prevención de la dependencia de la obra social . Manual del Participante. Barcelona, 2006.
- GNEA-UPP-Logroño. Directrices generales sobre Prevención de Ulceras por Presión. 2003
- Burbano Celia. Ulceras por Presión / Servicio de Geriatria HPQN1/ 2007 IR
- Cajal Ramon. Protocolo de Cuidados de Ulceras por presión. Hospital Universitario Junio 2005.

ANEXO:

MATRIZ DE PLANIFICACIÓN DEL TALLER

Fascículo:

Objetivo de aprendizaje:

.....
.....

CAPITULO	TEMAS Y SUBTEMAS	MENSAJE CLAVE	PREGUNTAS GENERADORAS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	FACILITADOR(A)

W