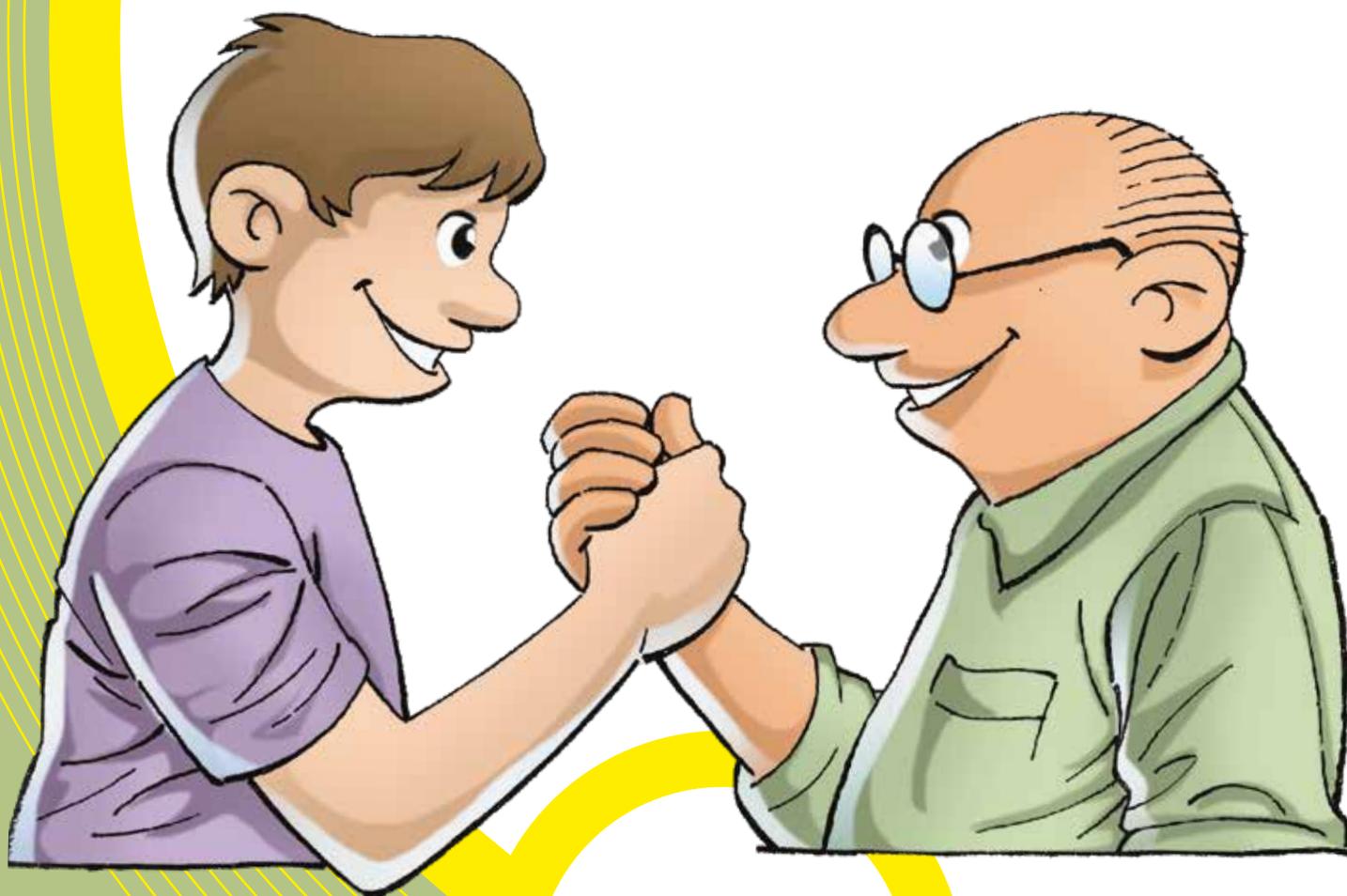




Manual de la familia **SALUDABLE**

De los 20 a los 60. Comprometidos
con nuestra salud. EDAD ADULTA.

5



TESÁI HA TEKÓ
PORAVE
MOTENONDEHA
MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL



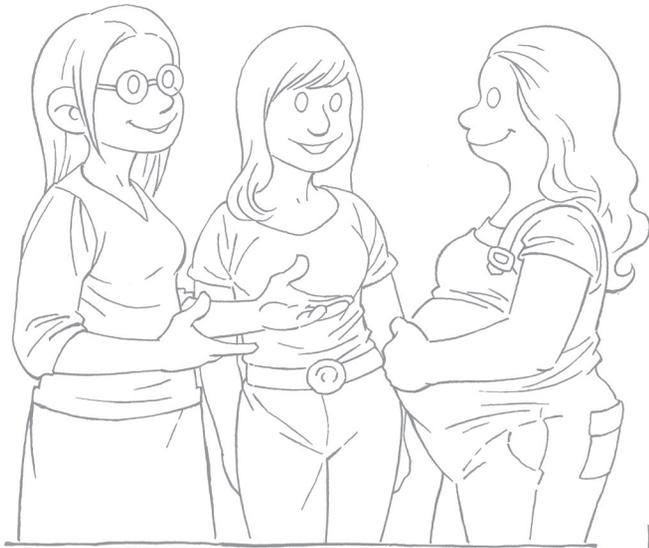
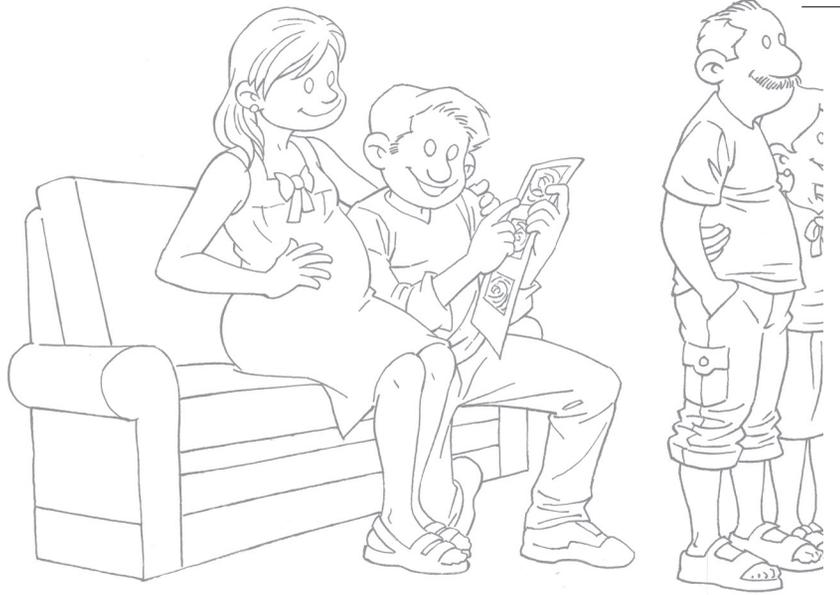
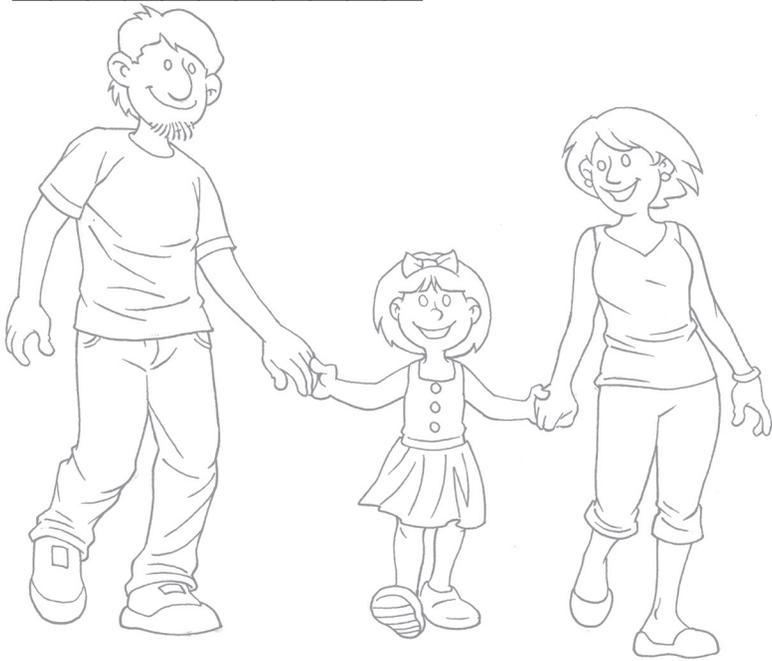
Organización
Panamericana
de la Salud

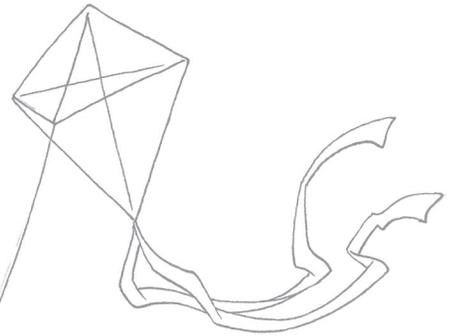
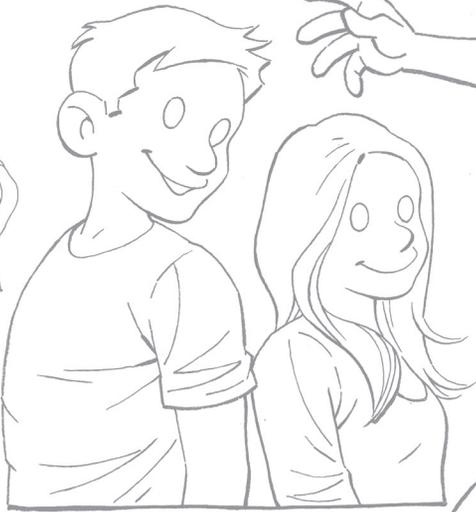


Organización
Mundial de la Salud
ORGANIZACIÓN REGIONAL PARA LAS Américas

TETÁ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperá ko'ága guive
construyendo el futuro hoy











Autoridades

Dr. Antonio Barrios

Ministro

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

María Teresa Barán

Vice Ministra

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Lic. Melisa Snead

Directora General

Dirección General de Promoción de la Salud.

Lic. Mirian G. Benítez Vargas

Directora

Dirección de Políticas Públicas y Determinantes Sociales.

Adaptación y validación técnica:

- Dirección General de Promoción de la Salud
- Dirección General de Programas de Salud
- Dirección General de Atención Primaria de Salud
- Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición
- Dirección de Adulto Mayor – Instituto de Bienestar Social

Adaptación de la publicación Familia Saludable
Proyecto Fortalecimiento de los Servicios Públicos de Atención de Salud -
Ecuador. Año 2008.

Diseño e ilustraciones: Goiriz Imagen & Cía.

Impresión: AGR Servicios Gráficos.

Paraguay 2015

ÍNDICE

<i>Presentación</i>	9
<i>Introducción</i>	11
<i>Guía Metodológica</i>	12
UNIDAD 5 – DE LOS 20 A LOS 60 - Comprometidos con nuestra Salud - Edad Adulta	
¿Qué encontrará en esta Unidad?	19
CAPÍTULO 1 - VIDA ADULTA	21
Etapas, metas y crisis	23
<i>Metodología capítulo 1</i>	28
CAPÍTULO 2 - SEXUALIDAD Y SALUD	31
¿Cómo vivir una vida sexual saludable?	33
Comunicación y sexualidad	34
¿Cómo está su sexualidad?	40
Embarazo no planificado ¿cómo prevenirlo?	41
Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad	43
El VIH y otras infecciones de transmisión sexual	46
<i>Metodología capítulo 2</i>	47
CAPÍTULO 3 – VIVA UNA VIDA SANA	49
Reglas básicas del cuidado de su cuerpo	51
¿Qué debemos controlar?	56
Autocuidado para prevenir cáncer de cérvix y de mamas en mujeres	61
Para los hombres. La próstata	62

¿Hay violencia y maltrato en casa?	63
<i>Metodología capítulo 4</i>	65
CAPÍTULO 4 – BOTIQUÍN EN CASA	67
Botiquín de primeros auxilios	69
<i>Metodología capítulo 5</i>	71
GLOSARIO	73

PRESENTACIÓN

La promoción de la salud es un proceso desarrollado por diferentes actores y sectores sociales que va creando condiciones, facilitando infraestructura y medios necesarios para contribuir a la preservación del ambiente y al mejoramiento de la salud individual y colectiva de la población en cada ámbito y en cada función de la vida cotidiana.

Este enfoque nos motiva a desarrollar acciones y estrategias que garanticen a la vez un cambio sostenible de las condiciones de salud de la población, generando las capacidades necesarias en la familia como el primer entorno para mejorar su salud, la vivienda y el ambiente donde el compromiso de la familia y la comunidad es esencial.

En este marco se inscribe a la Estrategia Vivienda y Familia Saludable, cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en el ámbito familiar y comunitario.

Para la puesta en marcha de la estrategia, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud presenta el Manual de la Familia Saludable.

Consideramos que la familia es el espacio donde se puede construir un entorno físico y de relaciones entre los miembros del grupo familiar que favorezca el desarrollo humano de sus miembros y les permita alcanzar su óptimo potencial, respetando su dignidad de acuerdo a sus expectativas y necesidades

Ponemos en manos de los trabajadores de salud y otros sectores este material para llevar a la práctica las acciones de promoción de la salud centradas en el entorno familiar, esperamos sea de utilidad para quienes desean contar con un material sencillo, práctico y a la vez dinámico e integral que aborde los determinantes sociales de la salud.

DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



INTRODUCCIÓN

La salud es considerada como uno de los principales derechos y valores de la vida. En este sentido el Estado tiene a su cargo llevar adelante las políticas de salud a nivel general, en forma pública y gratuita; a través de políticas, planes, proyectos, recursos y estrategias de salud, como medios que faciliten a la población, tomar decisiones sobre la salud individual y colectiva, en el contexto de la vida cotidiana.

La Constitución Nacional en su Art. 68, DEL DERECHO A LA SALUD plantea: "El Estado protegerá y promoverá la salud como derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad".

En este marco se inscribe la Estrategia "Familia Saludable", 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 Unidades organizados por ciclo de vida y situaciones de salud y acorde a las normas y protocolos del MSP.

Se definieron enfoque, objetivos, contenidos y metodología, priorizando al fortalecimiento de acciones de autocuidado y promoción de la salud.

Las Unidades abordadas son las siguientes:

- 1 365 DÍAS DE SALUD:** explica de manera general el contenido del manual de referencia (sus 5 capítulos). 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, la gratuidad del servicio y el Sistema Nacional de Salud.
- 2 ESPERANDO A TU BEBÉ - Salud en el embarazo:** 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 SALUD INFANTIL - Creciendo 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 ADOLESCENCIA - Entre la osadía y el miedo:** 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 DE LOS 20 A LOS 60 Comprometidos con nuestra salud - Edad Adulta:** 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 ADULTOS MAYORES Acumulando Salud:** Tiene información sobre los cambios en el proceso de envejecimiento, cómo autocuidarse para prevenir la aparición de enfermedades y sus complicaciones. Sexualidad y espiritualidad en la edad de oro y la importancia de las relaciones familiares intergeneracionales y sociales.

GUIA METODOLÓGICA

1. ORGANIZACIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA

La guía contiene el programa de capacitación planificada por unidad y por capítulo.

Puede ser utilizada por las personas que cumplen el rol de facilitador(a), trabajadores de salud, agentes comunitarios, etc. a partir de la identificación de problemas o situaciones de salud, priorización de necesidades educativas que orienten las unidades o contenidos a abordar con la familia o comunidad.

Esta guía puede ser utilizada en diferentes espacios educativos: domicilio, barrio o comunidad y otros, de manera personalizada (visita familiar) o en forma de talleres comunitarios.

Describe las instrucciones generales para desarrollar las actividades, propone herramientas, para ayudar a desarrollar el trabajo con la familia o la comunidad.

2. ESPACIOS EDUCATIVOS:

Domicilio: para aprovechar y fortalecer las actividades extramurales como las visitas domiciliarias por parte de las Unidades de Salud de la Familia (USF).

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 educativos: en la medida que se articule al programa de escuelas saludables, escuela para padres, vivienda saludable, programas con adolescentes u otros en los que participen la comunidad. 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 debe considerar los siguientes aspectos:



A En el ámbito personal:

- Mostrar interés en las personas y situaciones.
- Ser amable, honesto, respetando la diversidad cultural.
- 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.
- Tener habilidades comunicacionales inclusivas.
- 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, 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 los materiales de referencia 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.
- Tener habilidad de escuchar.
- Definir el espacio educativo (domicilio, comunidad, instituciones educativas, etc.)
- Guiar las visitas, talleres, reuniones u otras modalidades educativas.
- Promover la coordinación entre diversos actores.
- Revisar o dar seguimiento al proceso de aprendizaje y cumplimiento de compromisos (hábitos, actitudes, prácticas saludables).
- Motivar y apoyar a las personas, familias 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 la guía para "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 misma en dos modalidades: visita domiciliaria y talleres, que se interrelacionan o complementan entre sí.



Visita Domiciliaria

A través de la visita domiciliaria el personal de salud y comunitario puede analizar, educar, identificar, informar y dar seguimiento a los problemas de salud de la familia. En esta 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 importante porque:

- Mejora la atención en salud.
- Incrementa la participación y responsabilidad de la familia en el autocuidado de la salud.
- Produce 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 a través de la visita domiciliaria debe considerar las siguientes etapas y elementos:

1. Preparación:

a) 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.
- **Criterio de riesgo**, de acuerdo a la categorización en la ficha familiar como riesgos biológicos (niños con esquema de vacunación incompleta, personas con malnutrición, embarazo en adolescentes y/o con problemas); riesgos sanitarios (consumo de agua insegura, falta de redes de saneamiento, mala eliminación de excretas y de basura, impacto ecológico por intervención industrial, animales domésticos); riesgos económicos (desempleo del jefe/a de familia, analfabetismo del padre o la madre, otros riesgos (estructura familiar desintegrada, violencia intrafamiliar, migraciones).

b) 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).

c) Acordar el día y la hora en que se va a realizar la visita, evitando situaciones inoportunas.

d) Preparar los materiales que va a necesitar de acuerdo al plan de la visita (ficha familiar, capítulo correspondiente o manual de la familia saludable, láminas, tarjetas, marcadores, lápices, juegos, etc.)

- e) Tener 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 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 se tiene que delinear el plan de común acuerdo con la familia.
- 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 (retroalimentación).

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) Ayudar a la familia a priorizar los problemas o situaciones que pueden ser abordados con contenidos de los materiales de referencia.

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 de los materiales educativos durante 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 las unidades según ciclo de vida.

Por ejemplo si en la familia la mayor preocupación es tratar la salud de los niños y niñas, se abordará la unidad “Salud Infantil Creciendo Saludable”:

- c) Utilizar un formato de planificación que le ayude a dar seguimiento y evaluar los resultados del mismo. Se podría utilizar el siguiente formato:

PLAN DE VISITA DOMICILIARIA					
Departamento:			Distrito/ciudad:		
Barrio:					
Urbana:		Rural:		Código:	
Familia:					
Dirección domiciliaria:					
Nombre del Jefe(a) de Hogar:					
Miembros del grupo familiar: Niños/as: Adolescentes: Adultos: Adultos Mayores: Embarazadas:					
Año:		Mes:	Día:	Hora: Inicio:	Fin:
RESPONSABLES:					
Problemas prioritarios	Contenidos/ actividades	Compromisos	Tiempo/logro		

6. Desarrollo (ejecución)

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

7. Compromisos:

- 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.
- 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) Registra toda la información producto de la observación general lo cual le va a ayudar al seguimiento y/o reajuste del plan de visitas.
- b) Registra 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) Revisa y acuerde el plan de la siguiente visita.
- d) Recuerda los compromisos acordados.

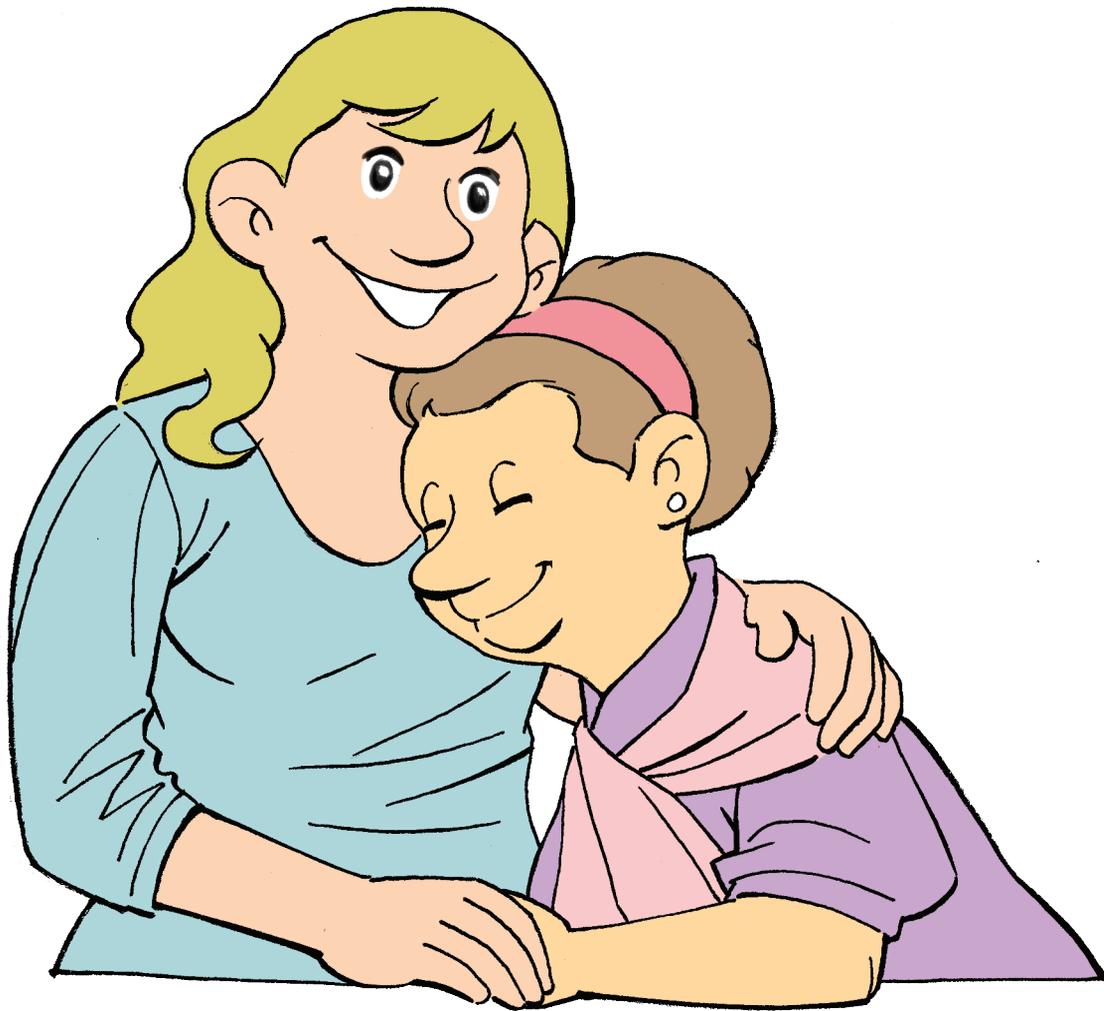
9. Evaluación:

- a) Coloca una marca (...) 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) Comunica sobre los avances y resultados, con la familia, la comunidad, y con el personal de los servicios.
- c) Revisa periódicamente el plan para garantizar los resultados esperados (compromisos) en función de mejorar la salud y calidad de vida del grupo familiar.
- d) Acuerda 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 mano la ficha familiar, los reportes, los planes de las visitas domiciliarias, los materiales con los temas abordados, los compromisos y el resultado de su cumplimiento o no (recordatorio), etc. La evaluación podría considerar los siguientes criterios: conocimientos, actitudes y prácticas. (Ver modelo en Anexo 1 del Manual).



¿QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA UNIDAD?

Una Bienvenida y un resumen del Manual



Tendrá a su alcance información sobre las distintas etapas de la vida en la edad adulta: adulto joven, adulto maduro, y adulto mayor; sus grandes retos y posibles crisis.

Además, obtendrá información sobre aspectos importantes de la sexualidad y de la planificación familiar; herramientas para hacer frente a los problemas con pensamiento positivo, reglas básicas del cuidado e higiene del cuerpo, y medidas de prevención de la enfermedad. Su familia tendrá la posibilidad de organizar un botiquín en casa, si aún no lo tiene.



CAPÍTULO 1

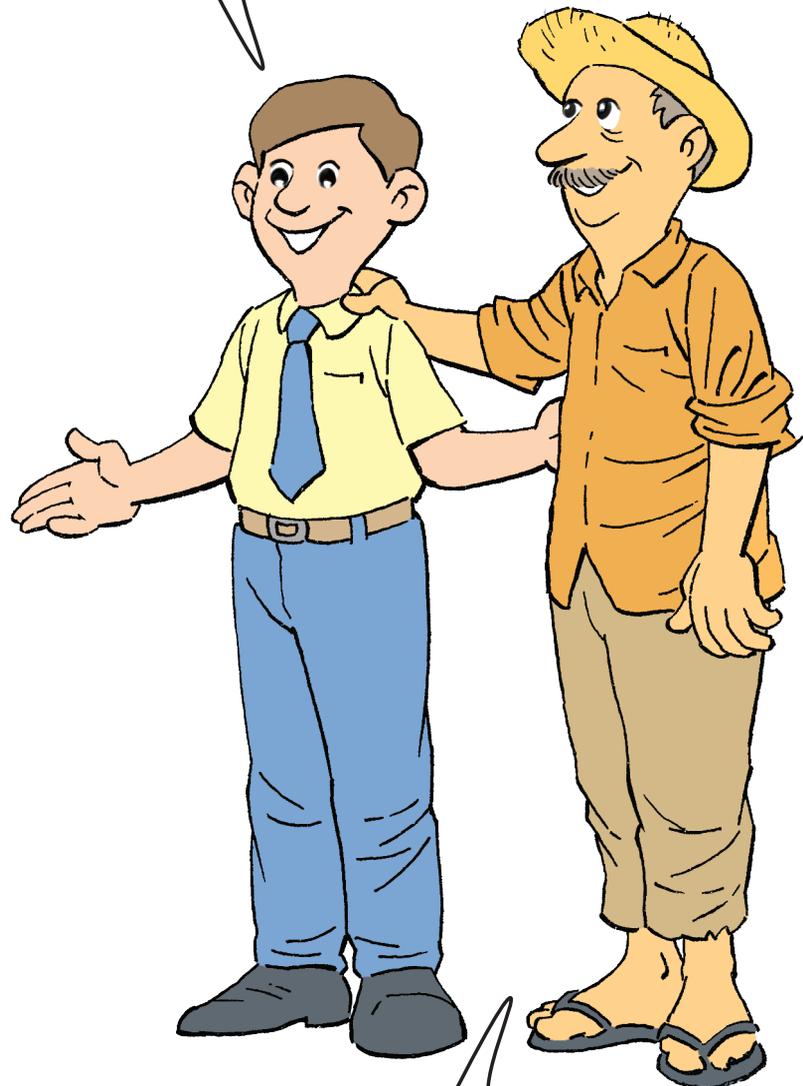
Vida Adulta





¡LUISITO,
QUÉ GUSTO QUE
VENGAS A VISITARNOS!
¿A QUÉ DEBEMOS
EL HONOR? ¿CÓMO
TE VA EN TU NUEVO
TRABAJO?

¡HOLA ABUELITOS!
ME VA MUY BIEN, ESTABA
PENSANDO EN MIS PLANES
PARA EL FUTURO Y SE ME
OCURRIÓ QUE LO MEJOR QUE
PODÍA HACER ERA CONSULTAR
CON MIS ABUELOS...
¡Y AQUÍ ME TIENEN!



PUES, ¡PARA ESO
ESTAMOS HIJO! ¡NO EN VANO
TENEMOS CANAS! VEAMOS...
CREO QUE PODEMOS COMENZAR
HABLANDO DE LAS ETAPAS QUE
ATRAVESAMOS EN NUESTRAS
VIDAS Y LOS RETOS QUE
TIENES POR DELANTE...

Etapas, metas y crisis

La vida de las personas y sus familias tiene diferentes etapas, cada una con satisfacciones y retos que debemos superar para crecer y madurar.

El conjunto de estas etapas son el "Ciclo Vital" de una persona.



Como **recién nacido**, empieza su desarrollo y todavía es totalmente dependiente de los adultos.

En su **niñez**, empieza a buscar su autonomía pero todavía necesita del cuidado de los demás para crecer sano.



En la **adolescencia**, se generan cambios importantes que le ayudarán para su vida adulta en ésta etapa necesita la comprensión y consejos de parte de los adultos.

Como **adulto joven**, empieza a crear su propio entorno familiar y desarrollar su proyecto de vida.



Con el correr del tiempo como **adulto maduro**, va capitalizando su experiencia de vida que le servirá para orientar su calidad de vida.

Como **adulto mayor**, las experiencias adquiridas le dan la sabiduría suficiente para compartir con los demás.



ENTONCES, LAS ETAPAS QUE VIVE UN ADULTO, SE PUEDEN DIVIDIR ASÍ:

Entre los:	Es la etapa de:	Sus grandes retos son:
20 a 35 años	Adulto joven	Alcanzar la independencia, formar una familia o no, etc.
36 a 59 años	Adulto maduro	Producir cosas nuevas, fortalecer y ampliar la familia. Cuidar de los demás, incluidos hijos y padres
60 en adelante	Adulto mayor	Lograr la sabiduría y transmitir la experiencia. Compartir con los nietos.

Y, ¿cuáles son sus grandes retos?

En cada etapa de la vida, una persona puede sufrir una crisis. Las crisis son todo momento de cambio, algunos de estos momentos son esperados o predecibles (terminar el colegio, nacimiento de un hijo); y otros aparecen de forma inesperada (accidente de tránsito, muerte inesperada). Toda crisis implica riesgo y una oportunidad para mejorar. El resultado de la crisis va a depender de la capacidad de la persona o su familia para enfrentarlas. Veamos con más detalle cada etapa, con sus metas o retos y las posibles crisis o problemas a superar.

De los 20 a los 35 años: el adulto joven

El adulto joven de seguro está preocupado por alguno de los siguientes aspectos de su vida:

- Iniciarse en un trabajo o empleo.
- Lograr la independencia económica.
- Iniciar o no iniciar una familia.
- Desarrollar sus habilidades como madre o padre.
- Desarrollar su propio estilo de vida en la sociedad.



RECUERDA:

Para independizarse y superar esta etapa con éxito necesita: independencia económica, administrar sus recursos responsablemente, tomar sus propias decisiones y formar un hogar propio. Si tiene pareja él o ella también deben lograr su independencia.

Posibles crisis de esta etapa:

- Dificultades para independizarse de sus padres.
- Embarazos no planificados.
- Separaciones o divorcios.
- Problemas con los hijos: disciplina, rendimiento escolar, enfermedades, etc.
- Insatisfacción o frustración al tratar de repartir su tiempo entre el trabajo y el cuidado de los hijos.
- Dificultades académicas: fracaso al graduarse en colegio o universidad.
- No sentirse satisfecho con sus estudios o trabajo.
- Dificultades financieras

Es momento de mayor productividad y creatividad. En esta etapa le puede preocupar:

- Experimentar cambios en el funcionamiento de su cuerpo, cambios por el envejecimiento normal. En las mujeres, al final de ésta etapa, el cese definitivo de la regla o menstruación (menopausia) y en los hombres la disminución del nivel de testosterona (andropausia).
- Cómo guiar a sus hijos.
- Surgen nuevas responsabilidades, además de cuidar a sus hijos, también le preocupa el cuidado de sus padres.
- Cómo ser más productivo para consolidar su situación económica y aumentar el bienestar de su familia.
- Vuelve a examinar las decisiones que tomó en las etapas anteriores: su pareja, su trabajo, su identidad, sus logros.

Posibles crisis de esta etapa:

- Miedo a envejecer o a perder su capacidad física.
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas como cáncer, presión alta o diabetes.
- Problemas con los hijos adolescentes.
- Los padres están envejeciendo y requieren de cuidados.
- Cambios en el trabajo: Retrocesos, ascensos o desempleo.
- Preocupaciones financieras.
- Mayor riesgo de infidelidad.
- Muerte de familiares o amigos.

- Falta de seguridad en el empleo.
- Aporte jubilatorio y seguro de salud.

De los 60 años en adelante: el adulto mayor

Las preocupaciones en esta etapa son:

- Ayudar a los padres, que están envejeciendo.
- El “cómo” y “en qué” se invierte el tiempo libre pasa a ser un asunto de gran importancia.
- Haber cumplido a cabalidad los roles familiares, profesionales y sociales.
- Prepararse para la jubilación y sus planes para el futuro.

Posibles crisis de esta etapa:

- Problemas de salud.
- Decisiones sobre la jubilación.
- Hay conductas muy arraigadas y difíciles de cambiar, por eso el cambio de trabajo o vivienda son verdaderas crisis.
- En las familias con hijos, se produce el fenómeno del “nido vacío” cuando el último de los hijos deja el hogar, proceso muchas veces difícil de aceptar.
- Puede ocurrir la muerte del cónyuge, separación o divorcio.
- Conflictos con los padres ancianos.
- Muerte o enfermedad de los padres.
- Problemas económicos.

RECUERDA:

La capacidad de enfrentar cada etapa de la vida en forma positiva y sus destrezas para adaptarse a las condiciones cambiantes del entorno, permitirán satisfacer las necesidades y cumplir sus metas en la vida. Para lograrlo, el primer paso es tener salud mental.

METODOLOGIA CAPÍTULO 1

Objetivo de 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 del 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: ¿qué 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.

el contenido de la unidad

Tiempo: **40 minutos**

Actividad 1: 10 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 15 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 maduro, adulto mayor.

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:

- Ubica las tarjetas en orden según ciclo de vida.
- Elabora un cuento de acuerdo a su etapa de vida, en el que narre sueños, metas, crisis y soluciones.





CAPÍTULO 2

Sexualidad y Salud







Así como Mario y Mercedes, es normal, saludable y deseable hablar libremente de sexualidad con su pareja. La sexualidad es un aspecto importante para el desarrollo integral, la salud y la vida cotidiana. La sexualidad no se refiere solamente a las relaciones sexuales y a tener hijos. Son también, las sensaciones físicas, emocionales, la preferencia sexual y cómo uno se siente con ellas. El amor, el afecto, la intimidad, el placer, todos constituyen los cimientos de una vida sexual saludable. No existe una fórmula mágica para vivir su sexualidad. Influyen factores físicos y hormonales, circunstancias personales, sociales y culturales. Lo importante es encontrar el equilibrio entre sus intereses y deseos sexuales y los de su pareja.

Comunicación y sexualidad

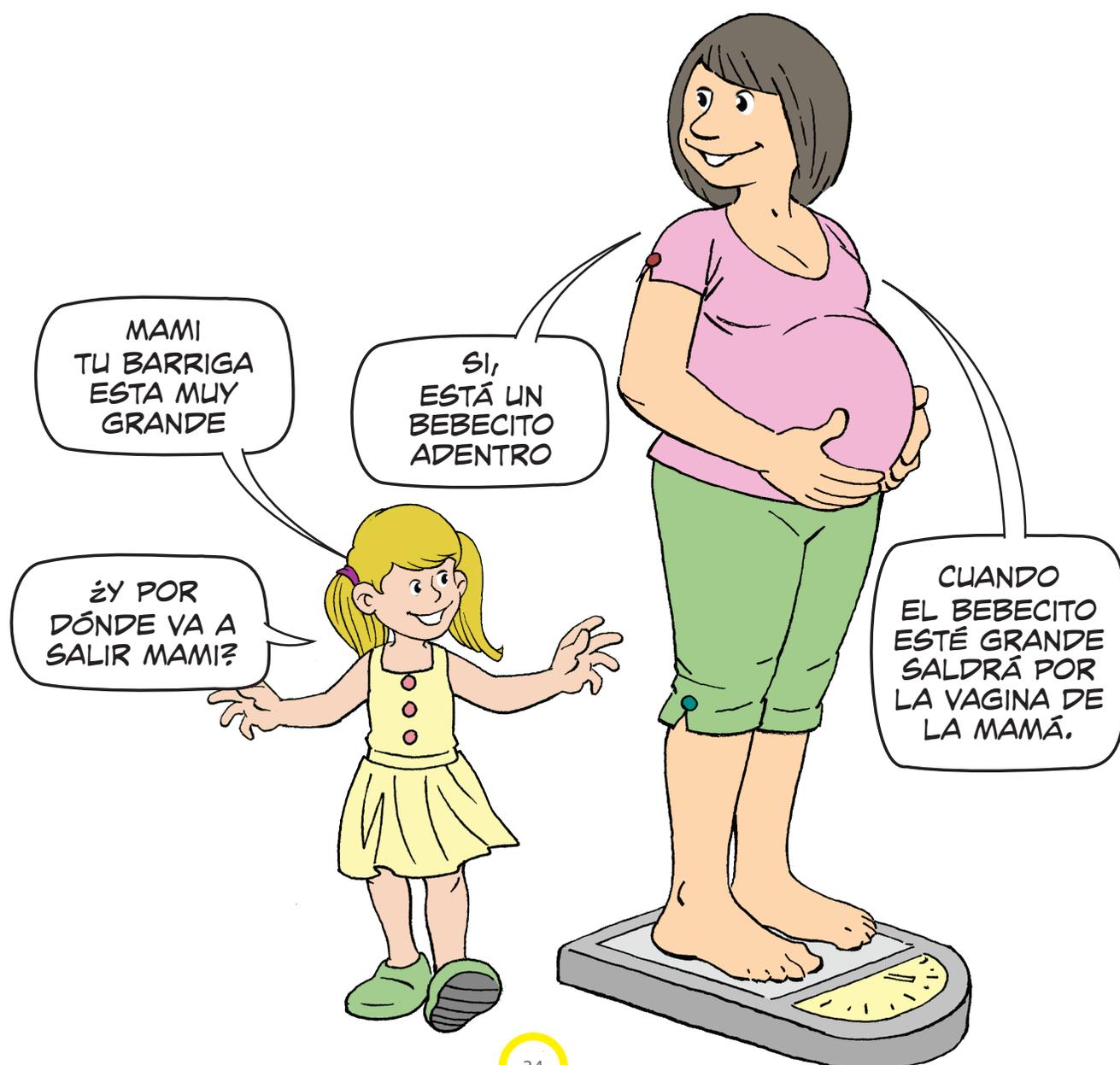
El desarrollo de nuestra sexualidad empieza desde la infancia, con un periodo de descubrimientos y experimentación durante la adolescencia.

Como padres, es importante conversar con los hijos e hijas sobre sexualidad. Igual que se les enseña a comer, a jugar o estudiar, es absolutamente necesario educar a los hijos sobre sexualidad: las diferencias físicas entre chicos y chicas, el enamoramiento, la capacidad de decir no, el respeto a las decisiones propias y de las otras personas.

Toma un poco de tiempo para reflexionar sobre las siguientes situaciones y qué hacer frente a cada caso:

Hable de sexualidad con sus hijos e hijas:

Inicia la educación sexual lo más pronto que sea posible sin esperar a que sus hijos o hijas le hagan las preguntas. No tienen que saber todo de una vez, no tengas miedo, es muy importante darles información suficiente sin necesidad de "esconder" nada.





Habla de los límites y las reglas

Enseña a tu hijo(a) a decir 'no'. La mayoría de los abusos sexuales se comete por conocidos. Es importante indicar a tu hijo(a) cuales son los actos no permitidos, ni de familiares ni amigos.

Explícale qué tiene que hacer en caso de que algo ocurra. También haz acuerdos sobre el propio comportamiento sexual de su hijo(a), háblale sobre el respeto a los límites y las reglas.

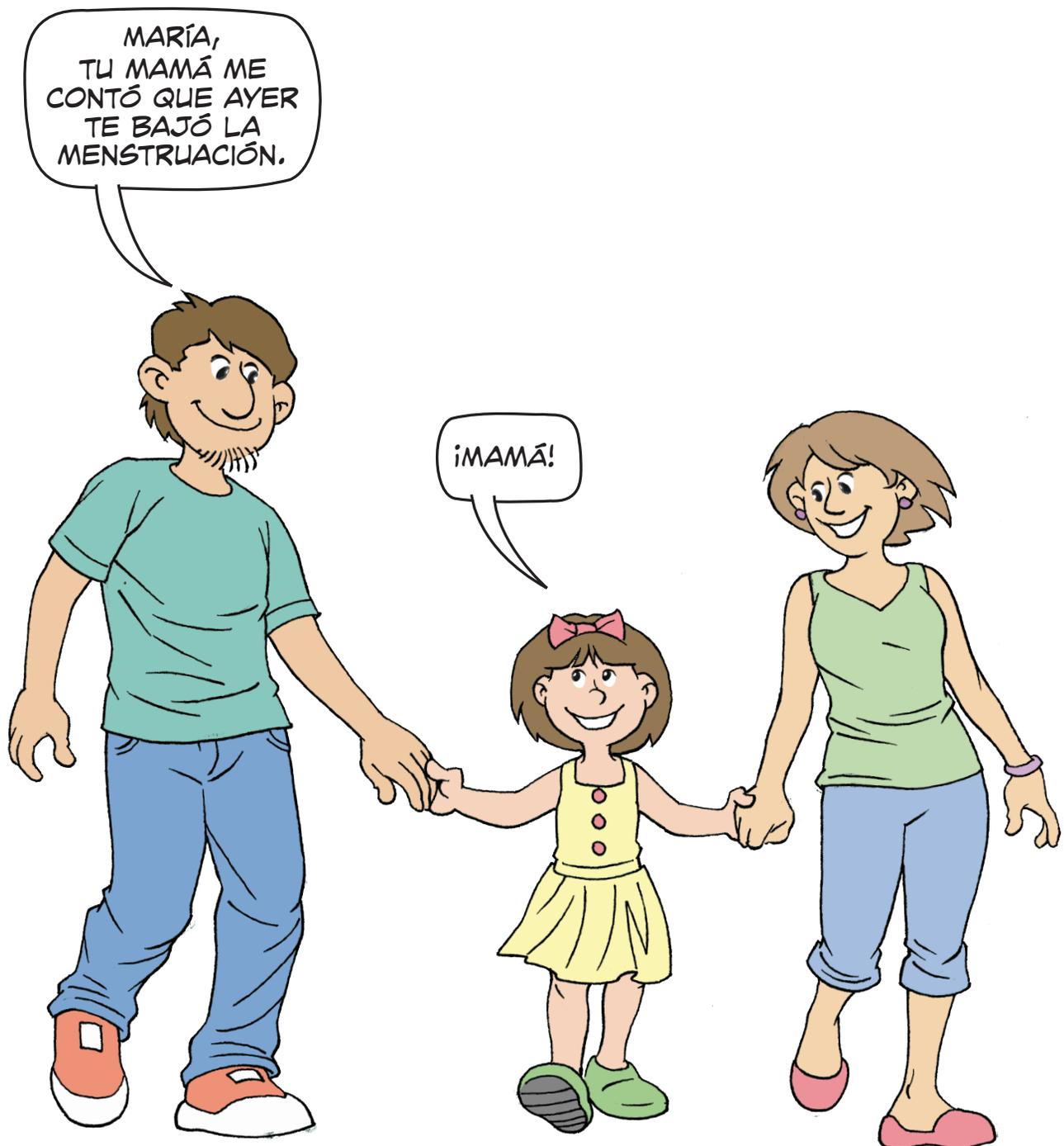
Cada pregunta tiene derecho a una respuesta.

Nunca digas a tu hijo o hija: "Eres demasiado joven para eso". Si tiene una pregunta, significa que tiene alguna preocupación. Dale una respuesta correcta y clara, sin necesidad de dar todos los detalles. Esta es una forma de demostrar que siempre puede contar contigo para cualquier inquietud.



Para todo hay un lugar y un momento

Conversaciones personales sobre sexualidad no se hacen frente a toda la familia. El lugar es muy importante. Debes crear un ambiente abierto y de confianza con tu hija(o). Puedes aprovechar las oportunidades que se presentan, por ejemplo un reportaje en la televisión sobre embarazos en adolescentes, para conversar sobre el tema de la sexualidad de una manera más relajada.



Respeto a la privacidad

Los hijos e hijas tienen derecho a la privacidad.

Respetar sus espacios y momentos en que quieren estar solos, pero déjales saber que siempre estarás dispuesto/a a escucharle cualquier inquietud.

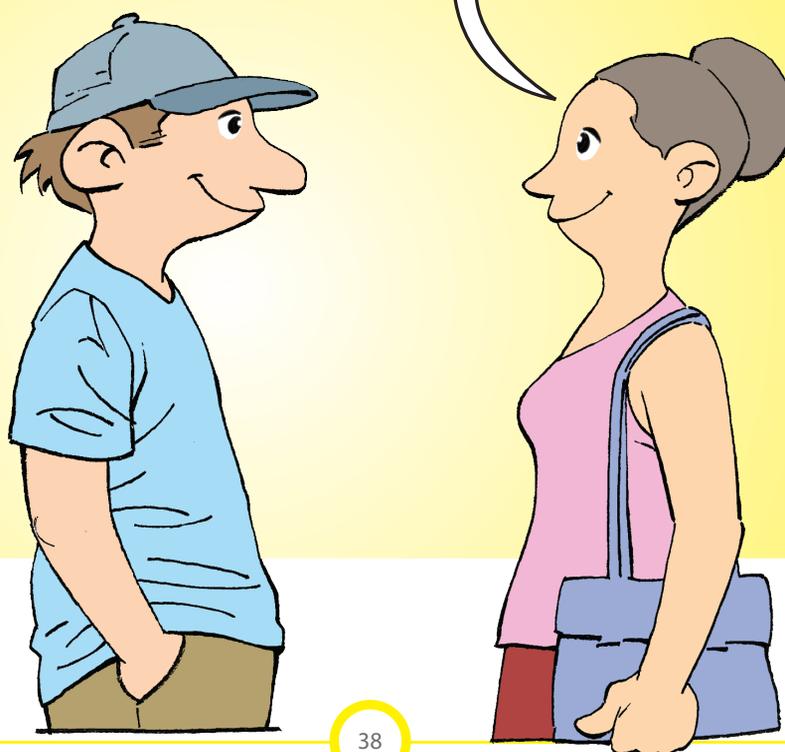
MI HIJO DE 14 AÑOS DESDE HACE ALGUNAS SEMANAS CIERRA LA PUERTA DEL BAÑO CON LLAVE CUANDO SE BAÑA O CAMBIA DE ROPA. ME MOLESTA PORQUE TARDA MUCHO Y NO PUEDO CEPILLARME LOS DIENTES Y ME ATRASO PARA IR AL TRABAJO.

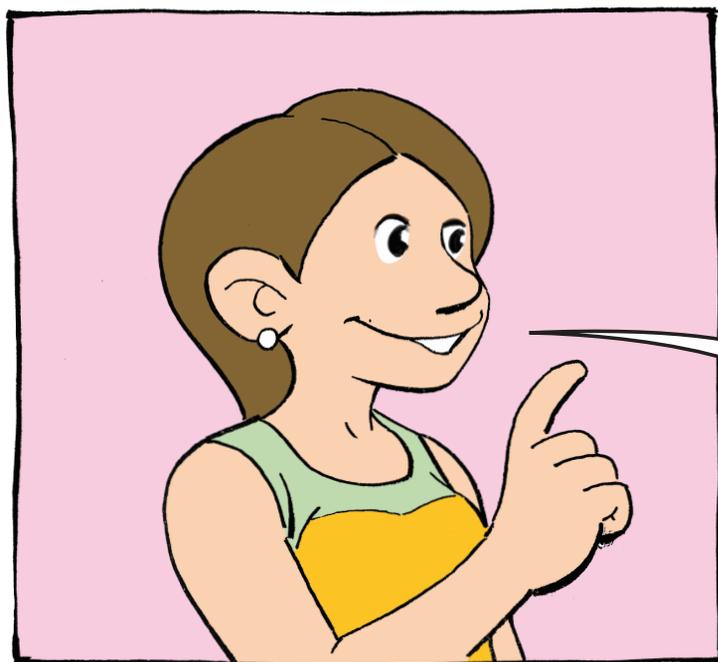


Aprende de tu hijo e hija

Muchas veces nuestros hijos(as) nos sorprenden con su nivel de conocimiento e ideas. Explícale que no siempre usted tiene todas las respuestas, pero que pueden buscarlas juntos. También puedes aprender de ellos y ellas.

MI HIJA DE 14 AÑOS ME CONTÓ CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL VIH SIDA.





Sé claro

No andes con rodeos, llama a las cosas como son. Utiliza palabras con las cuales te sientas cómodo/a y que van de acuerdo con la edad de tus hijos. Pero cuida que el mensaje sea claro y directo.

CUÍDATE
HIJA Y HAZTE
RESPETAR.
ESPERO QUE
DISFRUTES
DE LA
FIESTA

Tranquiliza y prepara a tu hijo o hija

El primer enamoramiento, la primera menstruación, pueden ser una experiencia intensa para su hijo o hija. Es mejor hablar sobre esto antes de que les pase.

Diles que vos también lo viviste y trata de contarles cosas positivas, no crearles miedos. Esto les tranquilizará y ayudará a tomar una decisión informada y responsable.

Piensa dos veces antes de reaccionar fuertemente

Si tu hijo comete un error no reacciones como si él o ella hubiera cometido un crimen. Toma tu tiempo para evaluar la situación. Después háblale, dile lo que es bueno y malo según tu parecer, pero también ayúdale a formar una opinión propia.

Poco a poco se aprende a abordar temas complejos. Sé perseverante

Si hablas a menudo con tus hijos(as) sobre sexualidad, verás que cada vez le resultará más fácil. Puedes utilizar libros, internet y películas para ayudarles. Involucra a toda la familia: las madres no solamente deben hablar con las hijas y los padres con los hijos; intercambia, eso ayudará a entenderse mutuamente.

¿Cómo está tu sexualidad?

El desarrollo sexual y relacional continúa en la vida adulta. Pueden surgir algunos problemas relacionados con la vida sexual, que son más comunes de lo que uno piensa pero que no se comentan porque da vergüenza.

La diferencia en el deseo sexual entre las parejas, sigue siendo uno de los problemas más frecuentes. Entre las causas más comunes del deseo sexual disminuido está el estrés y desencanto respecto de la relación. La rutina también puede influir en el deseo, así como el atractivo físico de la pareja (olor, peso, higiene, cuidados personales).

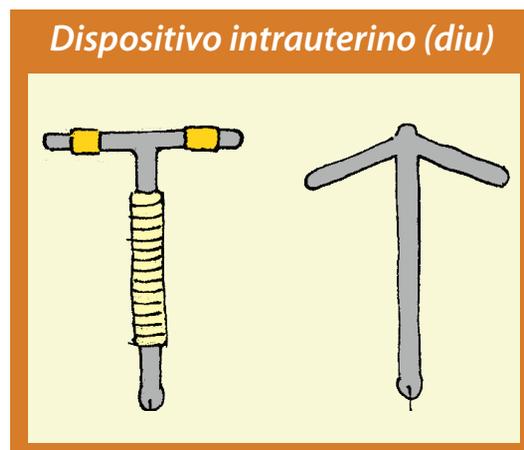
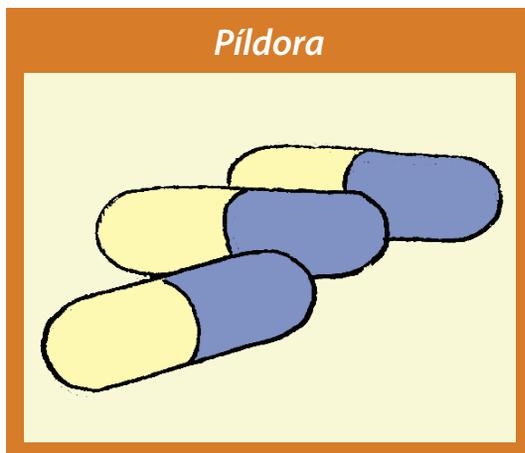
Además, es posible que no exista el deseo sexual por motivos de miedo o vergüenza. Un ejemplo común para hombres es el temor de no poder tener o mantener una erección. Las mujeres embarazadas pueden temer dañar al bebé mediante las relaciones sexuales (lo cual es una creencia falsa porque el bebé está muy bien protegido en el útero). Si existe una diferencia en el deseo sexual, el primer paso debería ser averiguar con tu pareja cuáles son las posibles causas. No existe una receta mágica, todo está bien si ambos lo pueden disfrutar. Lo más importante es hablar con tu pareja sobre cualquier preocupación que puedan tener.



Cuanto mejor es la calidad de la relación de la pareja, es mejor la satisfacción sexual.

Embarazo no planificado ¿Cómo prevenirlo?

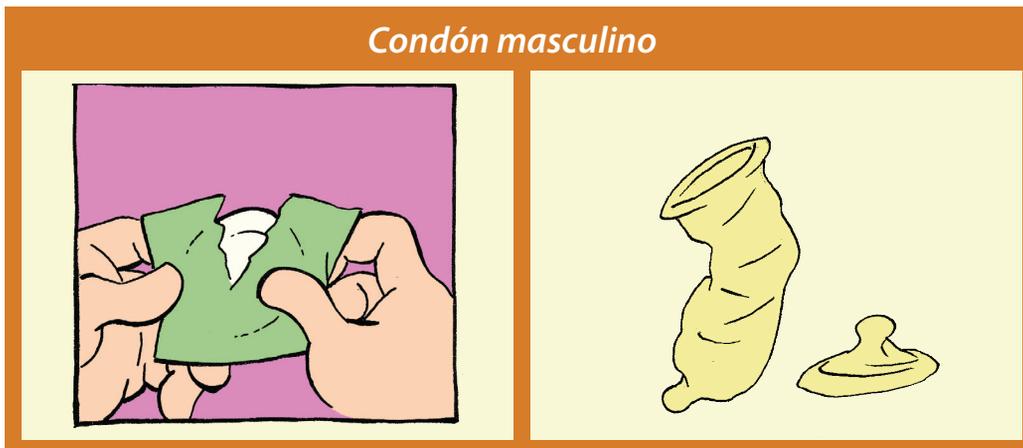
Existen diferentes métodos que permiten decidir cuántos hijos(as) tener y cuándo. A esto se llama planificación familiar. El tipo de anticoncepción que la pareja decida utilizar depende de varios factores: la edad, la salud, el estilo de vida, el costo. Uno de los métodos más confiables es la anticoncepción hormonal entre la cual la píldora es la más conocida, pero existen otros tipos:



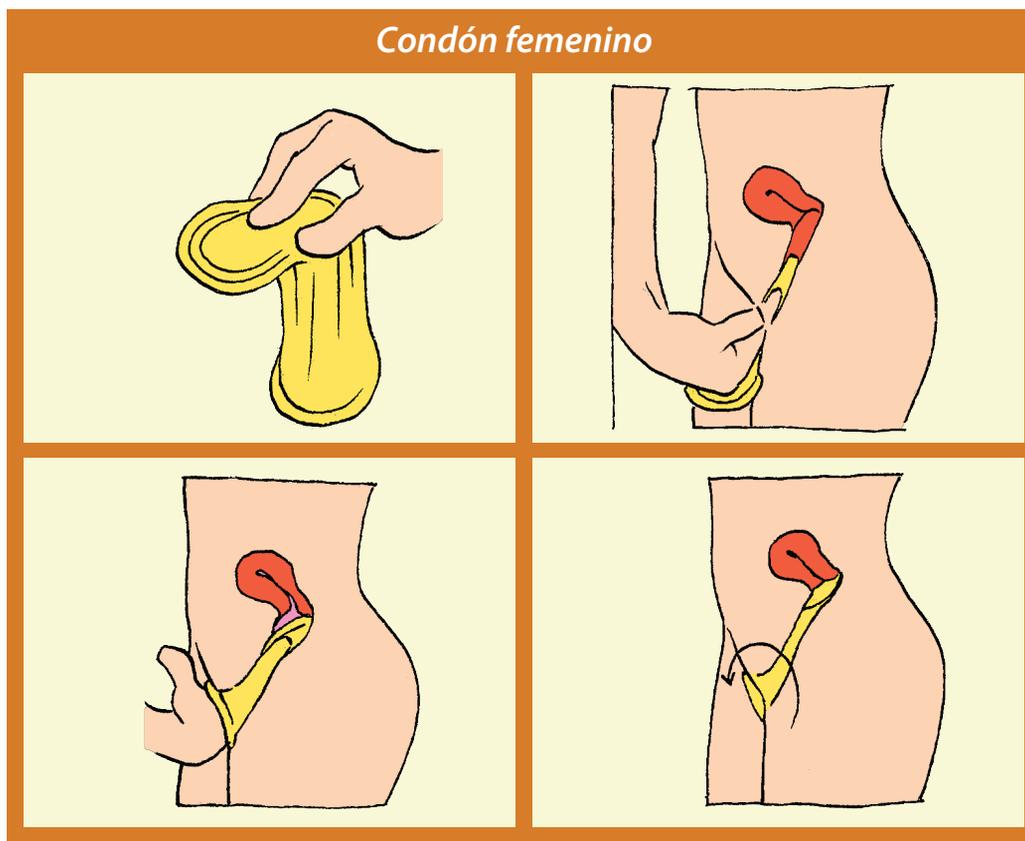
Si por cualquier motivo no puedes o no deseas utilizar un método hormonal, existen otras alternativas, entre ellas la T de cobre. Sin embargo no se recomienda la T de cobre si todavía no has tenido hijos. En este caso el condón masculino o femenino es otra opción.

El condón es el único método que le protege contra una infección de transmisión sexual (ITS), incluso el VIH/SIDA.

Condón masculino



Condón femenino

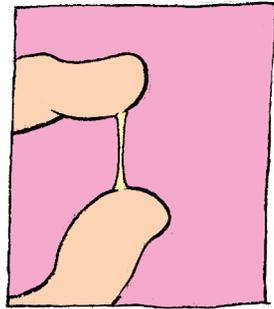


Durante la lactancia materna exclusiva también se puede utilizar un método anticonceptivo. Mayor información sobre este método puedes recibir en los Consultorios de Planificación Familiar en los Servicios de Salud del Ministerio de Salud.

MÉTODOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

Método de Billings

Se basa en la comprensión e interpretación de los cambios en el moco cervical que se produce en el cuello uterino. Para evitar un embarazo las parejas no deben tener relaciones sexuales durante un periodo del ciclo menstrual llamado FASE FERTIL.

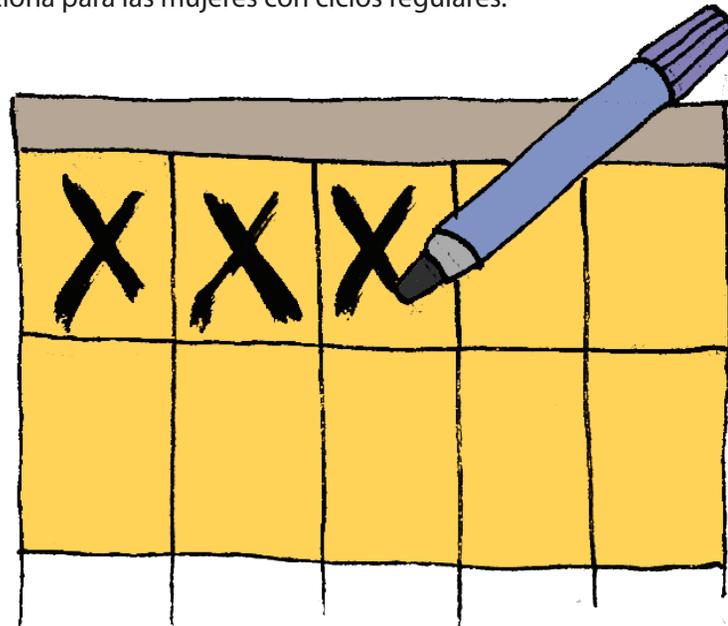


PERIODO FÉRTIL:
Si en estos días hay relación sexual sin protección, puede haber embarazo.

Método del Ritmo o del Calendario

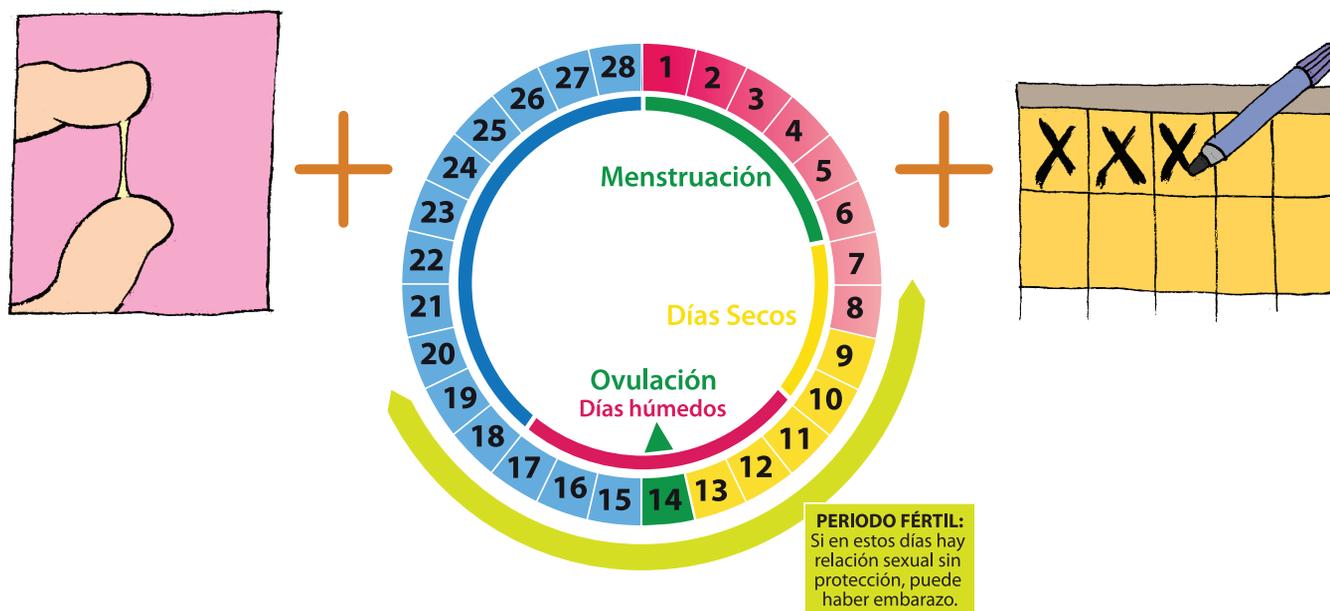
Las mujeres deben abstenerse de tener relaciones sexuales en ciertos días del ciclo menstrual.

Este método funciona para las mujeres con ciclos regulares.



Método Sintotermico

Considera los cambios del moco cervical, la temperatura corporal y el método de ritmo o calendario.



Método Mela

Los primeros 6 meses post parto, la lactancia materna exclusiva a libre demanda (solo pecho materno no agua, no té) y la ausencia de menstruación disminuye la posibilidad de un embarazo en un 90% si se cumplen estas tres condiciones.



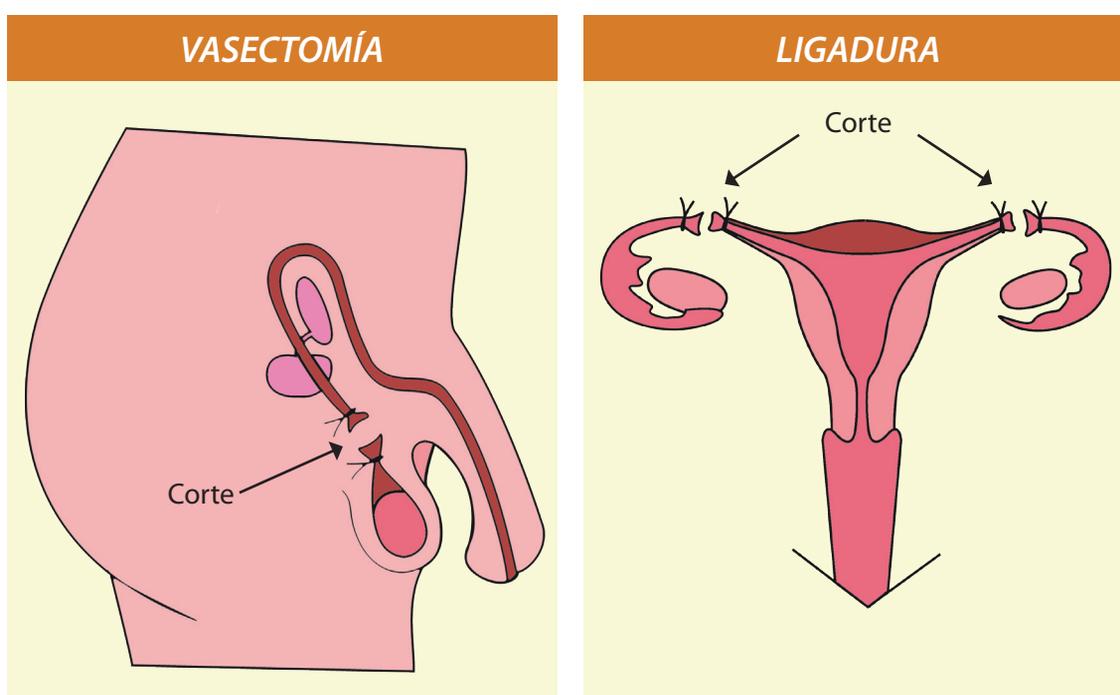
RECUERDA:

Ninguno de estos métodos es dañino para la salud; tampoco influyen en la fecundidad ni en el deseo sexual. Si dejas de utilizar un método, puedes embarazarte casi inmediatamente.

RECUERDA:

Tienes derecho a la atención de salud gratuita y de calidad durante el embarazo, parto y puerperio, así como a recibir orientación sobre planificación familiar y a otros temas relacionados con tu salud sexual y reproductiva, en todos los servicios dependientes del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Existen otros métodos de planificación familiar que son permanentes como ser la vasectomía y la ligadura de trompas.



Si la pareja está segura de que ya no quiere tener hijos, puede optar por un método definitivo: la vasectomía en el hombre y la ligadura en la mujer. Son procedimientos quirúrgicos simples y sin riesgo. No afectan el deseo sexual, ni generan impotencia para el hombre. No protegen contra Infecciones de Trasmisión Sexual.

No se recomienda la vasectomía o la ligadura cuando la relación con la pareja es conflictiva e inestable. ¡Podría arrepentirse después!

El VIH/SIDA y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

En el capítulo de adolescentes tratamos con más detalle el tema de VIH/SIDA y las infecciones de transmisión sexual (ITS). Recuerda que el virus del VIH se transmite:

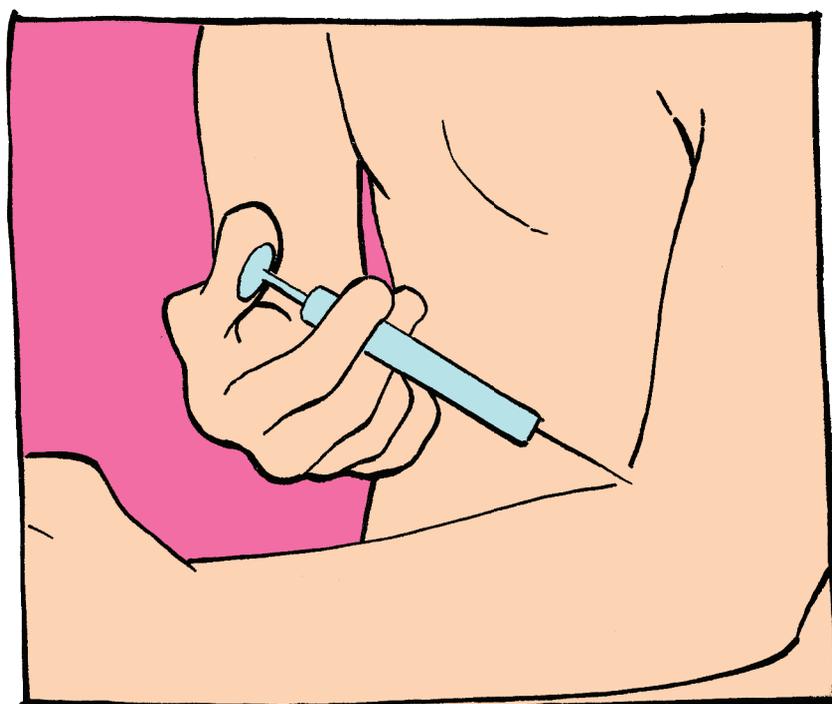
1. En relaciones sexuales (vaginales, anales, orales) sin uso de condón. El riesgo de infección existe tanto para hombres como para mujeres.
2. Durante el embarazo, parto o lactancia de una madre que vive con el VIH, a su bebé.
3. Por utilizar agujas, jeringas o afeitadoras con sangre infectada.

No existe el riesgo de contraer el VIH cuando das la mano, abrazos o besos a alguien, compartes cubiertos, copas, utilizas el mismo baño o la piscina. Para protegerte tienes básicamente que:

- Abstenerte de tener relaciones sexuales.
- No tener relaciones sexuales fuera de la pareja estable.
- Caso contrario utilizar el condón cada vez que tienes relaciones sexuales, desde el inicio de la relación hasta el final.

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Sabes qué es el VIH?
- ¿Sabes cómo se transmite?
- ¿Estás seguro(a) de que no estás en riesgo de contraer el VIH?
- ¿Si has tenido otras parejas sexuales, tienes la seguridad de que no tenían VIH?
- ¿Se han hecho, vos y tu pareja, una prueba de VIH?
- ¿Conoces la vida sexual de tu pareja actual?



METODOLOGIA CAPÍTULO 2

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Reconocen a la sexualidad como uno de los ámbitos importantes de la vida humana y sus diferentes dimensiones.
- Conocen los diferentes 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 planificado ¡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 capítulo)

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 tu nombre y cual fue el momento más feliz de su vida.

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. 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 capítulo 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. Presentación sobre los embarazos no planificados, las ITS y los diferentes tipos de anticoncepción.

Tiempo: **1 hora 30 minutos**

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 40 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Actividad 4: 15 minutos

Material didáctico:

- Ovillo de hilo grueso
- Papeles con situaciones o casos y recomendaciones.
- Papel para cartas
- Anticonceptivos demostrativos
- Material de las actividades de estimulación (de ser posible para la demostración)
- Papel sulfito

Preguntas generadoras:

¿Cómo vivir una vida sexual saludable?

¿Cómo está tu sexualidad?

¿Cómo prevenir un embarazo no planificado 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 la 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 3

Viva una vida sana





Reglas básicas del cuidado del cuerpo

¡Sonríe! Puedes mantener una buena salud y evitar enfermedades siguiendo los principios de una buena higiene, buen humor, actividades físicas, alimentación saludable y controles anuales de salud.

Lávate las manos

- Antes de comer.
- Antes y después de preparar los alimentos.
- Después de usar el baño.
- Después de estornudar o toser.
- Cuando estén sucias.
- Al llegar de la calle a la casa.

RECUERDA:

Lavarse las manos es lo más sabio para prevenir enfermedades.

Lavarse las manos no consiste sólo en mojarlas con agua. Para lavarte correctamente:

- Usa agua y jabón. Frota las manos por al menos 20 segundos.
- Lávate TODAS las superficies incluyendo el área detrás de las manos, las muñecas, entre los dedos, y debajo de las uñas.
- Enjuágate bien.
- Sécate las manos con una toalla limpia de papel o tela.



RECUERDA:

Tomar una ducha o un baño diario con agua y jabón, debe ser un hábito.

Mantén limpio tu cuerpo: un cuerpo sucio es terreno propicio para el desarrollo de microbios. El polvo, el sudor y otras secreciones, así como el calor y la humedad, favorecen la multiplicación de microbios que podrían causar enfermedades. En días de calor el baño debe hacerse al menos 2 veces por día.

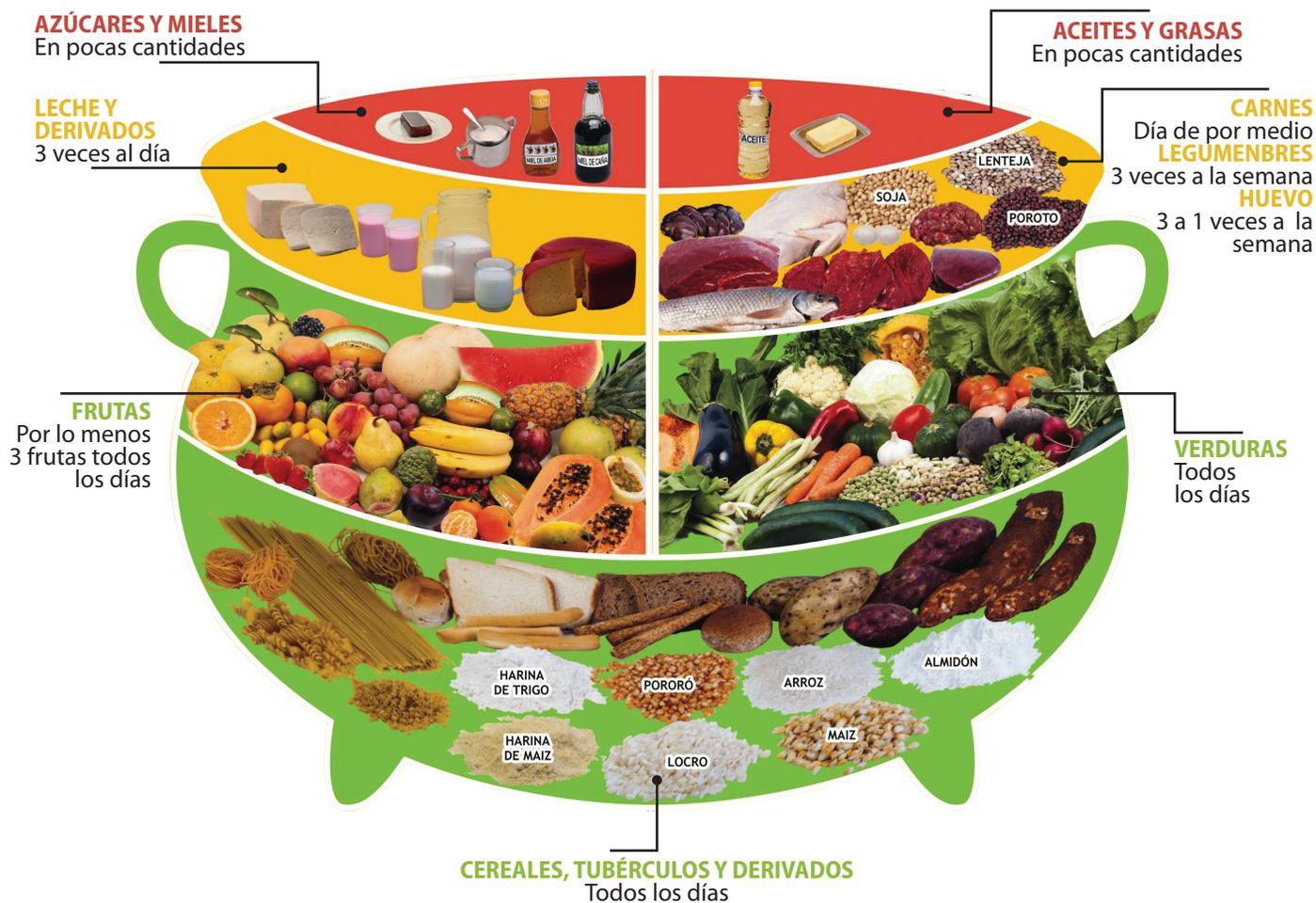
Mantén limpios tus dientes y boca: eliminar los restos de comida y la placa dental, la limpieza de la lengua, el cuidado de las encías y las visitas periódicas al dentista nos ayudan a evitar problemas de nuestros dientes y encías. Los dientes se deben cepillar después de cada comida y como mínimo tres veces al día de arriba a abajo con un ligero movimiento circular, por delante, por detrás y encima de los dientes. Se puede completar el aseo cepillando suavemente la lengua y utilizando hilo dental y enjuagues.



Realiza actividades físicas

El ejercicio puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, presión alta, diabetes, osteoporosis, ansiedad y depresión, trombosis, derrames cerebrales y lesiones en la espalda. Te sentirá mejor y mantendrás tu peso bajo control.

Trata de hacer ejercicio durante 30 minutos, al menos tres veces por semana.



Más información sobre la guía se encuentra en el anexo 12.

¿Consumes tabaco y alcohol?

Sabes que el consumo del cigarrillo es causa de muerte en Paraguay y en el mundo. Y que, el consumo excesivo de alcohol lleva a las familias a peleas y al maltrato. Si no puedes controlar la cantidad de bebida, mejor no ingieras alcohol.

¿Cómo saber si estoy bebiendo mucho?

- ¿La gente te ha criticado alguna vez por tu forma de beber?
- ¿Has tenido alguna vez la impresión de que deberías beber menos?
- ¿Alguna vez te has sentido mal o culpable por beber?
- ¿Alguna vez lo primero que has hecho en la mañana es beber para calmar tus nervios o el aburrimiento?

Si respondiste SI a cualquiera de las preguntas, entonces tienes un problema con la bebida y es probable que exista dependencia del alcohol.

Acude a un médico para hablar más sobre este problema. También existen grupos de auto-ayuda con quienes contactarse.



¿Y si fumo? ¿Me estoy volviendo adicto a la nicotina?

Haz la prueba de dependencia al tabaco: Lee las preguntas y apunta en una hoja las respuestas. Suma los puntos de cada respuesta y comprueba qué grado de dependencia tienes al tabaco y la nicotina.

1. ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

- a. menos de 15 (1 punto)
- b. 15-20 (2 puntos)
- c. más de 20 (3 puntos)

2. ¿Fumas más por la mañana?

- a. No (0 puntos)
- b. Sí (1 punto)

3. ¿Cuándo fumas más?

- a. Por la tarde (1 punto)
- b. Por la mañana (2 puntos)

4. ¿Cuándo fumas tu primer cigarrillo del día?

- a. Después de desayunar (1 punto)
- b. Antes de desayunar (2 puntos)

5. ¿Fumas cuándo está enfermo?

- a. No (1 punto)
- b. Sí (2 puntos)

CÓMO SE INTERPRETA

De 7 a 10 puntos:

Tu dependencia al tabaco es muy alta. Busca ayuda profesional para dejar de fumar.

De 5 a 6 puntos:

Tu dependencia del tabaco es aún alta. Para dejar de fumar comienza por reducir el número de cigarrillos. Haz una lista de motivos para dejar de fumar y fije una fecha para hacerlo. Considere buscar ayuda profesional.

Puntuación de 0 a 4 puntos:

Tu dependencia no es muy elevada, no le costará mucho dejar de fumar.

¡Anímate! Busca tus motivos para dejar de fumar y escoge una fecha para dejarlo.

Si deseas dejar de fumar, te recomendamos estos pasos a seguir:

1. Decidirte.
2. Prepararte.
3. Dejar de fumar.
4. No recaer.

No te desanimes si empezás a fumar otra vez, vuelve a intentar. Algunas personas necesitan entre cuatro a cinco intentos para tener éxito.

RECUERDA QUE AL DEJAR DE FUMAR:

20 minutos: tu presión y tu pulso vuelven a la normalidad. Tu circulación mejora (especialmente en las manos y los pies).

8 horas: los niveles de oxígeno en la sangre vuelven a la normalidad y disminuyen las posibilidades de sufrir un infarto.

24 horas: el humo del cigarrillo (monóxido de carbono) empieza a abandonar tu cuerpo. Tus pulmones empiezan a eliminar moco y otros residuos.

2 días: ¡qué bien! tu cuerpo está libre de nicotina. ¿Has notado como sientes el sabor de las comidas y puede oler mejor?

3 días: empiezas a respirar mejor. Tienes más energía.

2- 12 semanas: la circulación por todo tu cuerpo ha mejorado. Te resulta más fácil caminar y hacer ejercicio.

3 a 9 meses: tus pulmones mejoran hasta una vez en diez en la respiración desapareciendo la dificultad para respirar. Ya puedes despedirse de la tos, la falta de aliento y los "silbidos" en el pecho al respirar.

5 años: comparado con un fumador, ahora sólo tienes la mitad de probabilidades de sufrir un infarto.

10 años: Tienes la mitad de probabilidades de contraer un cáncer de pulmón que un fumador. Las probabilidades de sufrir un infarto son ahora similares a las de una persona que nunca fumó.

¿Qué debemos controlar?

¡Sonríe! Puedes mantener una buena salud y evitar enfermedades siguiendo los principios de una buena higiene, buen humor, actividades físicas, alimentación saludable y controles anuales de salud.

Lávate las manos

- Antes de comer.
- Antes y después de preparar los alimentos.
- Después de usar el baño.
- Después de estornudar o toser.
- Cuando estén sucias.
- Al llegar de la calle a la casa.



Vale más prevenir... ¡Evita enfermarte!
Los adultos pueden adquirir ciertas enfermedades con la edad, por lo que es necesario acudir a controlar tu salud.

¿QUÉ DEBEMOS CONTROLAR?

Controla tu peso

Muchos hombres y mujeres en Paraguay, están excedidos de peso. Esto aumenta el riesgo de tener presión alta, diabetes, colesterol elevado, enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer, cálculos de la vesícula biliar y desgaste exagerado de las articulaciones que soportan peso como las de la columna, caderas y rodillas.

¿Cómo saber si su peso es adecuado?

Para saber si su peso es saludable puedes calcular tu Índice de Masa Corporal.

(IMC) de la siguiente manera:

1. Mide tu estatura en metros (sin zapatos) y tu peso (con la mínima ropa posible) y anota los resultados.

2. Calcula según la expresión matemática:

IMC:

Peso (Kg): $\text{Peso dividido talla o estatura al cuadrado}$

Talla (m)²

Por ejemplo: Juana pesa 65kg y mide 1.67m

IMC: $\frac{65\text{Kg}}{(1.67)^2} = 23,3 \text{ kg/m}^2$

3. Compara el valor de IMC con la tabla de Estado Nutricional según IMC para adultos de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Categoría Rango de IMC

Desnutrición $\leq 18,49$

Adecuado 18,5-24,9

Sobrepeso 25-29,9

Obesidad Grado I 30-34,9

Obesidad Grado II 35-39,9

Obesidad Grado III ≥ 40

(Ver cuadro de IMC de 5 a 19 en ANEXO 11).



Controla la presión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. El corazón cumple la función de una “bomba de agua” y las arterias y venas de “las cañerías” de una casa. Si hay mucha presión en la bomba, ésta se desgasta más rápido y puede llegar a fundirse y dañar sus partes, esto le pasa al corazón cuando presenta un infarto. También por la fuerza con la que sale el agua, la cañería se puede romper, igual cosa sucede en las personas que han sufrido una hemorragia cerebral. Así mismo la cañería puede estar tapada y no permite que llegue sangre con oxígeno al cerebro y a eso llamamos isquemia cerebral o enfermedad cerebro vascular. Todos los adultos pueden acudir a un Servicio de Salud a tomarse la presión. La presión alta es una enfermedad que puede causar serios problemas como ruptura de vasos en el cerebro y daño en los riñones y el corazón. A las personas que tienen presión alta, además de tomar su medicación se les recomienda reducir el consumo de sal, realizar actividad física para mantener su peso o disminuirlo y eliminar el cigarrillo.

Controla el azúcar de tu cuerpo (glucosa)

El aumento de azúcar en la sangre puede causar la diabetes. El azúcar es el combustible necesario para que nuestro cuerpo funcione. Para que el azúcar entre en las células del cuerpo y se convierta en energía es necesaria la presencia de insulina.

En la persona con diabetes se produce poca insulina o esta funciona mal. Esto hace que la glucosa o azúcar no pueda entrar en las células del cuerpo y se acumule en la sangre, resultando en un mal funcionamiento del cuerpo por falta de energía.

SÍNTOMAS DE LA DIABETES

- Sed intensa
- Orina frecuente
- Mucha hambre
- Debilidad, cansancio fácil
- Hormigueo o entumecimiento en manos y pies
- Infecciones de la piel que no se curan fácilmente

Los niveles elevados de azúcar pueden provocar varias complicaciones de salud en los riñones, corazón, ojos y otros órganos.

Muchas personas con diabetes se controlan con ejercicios y comiendo saludable varias comidas al día con frutas y verduras, algunas personas usan medicamentos indicados por el profesional de salud, que disminuyen la glucosa en la sangre. Las personas con sobrepeso u obesidad pueden controlar mejor su diabetes si disminuyen su peso.

Si tienes un familiar directo (padres o hermanos) con diabetes es necesario realizar un control médico para controlar el nivel de glucosa en sangre.



Controla el colesterol

El colesterol elevado causa que se tapen las arterias. Muchas veces acompaña a la presión arterial elevada y a la diabetes. Es necesario realizar controles de rutina en forma anual.

AUTOCUIDADO PARA PREVENIR CÁNCER DE CÉRVIX Y MAMA EN MUJERES



Se recomienda que toda mujer que haya iniciado su vida sexual que se realice el papanicolaou en forma anual para determinar lesiones precursoras de cáncer de cuello uterino e iniciar un tratamiento oportuno. Acude a al Servicio de Salud más cercano a realizarse la prueba.

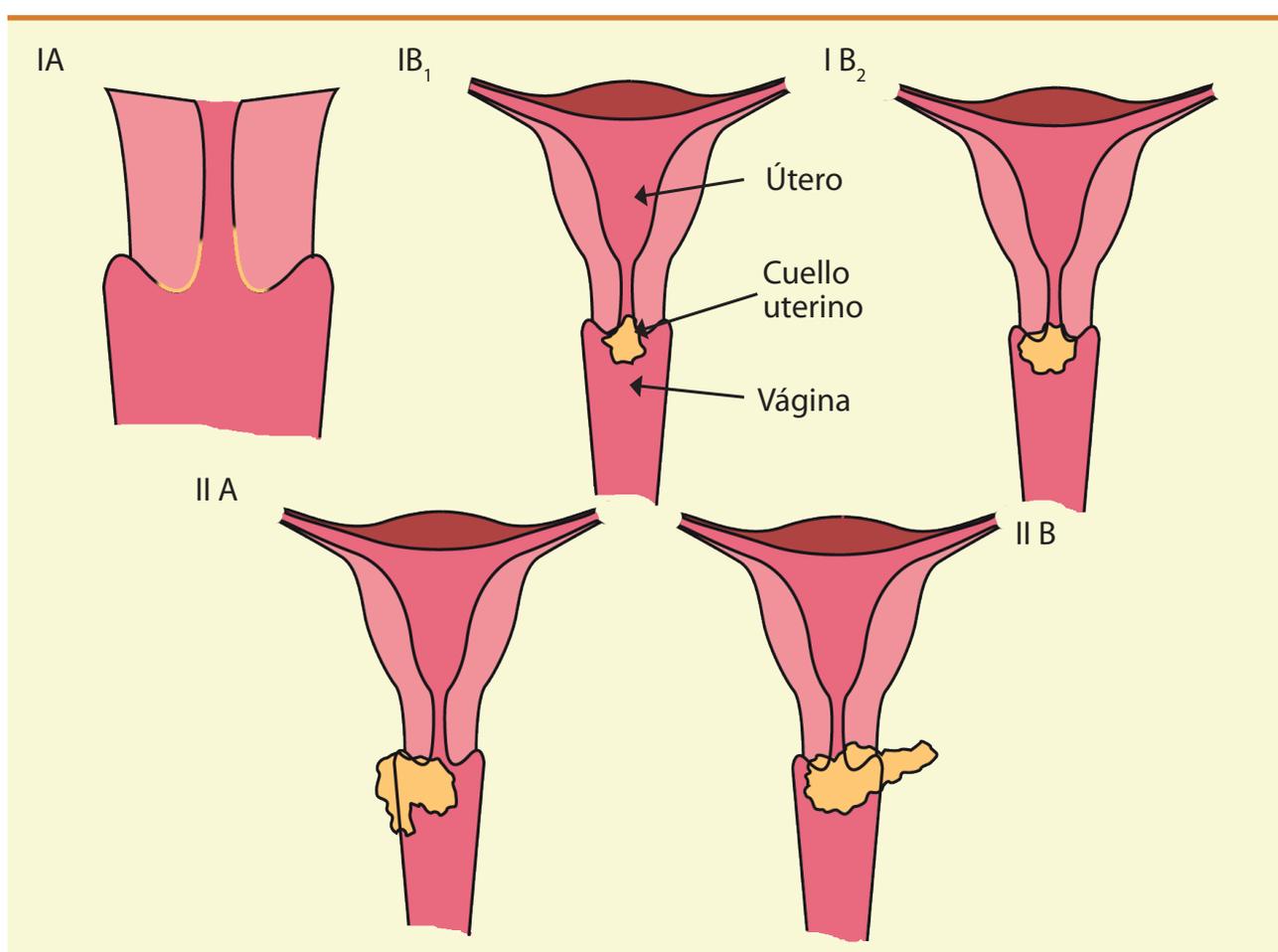
RECUERDA:

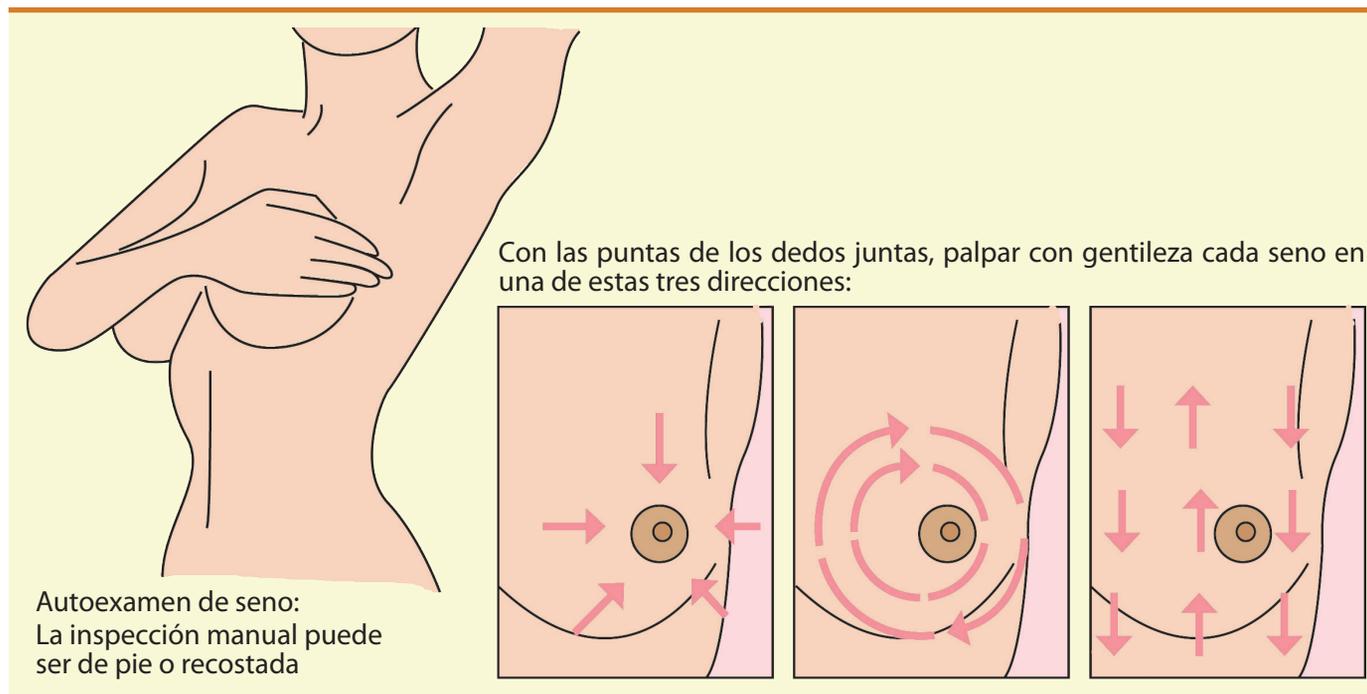
En el Paraguay el cáncer de cuello uterino es una causa importante de muerte en mujeres. Se desarrolla en una parte del útero llamada cérvix. Algunas células se dividen sin control produciendo células inmaduras y al crecer descontroladamente pueden llegar a formar un tumor

Así como nos realizamos un papanicolaou anualmente es ideal que al bañarse realices cada mes entre 5 a 7 días después del primer día de tu menstruación un chequeo de tus mamas como lo indica la figura, comuníque a su médico si ha encontrado algún cambio.

Hacete la mamografía de control cada año a partir de los 40 años, o antes si percibe algo en su autoexamen de mamas o si su médico se lo indica.

La mamografía es la mejor manera de detectar precozmente el cáncer de mamas y otras lesiones que pueden convertirse en cáncer. Si menstruas el momento ideal para hacerte la mamografía es a los 9 días de iniciada la menstruación. Si ya no menstrua puede hacerse en cualquier momento del mes.





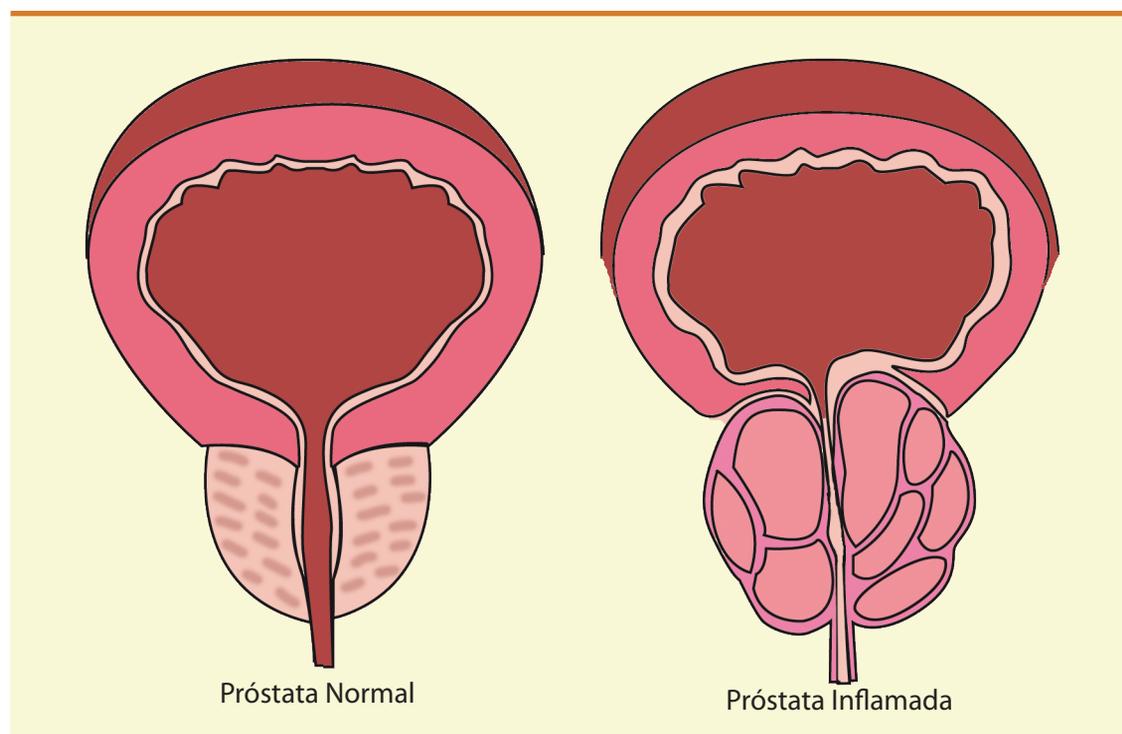
RECUERDA:

Hacerte el examen de Papanicolaou y la mamografía no significa que tengas cáncer.

PARA LOS HOMBRES

A partir de los 40 años, tiene que acudir al médico/a quien le indicara unos análisis de control.

Si algún familiar tuvo cáncer de próstata, controlesé antes de los 40 años.



Cuídense mientras trabaja

Muchos de los problemas de salud en las personas adultas se originan en el lugar donde trabajan. Entre los más comunes se encuentran los problemas causados por preocupaciones en el trabajo y los problemas de las articulaciones y músculos al realizar mal esfuerzos físicos. El dolor de espalda o lumbalgia puede estar causado por problemas de la columna vertebral y los músculos que le rodean. El dolor viene de las articulaciones y de los músculos.

Cuando no realizamos ejercicio, los músculos se debilitan y pueden lesionarse fácilmente al estar en una mala posición causando dolor. Busque formas de relajarse y liberarse de las preocupaciones del trabajo y evite pasar por mucho tiempo sentado o de pie y la inactividad física.



¿Hay violencia o maltrato en casa?

Cada vez son más comunes en el seno del hogar los gritos, peleas, burlas, agresiones sexuales, etc. y otras formas de violencia entre los miembros de la familia.

Muchos piensan que esa es la forma "natural" o "normal" de relacionarse. La violencia o los malos tratos se expresan de diferentes maneras:

- Por medio de golpes, empujones, bofetadas. Esto es violencia física o maltrato físico.
- Uso de palabras, gestos, indiferencias, amenazas, que buscan herir a la persona, afectar su autoestima o que se sienta avergonzada, humillada. Esta es violencia psicológica.
- Cuando hay acoso, abuso, violación o se forzó a la pareja a tener relaciones no deseadas, incluyendo la violación por parte del compañero sentimental, o se permite la explotación sexual, se trata de violencia sexual.



EL ABUSO DEL ACOHOL Y DE LAS DROGAS AGRAVA ESTE PROBLEMA

Las personas, que son víctimas de malos tratos pueden desarrollar alteraciones del sueño, depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastornos de la conducta alimentaria y desnutrición, disfunción sexual (falta de deseo o dolor durante la relación sexual), y a veces tendencia suicida.

Toma la oportunidad de hablar a menudo con los miembros de tu familia sobre las drogas. Empieza a una edad temprana y comparte tus valores sobre el uso de las drogas y el alcohol. (Más información leer anexo13).

RECUERDA:

Todas las formas de violencia no deben ser permitidas y es preciso reconocerlas, detenerlas y denunciarlas

- La Ley 1.600/2000 Contra la Violencia doméstica, establece normas de protección para toda persona que sufra lesiones, maltratos físicos, psíquicos o sexuales por parte de uno de los integrantes del grupo familiar.
- Denuncia ante las instituciones pertinentes (Fiscalía, Defensoría, Juzgados, CODENI, Policía Nacional) cualquier situación de maltrato por la que esta atravesando.
- Los Servicios de Salud dependientes del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social pueden y deben otorgar una atención integral para los casos de violencia.

METODOLOGIA CAPÍTULO 3

Objetivo de 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 del cuerpo
- Realiza actividad física
- Come saludable
- ¿Consumes tabaco y alcohol?
- Vale más prevenir
- Evita enfermarte
- ¿Qué debemos controlar?
- Cuídate mientras trabajas
- Hay violencia o maltrato en casa
- Controles de salud que debo 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 las Guías Alimentarias del Paraguay. Ver Anexo 12
4. Test sobre ¿Consumes 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.
5. Calcule su peso y talla: El facilitador explica el cuadro 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.

Tiempo: **3 horas 10 minutos**

Actividad 1: 10 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.
- Afiche de la Guías Alimentarias del Paraguay.
- Test - tarjetas - marcadores.
- Balanza (de haber la posibilidad) .

Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles son las reglas de oro para cuidar la salud?
- ¿Conoces cuáles son los controles de salud que debes hacerte de acuerdo a tu 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. Pon Si o No en aquellos puntos que consideres 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, al salir del baño.
 - 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
2. Escribe o menciona cuales son los controles de salud que deberías hacerte de acuerdo a tu edad.

CAPÍTULO 4

Botiquín en casa





Botiquín de primeros auxilios

En todos los hogares debe haber un botiquín de primeros auxilios, ubicado en un lugar fuera del alcance y la vista de los niños, pero de fácil acceso para una persona adulta. El botiquín (bolsa o maletín) debe ser lo suficientemente espacioso, resistente y fácil de transportar y de abrir.



Todos los miembros de la casa deben saber dónde se guarda el botiquín y cómo usar cada cosa”.

Cantidad Descripción

- Listado de teléfonos de emergencia: 911, policía, centro de intoxicaciones y de su médico de familia o de cabecera.
- Listado de miembros de la familia que tengan alergia o alguna enfermedad que necesite de medicación especial.
- Linterna y pilas de repuesto.
- Tijeras multiuso.
- Guantes desechables de tamaño pequeño, medio y grande.
- Tiras de vendas adhesivas (curitas).
- Paquetes de gasas estériles pequeños (10 x 10 cm)
- Ampollitas de suero fisiológico

- Esparadrapo (Leukoplast)
- Paquete de algodón
- 1 frasco de antiséptico
- 1 Frasco de desinfectante.

Sugerimos que no se coloquen en el botiquín medicamentos, pues es preferible que el médico(a) recete según la enfermedad o necesidad. No se automedique ni medique a los suyos sin prescripción médica.

Le recomendamos buscar dónde tomar un curso de primeros auxilios. ¡Puede ser de gran ayuda!



¡ATENCIÓN!

En una herida y en quemaduras lo más importante lavar la zona afectada con un chorro abundante de agua. En heridas sangrantes coloque un pañuelo o tela limpia y haga presión sobre la misma y acuda inmediatamente al Servicio de Salud. Nunca haga torniquete.

METODOLOGIA CAPÍTULO 4

Objetivo de 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: **45 minutos**

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 30 minutos

Material didáctico:

- Botiquín y materiales de primeros auxilios
- Capítulo 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 subraya los materiales que deben estar en un botiquín en casa:
 - Listado de teléfonos de emergencia: 911, policía, centro de intoxicaciones, y de su médico de familia o de cabecera.
 - Listado de miembros de la familia que tengan alergia o alguna enfermedad que necesite de medicación especial.
 - Linterna y pilas de repuesto.
 - Tijeras multiuso.
 - Guantes desechables de tamaño pequeño, medio y grande.
 - Tiras de vendas adhesivas (curitas).
 - Paquetes de gasas estériles pequeños (10 x 10 cm)
 - Ampollitas de suero fisiológico
 - Esparadrapo (Leukoplast)
 - Paquete de algodón
 - Un frasquito de antiséptico (IOP)

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.

GLOSARIO

Autoestima: El valor que una persona se da a sí misma.

Cérvix: También se lo llama cuello uterino, es la entrada del útero o matriz desde la vagina.

Ciclo Vital: Fases del desarrollo de un individuo (p ej. Nacimiento, primera infancia, etapa escolar, adolescencia, adultez, vejez). Cada fase conlleva sus características y requerimientos de adaptación.

Climaterio: Es un periodo normal de transición del estado reproductivo al no reproductivo que se prolonga durante años, antes y después de la menopausia (cese definitivo de la regla), como consecuencia del agotamiento ovárico.

Culpabilidad: Es un intento vano de ubicar la responsabilidad por algo que ha sucedido, en uno mismo o en alguien más, con la obligación de pagar por ello. Ocupar la energía en culpabilizar en lugar de buscar una solución, genera la más inútil y dañina de las emociones.

Emancipar: Liberarse o librarse de lo que sujeta.

Estrés: "Conflicto", tensión o problema, que nos extrae de nuestro estado de equilibrio emocional o psicológico, y que en situaciones "normales" puede ser un estímulo para cambiar y buscar soluciones, pero que en intensidad "anormal" puede resultar inmovilizante y frustrante para quien lo padece.

Familia: Conjunto de personas, unidas por lazos de sangre y afecto, que buscan en conjunto el crecimiento personal de todos sus miembros.

Mamografía: Es un tipo especial de radiografía de las mamas.

Mamas: Es el nombre de los senos de la mujer.

Papanicolau: Es el examen mediante el cual se toma una muestra de las células del cuello de útero para ver si existen células cancerosas. Es una prueba sencilla, gratuita en los Servicios de Salud de Salud del Ministerio de Salud Pública.

Pensamiento Negativo: Ideas pesimistas acerca de una situación, concepciones sobre las personas, etc. Es una perspectiva destructiva, de queja, de culpabilidad, que deja las cosas sin resolverse y dificulta la búsqueda de soluciones.

Pensamiento Positivo: Ideas o concepciones optimistas, basadas en la búsqueda de recursos, en considerar los problemas y sus soluciones, mirando las cosas "como son en la realidad" y no en "cómo deberían ser".

Plan de Vida: Conjunto de metas y planes que guían las acciones de un individuo a lo largo de su vida.

Salud: Es el bienestar físico, mental y social de un individuo, y no sólo la ausencia de enfermedad.

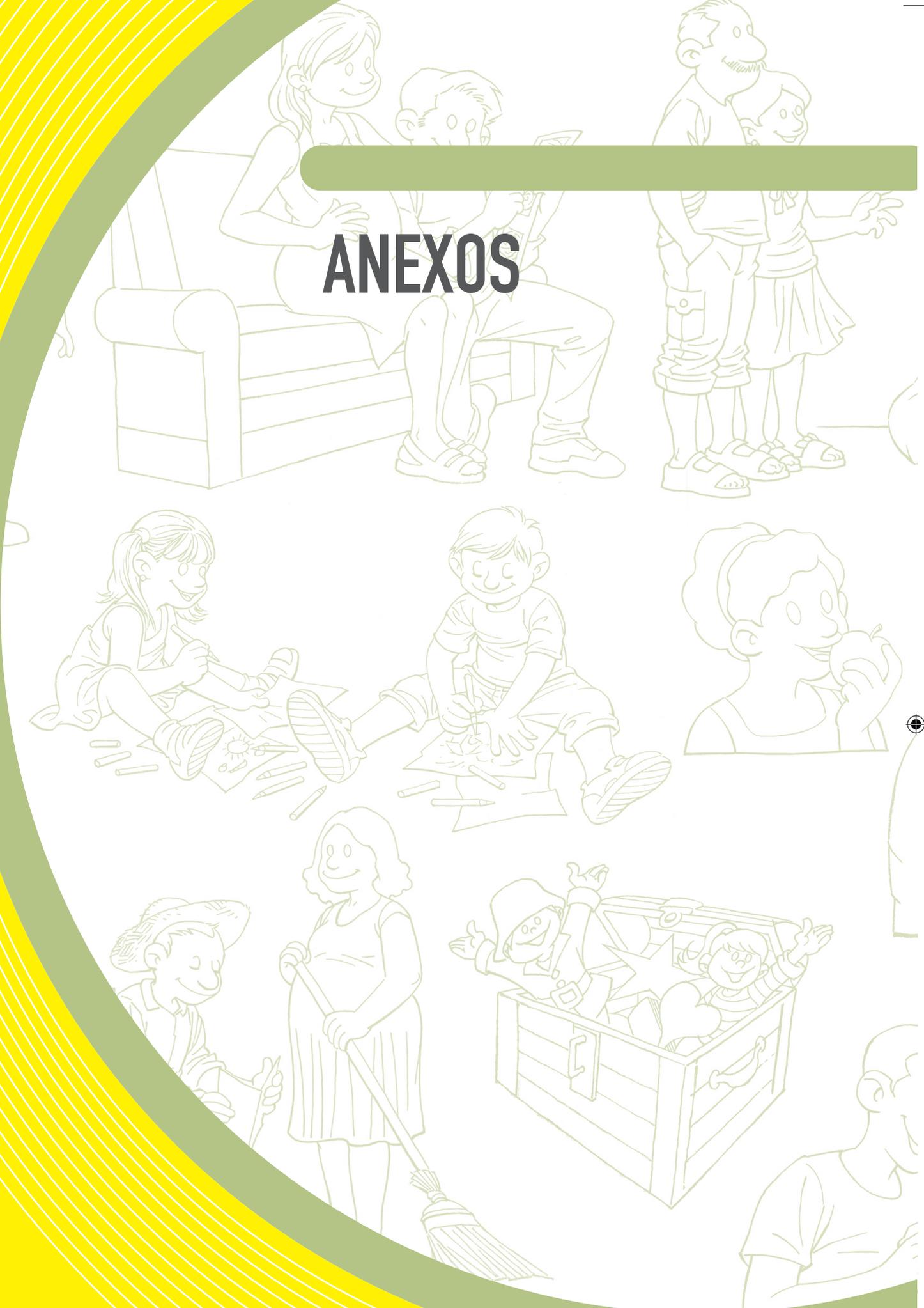
Salud Mental: Estado de bienestar de un individuo, como resultante de tres características: estar bien uno mismo, con los demás y saber enfrentar las demandas de la vida.

Terapia Sicológica o Siquiátrica: Encuentro entre una (o varias) persona(s) y un profesional – psicólogo o siquiátra -, alrededor de un problema o condición de salud mental. En un proceso de conversación y análisis orientado a la búsqueda de soluciones para dicho problema.





ANEXOS





ANEXO 1

Observación/encuesta sobre resultados de uso del manual en la familia

Departamento:			
Distrito:			
Distrito/ciudad:			
Barrio:	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 las unidades o capítulos del Manual de referencia que se abordaron con la familia (indique según el desarrollo de los mismos)

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2. Se comprende sin dificultad el manual en la familia: SI ___ NO ___

3. Unidad/es utilizada/as: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___

4. Logros alcanzados con la utilización de dichas unidades (identificar al menos 1 más importante y relacionar con el cumplimiento de compromisos):

--

5. Que les gustó más de las visitas domiciliarias:

--

6. Qué no les gustó de las visitas domiciliarias:

--

7. Describa 3 cosas más importantes que aprendió:

--

- 8.** 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: __
- 9.** 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) Cepillado 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: __
- 10.** La familia está bien informada sobre el carné de salud y vacunas de los niños(as) y disponen de estos: SI__ NO__
- 11.** En la familia se sigue algún método de planificación familiar: SI__ NO__
- 12.** La familia tiene información sobre el funcionamiento del ciclo menstrual y periodo fértil: SI__ NO__
- Quiénes: Adolescentes__ Adultos__ Adulto Mayor__
- 13.** Usan métodos anticonceptivos cuáles y quienes: SI__ NO__
- Cual método: Abstinencia__ Preservativo__
 - Otros: _____
 - Quiénes: Padre__ Madre__ Adolescente__
 - Otro miembro: _____

14. En la familia hay adolescentes embarazadas: SI __ NO __

15. La embarazada asiste a los controles de salud (mínimo 4), tienen y están bien informadas del carné. SI __ NO __

16. Se habla con los niños y niñas en la familia sobre sexualidad: SI __ NO __

• Que temas:

17. La familia toma alguna medida para prevenir el abuso sexual: SI __ NO __

Cuál:

18. Los bebés se alimentan con leche materna: SI __ NO __ hasta que edad: (meses)

19. 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)

20. 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: ____

21. Los niños(as) llevan merendero: SI __ NO __

Es nutritiva: SI __ NO __

Que contiene:

22. 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 en el segundo año un niño(a): ____ (cm)

23. 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:

24. 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: _____

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

26. 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: _____

27. Tienen en la familia un botiquín de primeros auxilios con material adecuado:

SI__ NO__

28. Qué 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: ____

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

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 unidad desarrollada. 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.

ANEXO 2

El siguiente instrumento se puede utilizar para realizar un seguimiento del avance del Programa:

Ficha de indicadores Estrategia familia saludable

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 algún recurso educativo (materiales) a su disposición para el autocuidado de la salud de sus miembros.						
La familia se ha capacitado en contenidos del manual de referencia: 1 y 2, 3 y 4, 5 y 6.						
Varios miembros de la familia o todos participan en las actividades donde se abordan contenidos de la Estrategia Familia Saludable.						
Se consulta al menos una vez a la semana algún tema de la estrategia Familia Saludable.						
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 cómo 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.						
La basura doméstica está en recipientes bien tapados.						
Los miembros de la familia conocen como y donde tirar la basura adecuadamente.						
Tienen medidas de seguridad en la casa para evitar accidentes en los niños menores de 2 años.						

Los cables eléctricos y toma corrientes están bien colocados y en buen estado, ocultos y sin peligro de Cortocircuito.						
Velas, fósforos y otro material combustible, no están al alcance de los niños.						
Hay miembros de la familia que saben qué 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.						

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 cepilla los dientes después de comer, mínimo dos veces al día.						
La familia comparte juntos al menos una comida al día.						
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 Servicio 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 auto medican.						
Observaciones:						

INDICADORES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
Existe libreta de salud y vacunas de los niños.						
La familia está bien informada sobre la libreta de salud y vacunas.						
Saben leer las curvas de peso y talla.						
La(s) embarazada tiene su carnet de salud y asiste a 4 controles de salud.						
El/la 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.						
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 un merendero con alimentos nutritivos.						
Hay en la familia reglas claras para el cumplimiento de tareas escolares y para mirar televisión.						

INDICADORES DE 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 DE 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 han existido casos de abuso sexual.						
Existen espacios de integración entre los miembros del hogar**.						
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 *:						

(*) Quien o quienes reciben maltrato, anote en observaciones!

ANEXO 3

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 las Unidades 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 los materiales. 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, se 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 unidad)

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).

5. Temas priorizados para los talleres/visitas domiciliarias

• Unidad N°:

• Capítulo N°:

• Contenido:

6. Metodología:

• Taller

• Visita domiciliaria:

• Otro:

7. Actividades (las que refiere la guía metodológica)

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?):

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

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

10. Materiales utilizados:

Apropiados:

Inapropiados:

Cuáles utilizaría:

11. El proceso desarrollado provocó en las personas participantes:

- **Interés:** alto___ medio___ bajo___
- **Convicción:** (seguridad frente a los conocimientos adquiridos): alta___ media___ baja___
o Acción (compromisos y aplicaciones prácticas): expresadas o que se observa en las personas que utilizan el manual:

12. Respecto a la problemática recogida al inicio, cuáles 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

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

14. 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

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

Nombre del Facilitador(a):

Institución u Organización:

Profesión u ocupación:

ANEXO 12



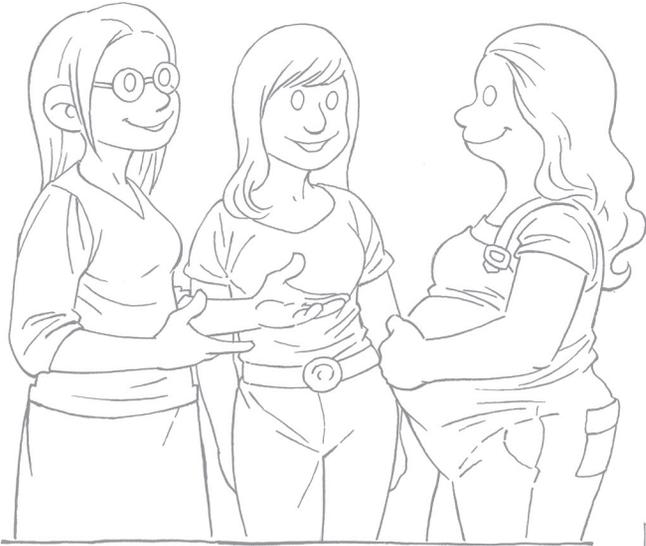
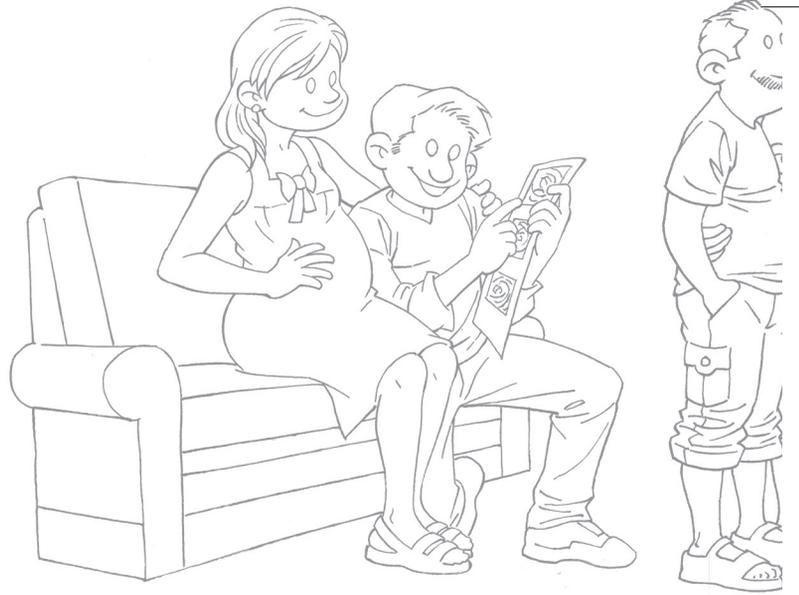
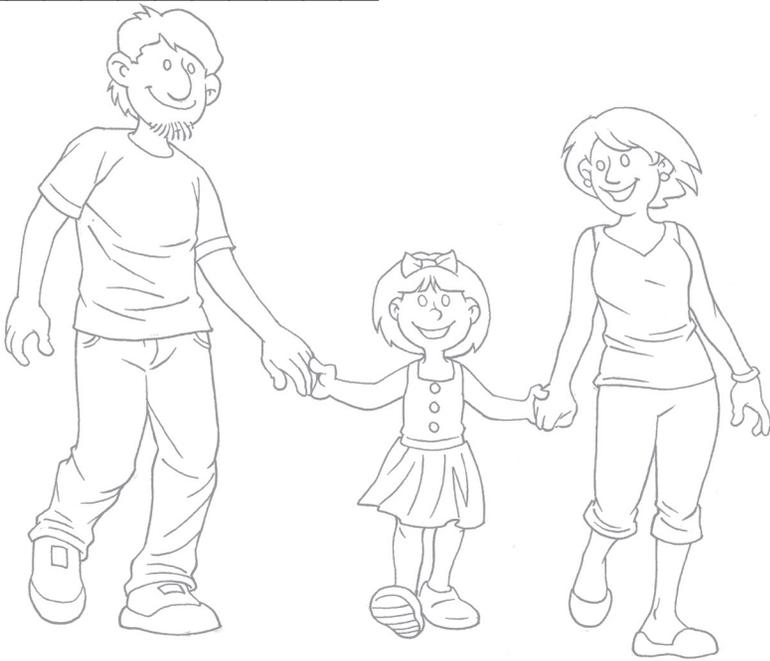
Guías Alimentarias del Paraguay

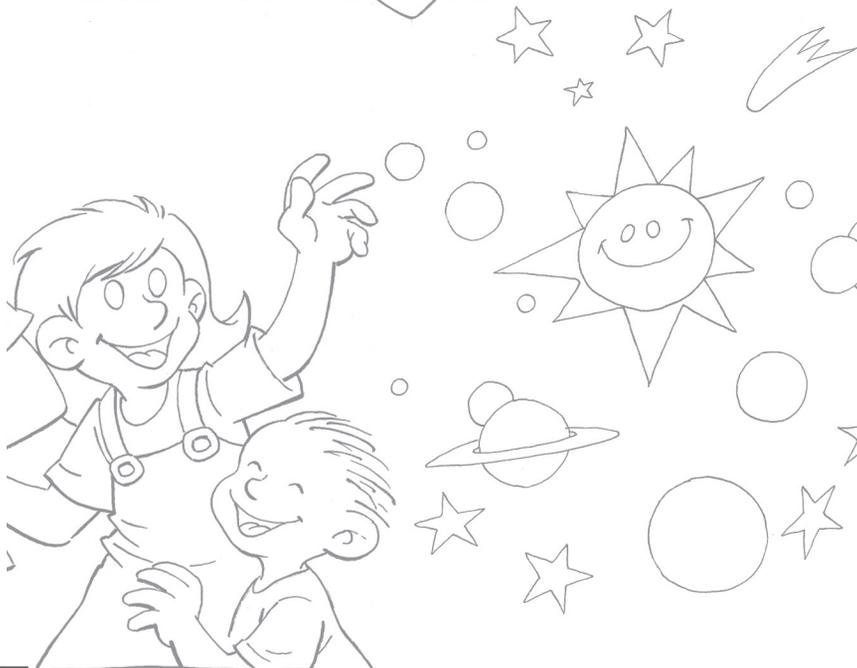
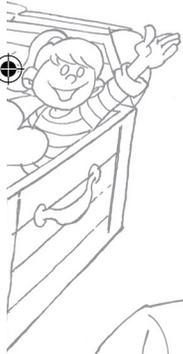
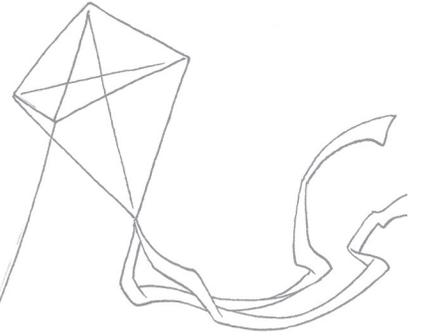
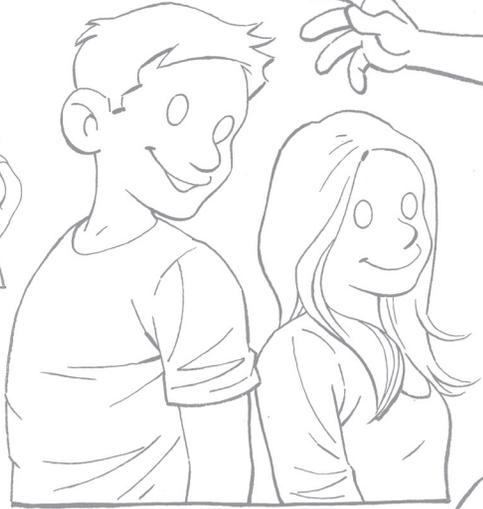


- Guía 1** Para una alimentación saludable elija alimentos de todos los grupos de la olla nutricional.
- Guía 2** Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y la cena.
- Guía 3** Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra.
- Guía 4** Coma legumbres con cereales, como poroto con arroz, al menos 2 dos veces por semana porque son ricos y nutritivos.
- Guía 5** Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes.
- Guía 6** Coma carnes rojas o blancas, sin grasa, hasta 4 veces por semana para prevenir el colesterol alto.
- Guía 7** Para proteger su corazón disminuya el consumo de grasa y frituras.
- Guía 8** Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.
- Guía 9** Evita el consumo de gaseosas y jugos artificiales porque dañan su salud.
- Guía 10** Evite el consumo de bebidas alcohólicas porque puede provocar accidentes y es perjudicial para su salud.
- Guía 11** Tome como mínimo 8 vasos de agua potable durante el día para el buen funcionamiento del cuerpo.
- Guía 12** Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.











TESÁI HA TEKÓ
PORÁVE
MOTEN BAGEBA
MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

TETĀ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperá ko'ága guive
Construyendo el futuro hoy

