Manual de la familia SALUDABLE

365 DÍAS DE SALUD

1

DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

TESÁI HA TEKO PORAVE
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperã ko ãga guive
Construyendo el futuro hoy

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 1 26/11/15 21:45

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.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 5 26/11/15 21:46

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

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 6 26/11/15 21:46

ÍNDICE

Presentación 9

Introducción 11

Guía Metodológica 12

UNIDAD 1 – 365 DÍAS DE SALUD - Introductorio

¿Qué encontrarás en esta Unidad? 19

CAPÍTULO 1 – CONOCIENDO NUESTRO MANUAL 21

Una bienvenidos a nuestro manual 23

Metodología capítulo 1 24

CAPÍTULO 2 – LA MINGA DE LA SALUD EN NUESTRO HOGAR 25

El hogar y la familia 26

Funciones de la familia 27

Metodología capítulo 2 32

CAPÍTULO 3 – VIVIENDA SEGURA Y SALUDABLE 35

Cuidados en la vida diaria 37

¿Qué hacer en casos de accidentes en el hogar? 41

Los medicamentos y su uso 42

Metodología capítulo 3 43

CAPÍTULO 4 – DERECHOS EN SALUD 47

Derechos en salud 48

Otros derechos 49

Metodología capítulo 4 51

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 7 26/11/15 21:46

CAPÍTULO 5 – SALUD MENTAL 53

Características de una persona que goza de salud mental 56

La vida emocional y su importancia en la salud mental 62

El estrés y la ira 64

Proyecto de vida 70

Metodología del capítulo 5 73

CAPÍTULO 6 – PROYECTO DE VIDA. La búsqueda del tesoro 77

Proyecto de vida 78

Metodología capítulo 6 82

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 8 26/11/15 21:46

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

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 9 26/11/15 21:46

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 10 26/11/15 21:46

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_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 11 26/11/15 21:46

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:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 12 26/11/15 21:46

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.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 13 26/11/15 21:46

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 riegos (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.)

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 14 26/11/15 21:46

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.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 15 26/11/15 21:46

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)

a) Utilizar el material correspondiente al contenido y actividad educativa, en el tiempo y con los materiales necesarios.

b) Desarrollar la actividad utilizando los recursos didácticos propuestos en los manuales de referencia: lectura, juego, reflexiones, toma de decisiones, mensajes, etc.

c) Formular preguntas para la reflexión, comprensión y revisión de lo aprendido.

d) Repreguntar para motivar a que las personas expongan sus opiniones, por ejemplo: ¿Cómo lo haría usted?

e) Recapitular el contenido abordado con mensajes claves antes de pasar a definir compromisos.

7. Compromisos:

a) Al finalizar el desarrollo de contenidos y actividades educativas con el grupo familiar, es fundamental acordar y negociar con la familia compromisos a favor de la salud de sus miembros. Estos compromisos tienen que ser verificables objetivamente, es decir que se puedan observar a simple vista.

b) Relacionar los compromisos con los problemas prioritarios y la ficha de indicadores.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 16 26/11/15 21:46

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).

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 17 26/11/15 21:46

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 18 26/11/15 21:46

¿QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA UNIDAD?

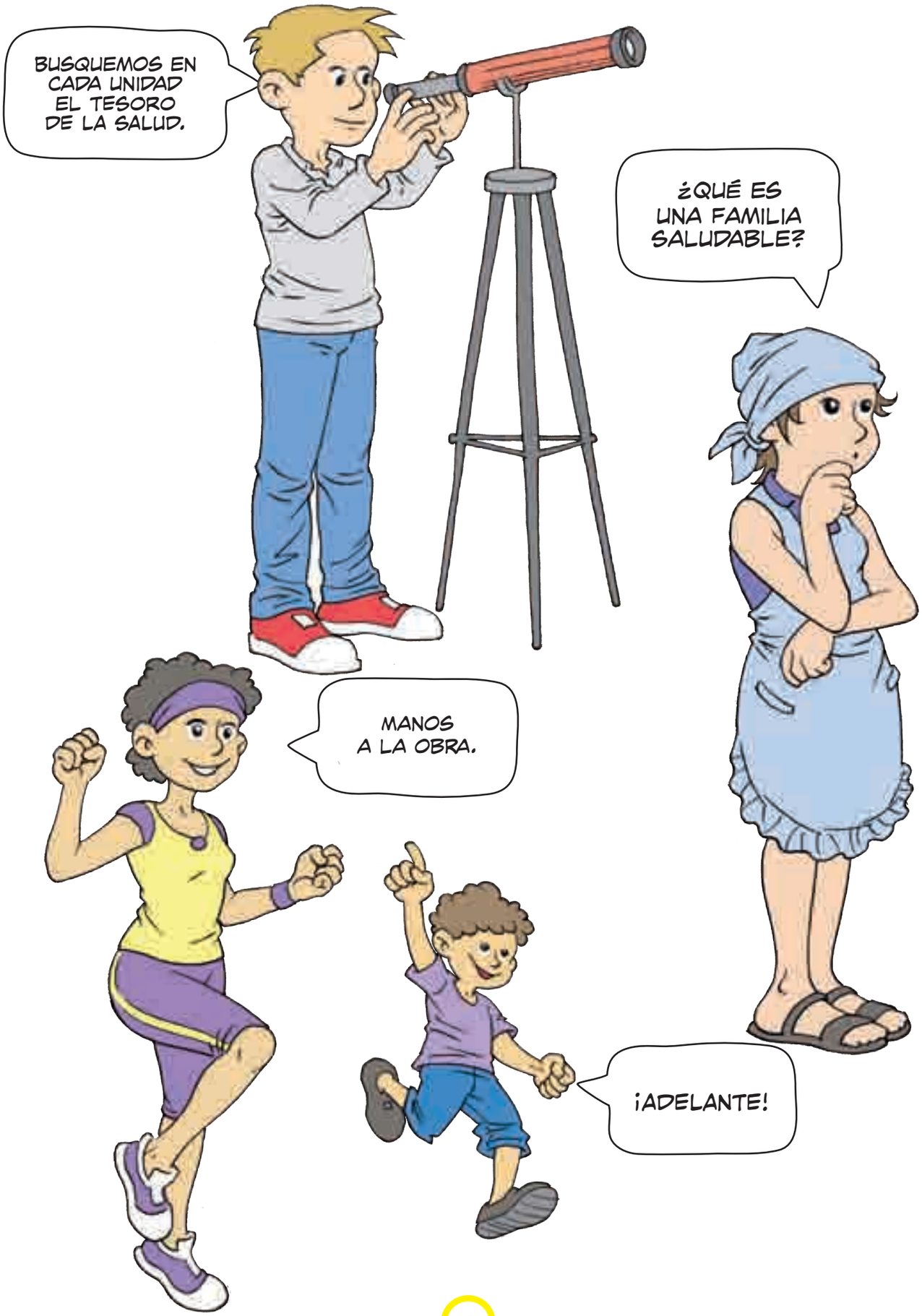
Una Bienvenida y un resumen del Manual

En esta unidad aprenderás a construir un proyecto de vida familiar, a descubrir soluciones a problemas comunes, a reflexionar sobre el buen trato y a conocer tus derechos en salud, así como las características de una persona que goza de.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 19 26/11/15 21:46

CAPÍTULO 1

Conociendo Nuestro Manual



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 22 26/11/15 21:46

UNA BIENVENIDA A NUESTRO MANUAL

Las Unidades abordadas son las siguientes:

1- **365 DÍAS DE SALUD:** explica de manera general el contenido del manual de referencia (sus 6 Capítulos). Propone elementos de reflexión sobre la importancia de tener una vivienda segura y cómo desarrollar hábitos saludables en la familia. 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 los beneficios de la lactancia y los cuidados del recién nacido.

3. **SALUD INFANTIL – Creciendo saludable – Cuidado hasta los 9 años de edad:** plantea medidas para el cuidado y crecimiento de niños y niñas de 0 a 9 años. Se aconseja sobre alimentación, actividades de estimulación temprana 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, 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 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_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 23 26/11/15 21:46

METODOLOGIA CAPÍTULO 1

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

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

Contenido temático:

Contenido temático:

- ¡Bienvenida!...Querida familia.

Actividades:

1. Saludo y presentación: ronda de nombres.
2. Presentación del contenido de las 6 unidades del "Manual Familia Saludable".

Tiempos: **15 minutos .**
Actividad 1: 5 minutos.
Actividad 2: 10 minutos.

Material didáctico:

- Unidad 1 (del manual de referencia).

Preguntas Generadoras:

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

Relacionar a los miembros de la familia con las distintas etapas y con los contenidos de las unidades: ***365 DIA DE SALUD, ESPERANDO A TU BEBÉ, SALUD INFANTIL, ADOLESCENCIA, DE LOS 20 A LOS 60 COMPROMETIDOS CON NUESTRA SALUD, ADULTOS MAYORES.***

Mensajes u Orientaciones Claves:

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

Verificación del Aprendizaje:

1. Relacionar las 6 unidades del manual de referencia con el grupo de edad o situación.
2. Construir una frase educativa relacionada con la educación en salud en la familia para optar por hábitos saludables.
3. Observar en el domicilio la aplicación de los contenidos educativos por parte de los miembros de la familia.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 24 26/11/15 21:46

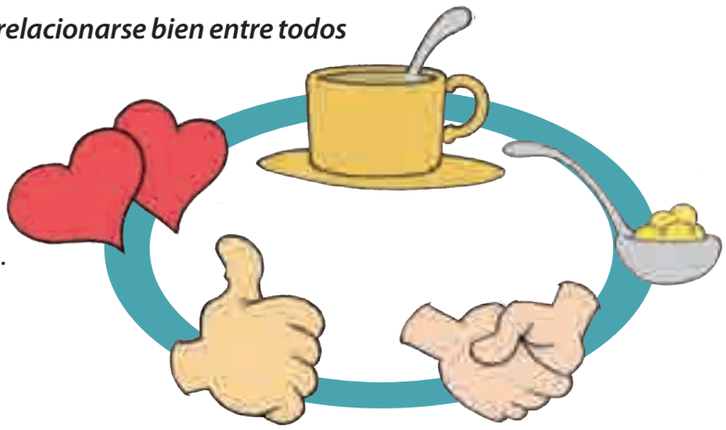
CAPÍTULO 2

La Minga de la Salud en Nuestro Hogar

EL HOGAR Y LA FAMILIA

El hogar está integrado por todos los que viven juntos, comparten la vivienda y la comida. Las personas pueden ser familiares o no.

Pon en práctica una manera de relacionarse bien entre todos los miembros del hogar:



Ingredientes:

2 porciones de cariño.
1 taza de respeto.
10 cucharas grandes de paciencia.
3 porciones de confianza.
3 porciones de solidaridad

Forma de preparación:

Mezcla todos los ingredientes y agrega alegría y dulzura. Mejora el sabor si escribes en un papel las principales reglas y compromisos acordados en el hogar.

¿Quiénes conforman tu familia?
Señala con una X con quien vives:

Abuelo		Abuela		Padre		Madre	
Hermano		Hermana		Hijo		Hija	
Nieto		Nieta		Sobrino		Sobrina	
Tío		Tía		Otra Persona		Pareja	

Las familias en nuestro país son diversas: unas grandes, otras pequeñas. Una familia puede estar formada por:

- Una madre y un padre, hijos e hijas.
- Una madre con sus hijos e hijas.
- Un padre con sus hijos e hijas.
- Abuelos, padre, madre, hijos, sobrinos.
- Abuelos y nietos.
- Hermanos mayores y menores.
- Padrastro o madrastra, hijos e hijastros.

La familia es donde nos organizamos para recibir afecto, salud, alimentación,vestimenta, educación, etc.

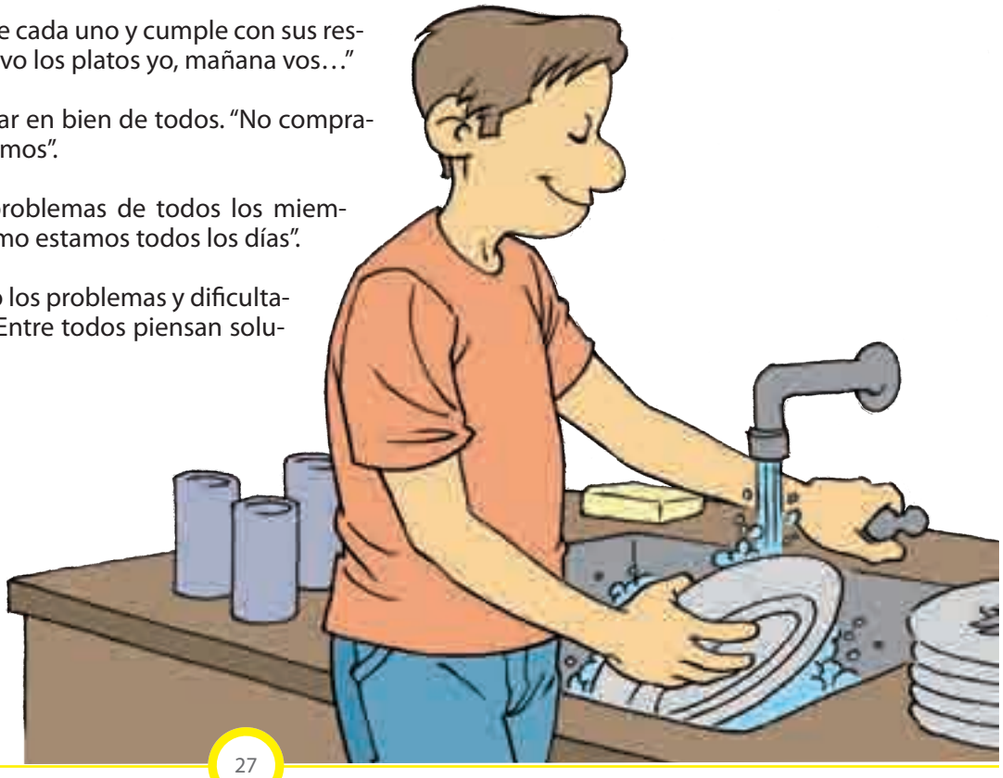
Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 26 26/11/15 21:46

Funciones de la familia

Algunas funciones de la familia	¿Qué hacer para cumplir con las responsabilidades?
Organizarse para satisfacer las necesidades básicas.	• Conversar con la familia sobre las necesidades de afecto, comunicación, vivienda, alimentación, educ ción, vestimenta, descanso, recreación, etc. Entre todos pueden encontrar mejores soluciones.
Formar y educar.	• Enseñar con el ejemplo, valores de respeto, solidaridad, responsabilidad, autocuidado de la salud y cuidado del medio que le rodea. • Establecer acuerdos y reglas claras con todos, sin hacer diferencias que beneficien sólo a unos.
Vivir en armonía para garantizar el bienestar emocional.	• Procurar que la familia se mantenga unida. Prestar atención a las necesidades de su pareja y de los miembros con quienes convive. Conversar de los sueños, temores y desacuerdos.
Protección.	• Garantizar las mejores condiciones de bienestar y respeto. No permitir que en la familia se maltrate, se burlen o se falte el respeto a ninguna persona.

La familia crea un entorno saludable

- ¿Qué hace una familia para vivir tranquila y en armonía?
- Establece relaciones de respeto, comprensión y cooperación… "no grito, no me grites…"
- Respeta los derechos de cada uno y cumple con sus responsabilidades. "Hoy lavo los platos yo, mañana vos…"
- Utiliza el ingreso familiar en bien de todos. "No compramos lo que no necesitamos".
- Se preocupa por los problemas de todos los miembros. "Conversamos cómo estamos todos los días".
- Resuelve con el diálogo los problemas y dificultades que se presentan. Entre todos piensan soluciones.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 27 26/11/15 21:46

Truquitos para lograr un entorno familiar saludable:

- Escucha a los niños, niñas, adolescentes, adultos mayores, aunque te parezca poco importante lo que quieran decir.
- Presta atenciones y cuidados, por igual, a hombres y mujeres.
- Enseña con el ejemplo a respetar las normas y reglas.
- Elabora una lista de gastos en orden de importancia: alimentación nutritiva, estudios, alquiler, luz y agua, transporte, materiales de aseo personal y de casa, pago de deudas, ahorro.
- Organiza al menos una vez a la semana, momentos de distracción familiar.

El buen trato

Buen trato es relacionarse bien con los demás. Puede haber pensamientos diferentes en una familia, pero hay un esfuerzo por respetarse y comprender.

¿Cómo evitar la agresión?

Entre las reglas de oro están:

- Conversar y no interrumpir mientras alguien habla. Pedir aclaración de lo que no esté claro para evitar malos entendidos que podrían afectar la relación.
- No juzgar y evitar respuestas groseras.
- Ponerse en el lugar del otro, entender sus necesidades y sintonizar con ellas.
- Establecer acuerdos, que sean respetados por todos.
- Poner límites claros para todos. No aceptar que se maltraten a otra persona.
- Poner firmeza en las decisiones que se tomen, evitando contradecirse entre padres o personas a cargo del cuidado de la familia.
- Cumplir con lo que se promete.

REFLEXIÓN:

¿Cómo tratas a los miembros de tu familia y cómo ellos te tratan?. Escribe tu respuesta en una hoja o conversa con tu familia.

¿Encontraste diferencias en el trato?

¿Con cuál de los miembros de tu familia se relaciona mejor?. ¿Por qué?

La agresión, maltrato o violencia es común en las familias que se han acostumbrado a esto como una forma "normal" de relacionarse. No permitas que esto pase en tu familia. Sabías que muchos padres y madres que maltratan, agreden, a sus hijos(as), fueron niños y niñas maltratados. Un niño o niña que no ha recibido protección adecuada, afecto, comprensión, cuando crece, puede manifestar su sufrimiento con violencia hacia los demás o hacia sí mismo.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 28 26/11/15 21:46

RECUERDA:

Los niños, niñas, adolescentes que viven en medio de violencia familiar, generalmente se vuelven agresores o víctimas de la violencia. ¡Corta la cadena!. Pon fin al maltrato.

Ante cualquier indicio de violencia sugerir que se recurra al Ministerio de la Mujer, Policía Nacional, Secretaría de la Niñez, CODENI, Servicio de Salud más cercano.

¿Cómo ejercer la autoridad con los hijos e hijas?

Ejercer autoridad no es gritar ni "ordenar". Es dar buenos ejemplos y respetar las reglas acordadas y comprendidas por toda la familia. Es importante escuchar, conversar y razonar, con afecto y amor.

¿Cómo ejercer la autoridad: con afecto y razón?

- Estimula el cumplimiento de los acuerdos, con un aplauso, abrazo y palabras cariñosas. Dile ¡qué bien!, hiciste lo correcto, sigue adelante.
- Razona con diálogo, sobre un acuerdo o regla no cumplida, sin maltrato. Es mejor ayudar a reflexionar y razonar.
- Utiliza frases que se refieran a la acción concreta, por ejemplo "miré en el cuaderno y me di cuenta que aún no hiciste las tareas" en lugar de utilizar frases hirientes que se refieren a la persona como: "eres mentiroso", "vago" o "nunca haces los deberes".

¡Hay que respetar los derechos en las familias!

Todas las personas, sin distinción de etnia, religión, ni edad, tenemos derechos que deben ser respetados.

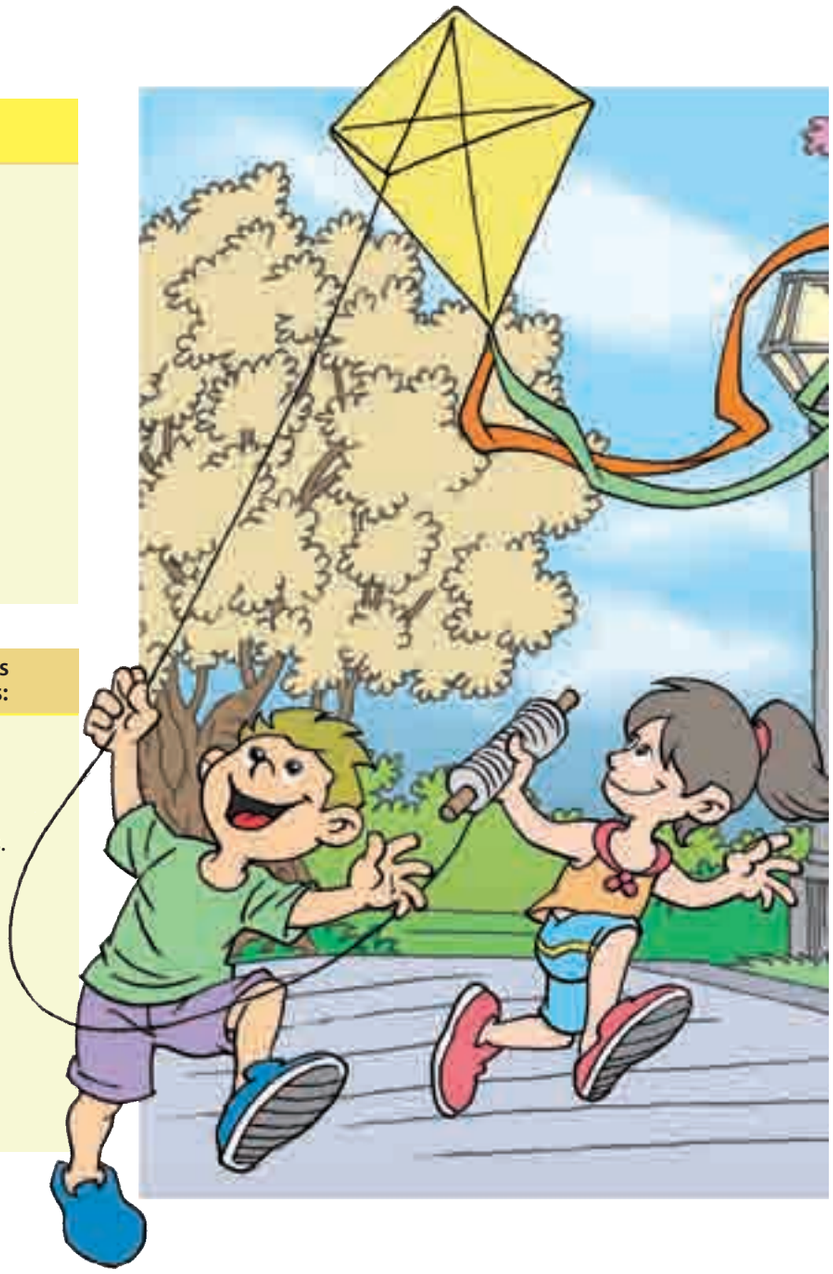
Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 29 26/11/15 21:46

Entre los derechos de los niños y niñas están los siguientes:

- Tener un nombre y apellido.
- Tener una familia.
- Recibir cuidados de salud.
- Tener libertad y dignidad.
- Jugar, soñar, imaginar, crear.
- Tener protección, buen trato, y no ser abandonados.
- Recibir educación.
- No ser obligados a trabajar, pero si colaborar en las tareas domésticas o en tareas de la casa.

Entre las responsabilidades de los niños y niñas están los siguientes:

- Respetar a la nación.
- Comer alimentos sanos que le ayuden a crecer fuerte.
- Asistir a la escuela y hacer las tareas.
- Ayudar en la casa en tareas correspondan a su edad y no pongan en peligro su salud.
- Respetar a los demás aunque sean diferentes.
- Cuidar su cuerpo y su mente.
- Valorar y respetar a su familia.
- Cuidar el medio ambiente.



La familia fomenta la igualdad entre hombres y mujeres, y ofrece oportunidades similares a todos.

Los niños y las niñas lloran, cuando se caen. El llanto expresa un sentimiento y generalmente tristeza, dolor y a veces una infinita alegría. Todos los seres humanos, hombres y mujeres, grandes y pequeños, tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos cuando nos pasa algo, si estamos alegres, tristes o adoloridos.

- Todas las personas, en especial los niños y las niñas, aprenden en el día a día, de la familia. Se aprende de lo que se ve y se escucha: a tener responsabilidades, a valorar y respetar, a relacionarse con los demás, etc.
- Tanto los hombres como las mujeres deben tener las mismas oportunidades para estudiar, trabajar, descansar y alimentarse.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 30 26/11/15 21:46

¿Cómo afrontar los problemas familiares más comunes?

Problemas comunes	Soluciones	Evite
Falta dinero.	• Acuerden cuáles son las prioridades para la familia, como el estudio de los niños y niñas, alimento, etc. • Asignen un presupuesto para los gastos. • Compren alimentos nutritivos.	• No hagan trabajar a los niños y niñas por dinero. Jamás les envíe a pedir limosna, hacer piruetas o bailes en la calle. Es peligroso y está penado por la ley.
El padre o la madre está ausente.	• Apoyen a los niños y niñas a comprender y superar el dolor de la ausencia por migración, divorcio o muerte. • Hablen bien del padre o de la madre ausente y promuevan el acercamiento de la familia.	• No hablen mal de la persona ausente. • No creen sentimientos de culpa con comentarios como: "por tu culpa se fue"…
Peleas entre vecinos.	• Busquen la causa del problema y encuentren una solución favorable para ambas partes. • Practiquen el diálogo.	• No agredan ni repitan rumores o comentarios negativos.
El dueño de casa les pide desocupar la vivienda.	• Hablen con el dueño de casa inmediatamente. Es un derecho pedir un plazo.	• No separen a la familia hasta encontrar otra vivienda.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 31 26/11/15 21:46

METODOLOGIA CAPÍTULO 2

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

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

Contenido temático:

La minga de la salud en el hogar

- El hogar y la familia.
- Funciones de la familia.
- La familia crea un entorno saludable.
- El buen trato.

¿Cómo evitar la agresión?
¿Cómo ejercer la autoridad con los hijos e hijas?
¿Cómo solucionar los problemas familiares?

Actividades:

1. Presentación del capítulo y su relación con los contenidos de toda la unidad.
2. Dinámica de integración grupal:

   Se entrega una hoja de papel a cada participante, y se solicita que escriban: cómo les gusta que les llamen, donde viven, que le gusta hacer en sus tiempos libres y cuáles son sus expectativas frente al taller.

   El facilitador(a) puede anotar en un papelógrafo o pizarra las preguntas.

   Cuando todas las personas terminan de escribir, se les pide que hagan una pelotita Cada participante luego de escribir, forma con el papel una pelota y lo coloca en el centro de la sala o aula.

   El facilitador pide que cada persona tome una pelota de papel fijándose que no sea la suya y solicita a una persona voluntaria que pase al centro y lea el contenido. Esta es la manera como presenta a una persona del grupo. La persona que es identificada y presentada pasa al centro y presenta a la persona que consta en el papel que tomó y así sucesivamente hasta que se presenten todas las personas del grupo.

   Mientras van presentándose todas las personas del grupo, el (la) facilitador(a) anota en un papel sulfito o pizarra las expectativas del grupo.

   El facilitador(a) analiza las expectativas y establece una relación (encuadre) con los objetivos y contenidos a desarrollar.
3. Dibujo de un hogar y una familia. El facilitador(a) solicita a las personas que se formen en grupos (puede utilizar alguna técnica para formar grupos de trabajo). Solicita que cada persona en su grupo grafique lo que para ellas signifique un hogar y una familia, lo comentan entre los miembros del grupo y sacan una conclusión. Comentan en plenaria sobre los significados que dieron los distintos grupos y finalmente el facilitador(a) en base a estos, explica la diferencia entre hogar/ familia y los tipos de familia.
4. Visualización de tarjetas (selección) con los tips o truquitos de lo que hace una familia para crear un entorno saludable. Se entregan las tarjetas a las personas participantes, lo leen y lo pegan en el papelógrafo diferenciando de aquellas que no aportan al entorno saludable.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 32 26/11/15 21:46

5. Reflexión participativa: cómo tratas a los miembros de tu familia y cómo ellos te tratan. Encontrar las diferencias en el trato e identificar con cuál de los miembros de la familia te relacionas mejor. ¿Por qué?
6. Juego de roles sobre las reglas de oro para evitar la agresión y cómo ejercer la autoridad con los hijos(as). En base al tema se dramatiza una situación en la cual participan personajes (ej. papá e hijo) cada uno con un rol específico para abordar dichas reglas y el ejercicio de la autoridad.
7. Narración de cuento y reflexión participativa relacionando con testimonios o experiencias personales de cómo la familia fomenta la igualdad entre hombres y mujeres y ofrece oportunidades similares a todos.
8. Collage (revista) de los problemas comunes que pueden presentarse en la familia y que afectan la salud, de las soluciones propuestas y recomendaciones. Se forman grupos de trabajo de acuerdo al número de participantes (máximo 8 personas). En el grupo conversan sobre:¿cuáles son los problemas más frecuentes en la familia que pueden afectar la salud de sus miembros?, ¿qué se propone para solucionar cada uno estos problemas?, ¿cuáles son las recomendaciones para favorecer la solución a los problemas? El grupo prepara un collage, seleccionando de revistas imágenes que expresen los temas sobre los cuáles conversaron y a través de una persona representante del grupo exponen en plenaria. El facilitador(a) al final hace una síntesis del tema y comenta sobre el contenido propuesto.

Tiempos: **2 horas y 35 minutos**
Actividad 1: 20 minutos
Actividad 2: 10 minutos
Actividad 3: 20 minutos
Actividad 4: 20 minutos
Actividad 5: 20 minutos
Actividad 6: 20 minutos
Actividad 7: 15 minutos
Actividad 8: 30 minutos

Material didáctico:

Unidad1
- Hojas de papel
- Lápices o marcadores finos
- Tarjetas de colores
- Revistas
- Tijeras
- Pegamento
- Marcadores gruesos

Preguntas Generadoras:

- ¿Dónde se crea salud?
- ¿En que se diferencian unas familias de otras?
- ¿Qué hace una familia para crear un entorno saludable?
- ¿Cómo actúa una familia que permite fomentar la igualdad entre hombres y mujeres y evita problemas comunes que afectan las relaciones interpersonales?
- ¿Al identificar los problemas comunes de la familia, cuáles son las soluciones que proponen?

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 33 26/11/15 21:46

Mensajes u Orientaciones Claves:

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

La mejor manera de ejercer la autoridad es respetando las reglas acordadas; escuchar, dialogar y razonar, con afecto y amor. Los problemas comunes dentro de la familia se resuelven saludablemente buscando juntos la solución.

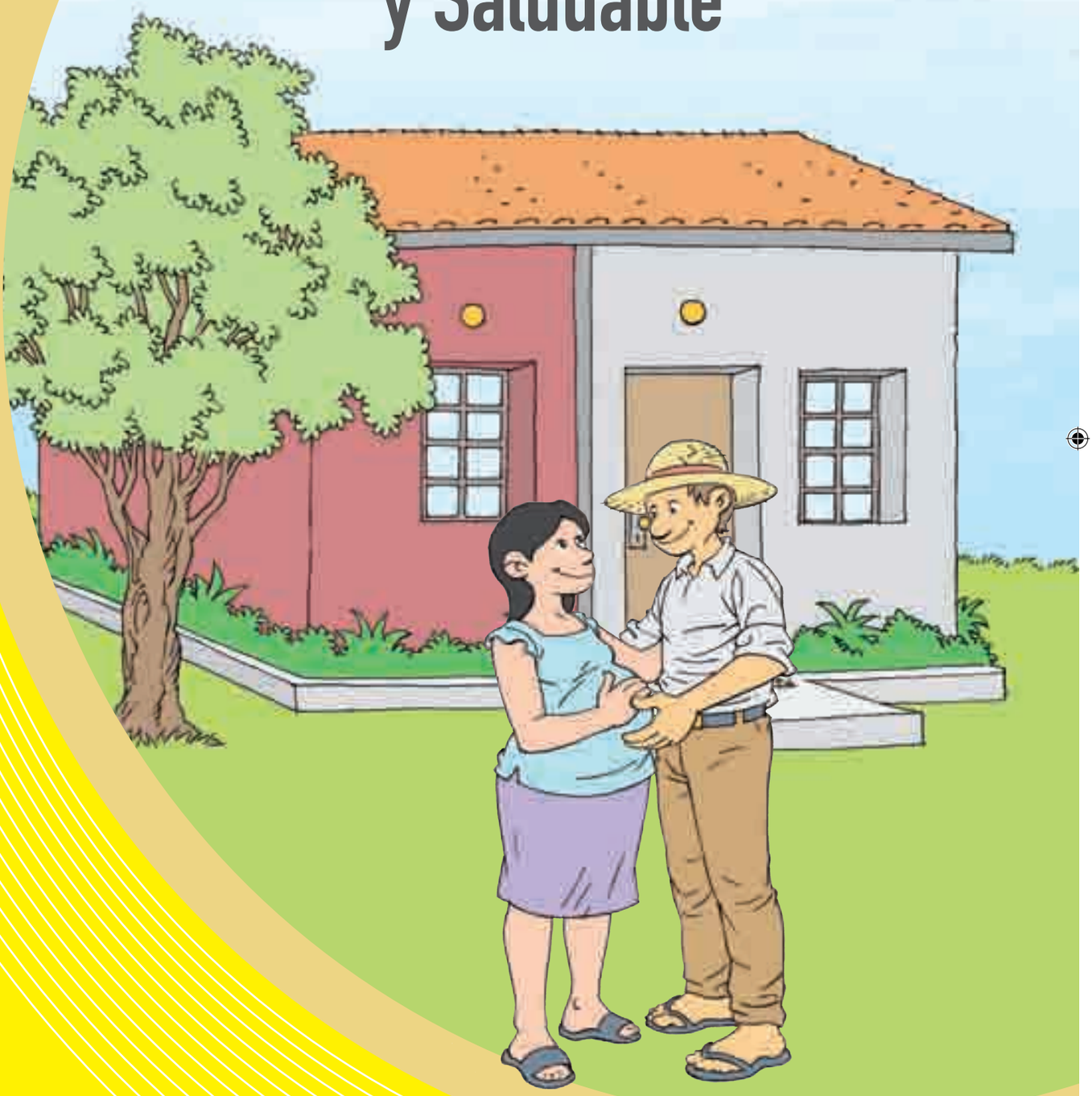
Verificación del Aprendizaje:

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

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 34 26/11/15 21:46

CAPÍTULO 3

Vivienda Segura y Saludable



Tu Vivienda es Segura y Saludable porque:

- Está construida en un terreno firme, sin riesgo de inundaciones o deslizamientos.
- Las paredes no están agrietadas ni hay aberturas en los pisos.
- El techo es de un material resistente para evitar que entre agua.
- Las ventanas se abren y entra suficiente aire y sol.
- Las puertas tienen seguridades.
- La cocina está separada de las habitaciones y se limpia diariamente.
- El dormitorio de papá y mamá, está separado del dormitorio de los hijos.
- Los espacios donde vive la familia son limpios, ordenados y nadie fuma dentro de la casa.
- Tienen los animales en un lugar aseado, fuera de las habitaciones.
- Mantiene limpio el colchón y la ropa de cama se lava una vez por semana.
- Tiene agua segura, baño limpio o una letrina a unos 5 a 15 metros de la casa, lejos de pozos de abastecimiento de agua, ríos, etc.
- El baño o letrina se lava con agua, jabón y cloro de forma permanente.

Si tu vivienda cumple con estas características, tu familia habita en un lugar seguro y saludable.

Y para los más pequeños ¿la casa es segura?

1. **Gradas:** coloca una cerca o tabla que impida el paso de los niños y niñas menores de 2 años a las gradas.
2. **Tomacorrientes:** tapa los tomacorrientes con cartón, arregla los alambres de electricidad sueltos o pelados.
3. **Cocina:** coloca las ollas con los mangos hacia dentro de las hornallas.

   Mantén fuera del alcance de los niños y niñas los cuchillos y objetos punzantes, braseros, calentadores, comidas calientes.
4. **Baño:** tapa de forma segura los recipientes grandes donde haya agua. Vacía la bañera, baja la tapa del inodoro.
5. **Cajones:** Ciérralos con llave y guarda dentro las tijeras, agujas, objetos pequeños como monedas o colócalos en lugares altos.
6. **Ventanas, balcones y terraza:** coloca barandillas de protección y no dejes a los niños y niñas solos en estos lugares.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 36 26/11/15 21:46

7. **Medicamentos:** guarda en un lugar alto y seguro.

8. **Insecticidas:** evita tenerlos en la casa, pero si es absolutamente necesario, guárdalos lejos del alcance de los niños.

9. **Armas de fuego:** guárdalas en lugares seguros, bajo llave.

RECUERDA:

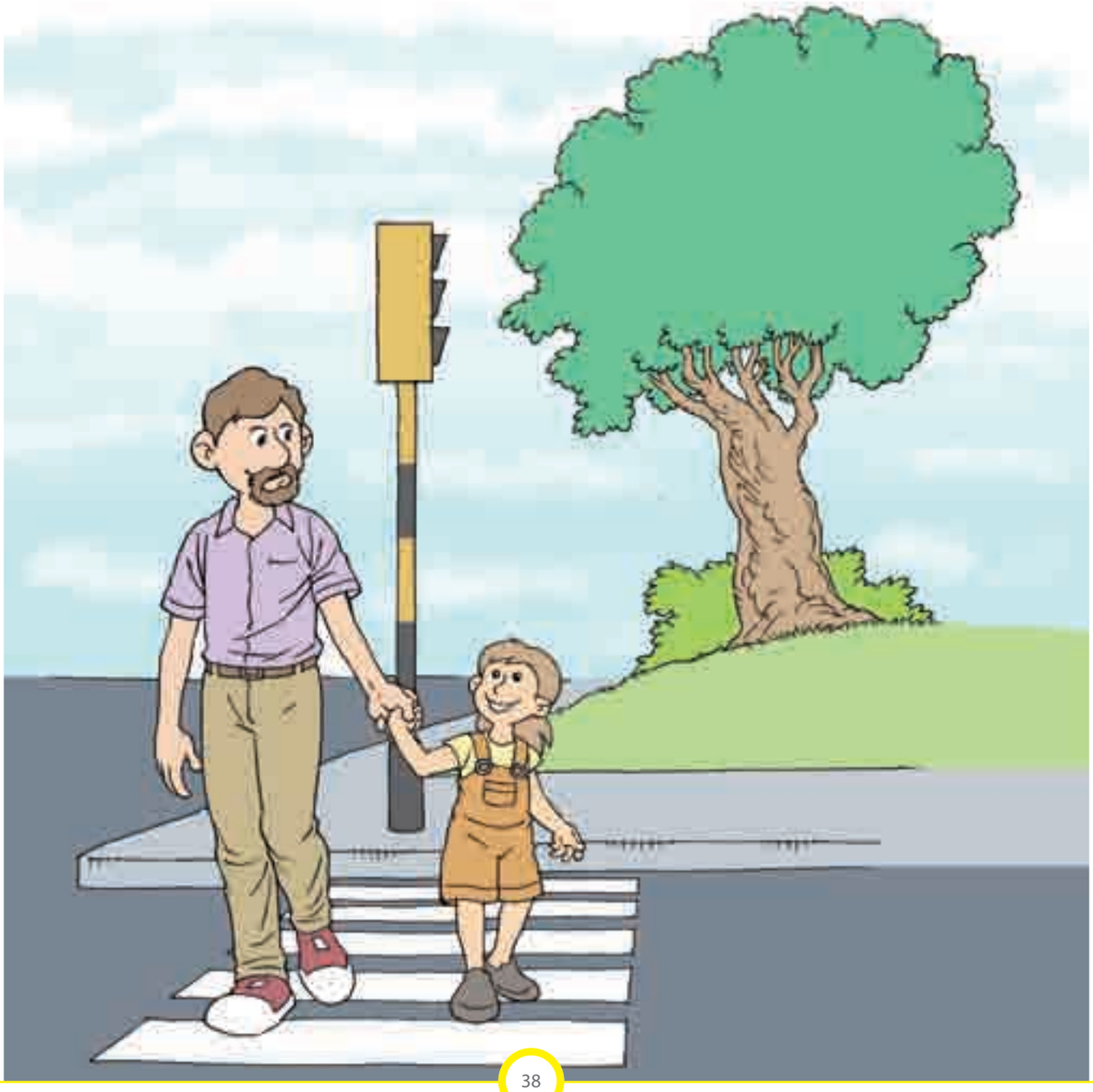
Los niños y niñas que empiezan a caminar y utilizan andador tienen más accidentes por caídas con consecuencias graves.

Cuidados en la vida diaria

- Lávate las manos con abundante agua y jabón, antes de preparar alimentos, de comer, luego de ir al baño, de cambiar el pañal del bebé, al llegar a la casa de la calle.
- Nunca alces al bebé mientras estés tomando bebida caliente.
- No permita que fumen en presencia de los niños.
- Nunca dejes solo al bebé, cuando le bañes, en una cama o mesa, puede caerse.
- Ata de forma segura los cordones de los calzados de la niña o niño.
- No le dejes jugar con objetos pequeños que se puede tragar o introducir en la nariz u oído.
- No le dejes comer mientras está acostado o jugando.
- Si tienes cocina a gas, asegúrate que las hornallas y la válvula estén bien cerradas cuando no las estés utilizando.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 37 26/11/15 21:46

- No dejes que tus niñas o niños miren programas de televisión o juegos de vídeo violentos, pues tienden a imitar esos comportamientos.
- Enséñale a cruzar la calle mirando a los dos lados y por donde hay semáforos o franjas peatonales.
- No le sueltes la mano cuando pasean por la calle.
- Cuando tu niño o niña vayan en auto u ómnibus siempre deben ir sentados y nunca al lado del chofer o sentados en las piernas de quien conduce.
- Ten cuidado con las bañeras, tanques y pozos de agua.
- Enséñale que si se va la pelota u otro objeto a la calle no salga corriendo tras ella.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 38 26/11/15 21:46

¿Consume agua segura?

Si no se cuenta con servicio de agua potable es necesario:

- Purificar el agua con cloro o hervir el agua durante 5 minutos.
- Guardar el agua en recipientes limpios, con tapa, de preferencia no metálicos.
- Lavar los recipientes luego de consumir el agua almacenada.

¿Cómo purificar el agua con cloro?
Cloración

La cloración es el procedimiento utilizado para desinfectar el agua por medio del cloro. Para realizar la cloración es necesario tener en cuenta la concentración del cloro, ya que una baja concentración no desinfecta el agua. Por otro lado, el exceso de este producto químico puede causar alergias o intoxicaciones y dañar nuestra salud.

El cloro (hipoclorito de sodio) o lavandina debe ser usado en una concentración al 4%. Se debe agregar 2 gotas en 1 litro de agua, agitar y dejar reposar durante 20 a 30 minutos antes de beberla.

Observación: si el hipoclorito tiene una concentración al 8% agrega 1 gota en 1 litro de agua.

Y con las excretas ¿qué hacer?
Es importante:

- Limpiar el piso y las paredes del baño o la letrina, use detergente.
- Mantener limpios y tapados los basureros.
- Derramar agua luego de utilizar la letrina o el inodoro.
- Lavarse las manos siempre con agua limpia y jabón al salir de la letrina o el baño.

RECUERDA:

Las excretas (deposición y orina) al aire libre son causa de enfermedades como diarreas y parásitos, y contaminan el ambiente, sembrados y animales.

Los niños y niñas corren más riesgo de contaminarse.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 39 26/11/15 21:46

Vivamos sin plagas

Eliminemos la basura de forma segura
En mi familia

- Colocamos la basura en bolsa plástica y recipientes limpios y tapados.
- Utilizamos las cáscaras y residuos de frutas y verduras como abono o alimento de animales.
- Separamos papel, vidrio, plástico que se pueda reutilizar o vender.
- No dejamos que los niños y niñas jueguen con la basura.

RECUERDA:

Enseña a los miembros de la familia a:

- No arrojar la basura en la calle, porque proliferan plagas como moscas, cucarachas y ratas que transmiten enfermedades.
- No quemar la basura porque contamina el ambiente, clasificar y colocarlas en recipientes tapados.
- Derramar agua acumulada de cualquier recipiente y tapar el recipiente con agua que se va a usar, para evitar que los mosquitos que transmiten enfermedades como el **DENGUE, CHIKUNGUNYA** y la **FIEBRE AMARILLA.**

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 40 26/11/15 21:46

¿Qué hacer en caso de un accidente en el hogar?

- **Caídas fuertes:** Si la persona está vomitando, o sangra por los oídos o nariz, o está irritable o adormecido por la caída, hay que llamar una ambulancia o trasladarlo rápidamente al Servicio de Salud más cercano.

Si tiene alguna deformidad en el cuerpo que puede ser signo de fractura, es muy importante no moverlo hasta que llegue la ayuda, en caso de que no pueda llegar la ayuda con rapidez, hay que inmovilizar el miembro roto con un trozo de cartón duro o madera y llevarlo al Servicio de salud más cercano.

- **Heridas:** si se trata de una herida leve, lávala con abundante agua hervida fría y jabón, y déjale al aire hasta que cicatrice. Si la herida sangra mucho, coloca un paño limpio apretando la herida, si se empapa no lo retires y coloca otro paño encima y acude urgente a un Servicio de Salud. Si la herida fue producida por un objeto metálico oxidado, es importante que se aplique la vacuna contra el tétanos. En heridas graves, es importante lavar con abundante agua (a chorro) y jabón, y llevar a la persona herida de manera inmediata al Servicio de Salud más cercano.

- **Mordeduras de animales:** lava la herida con abundante agua y jabón por lo menos 30 minutos y no la cubras. Acude a un Servicio de Salud para que recibir atención oportuna.

- **Quemaduras:** si es leve (enrojecimiento), enjuaga con agua abundante. Si es moderada (ampollas), aplica paños húmedos y no las revientes, luego aplica un vendaje limpio y flojo. Si es grave (con zonas negras) venda la zona quemada. En los casos moderados y graves acude urgente al Servicio de Salud más cercano. No apliques remedios caseros en la zona quemada.

- **Ingesta de tóxicos:** no le des nada de beber o comer. Lleva al niño urgente al hospital con el recipiente del producto tóxico.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 41 26/11/15 21:46

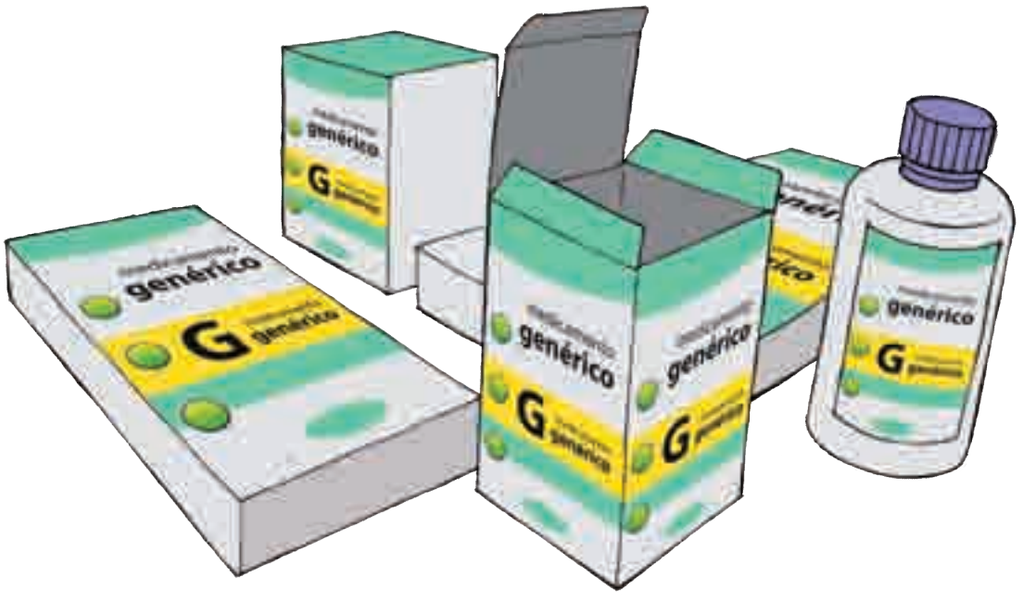
Los medicamentos y su uso

El costo es una de las principales barreras para el acceso de la población a los medicamentos, el aseguramiento en salud es un programa que facilita que la familia acceda a ellos. Cuando el médico te recete medicamentos, pídele siempre que te recete "genéricos".

¿Qué son los medicamentos genéricos?

Son aquellos que no llevan ningún nombre comercial en el envase, tan solo el nombre de la droga. Tienen igual contenido y función que un medicamento de marca.

Las dosis de los medicamentos tienen que tomarse a la hora y en la cantidad que indica el doctor o doctora.



RECUERDA:

Muchas familias usan los medicamentos de forma peligrosa porque:

- Se automedican, toman medicamentos que les aconsejó un familiar o vecino.
- Toman medicamentos de forma incorrecta: no respetan la hora, dosis ni tiempo indicados; es común que por falta de dinero se compre sólo una parte de la receta.
- No leen la fecha de vencimiento.
- Guardan en sitios y temperaturas inadecuados.

Siempre pide a tu médico que te explique qué tipo de medicamento te receta: antibiótico, analgésico, antiinflamatorio…

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 42 26/11/15 21:46

METODOLOGIA CAPÍTULO 3

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Describen las características de una vivienda segura y saludable.
- Reconocen comportamientos nocivos a la salud en relación con el uso de medicamentos.

Contenido temático:

Vivienda segura y saludable

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

Actividades:

1. Integración grupal o clima de confianza:
   - **Ejercicio completar frases:** Todos los participantes sentados en círculo van contestando las frases incompletas que les indica el facilitador(a).

     Yo me llamo…….
     Yo quiero……..
     A mí me disgusta ……
     Yo necesito…….
     Yo exijo……
     Yo disfruto……

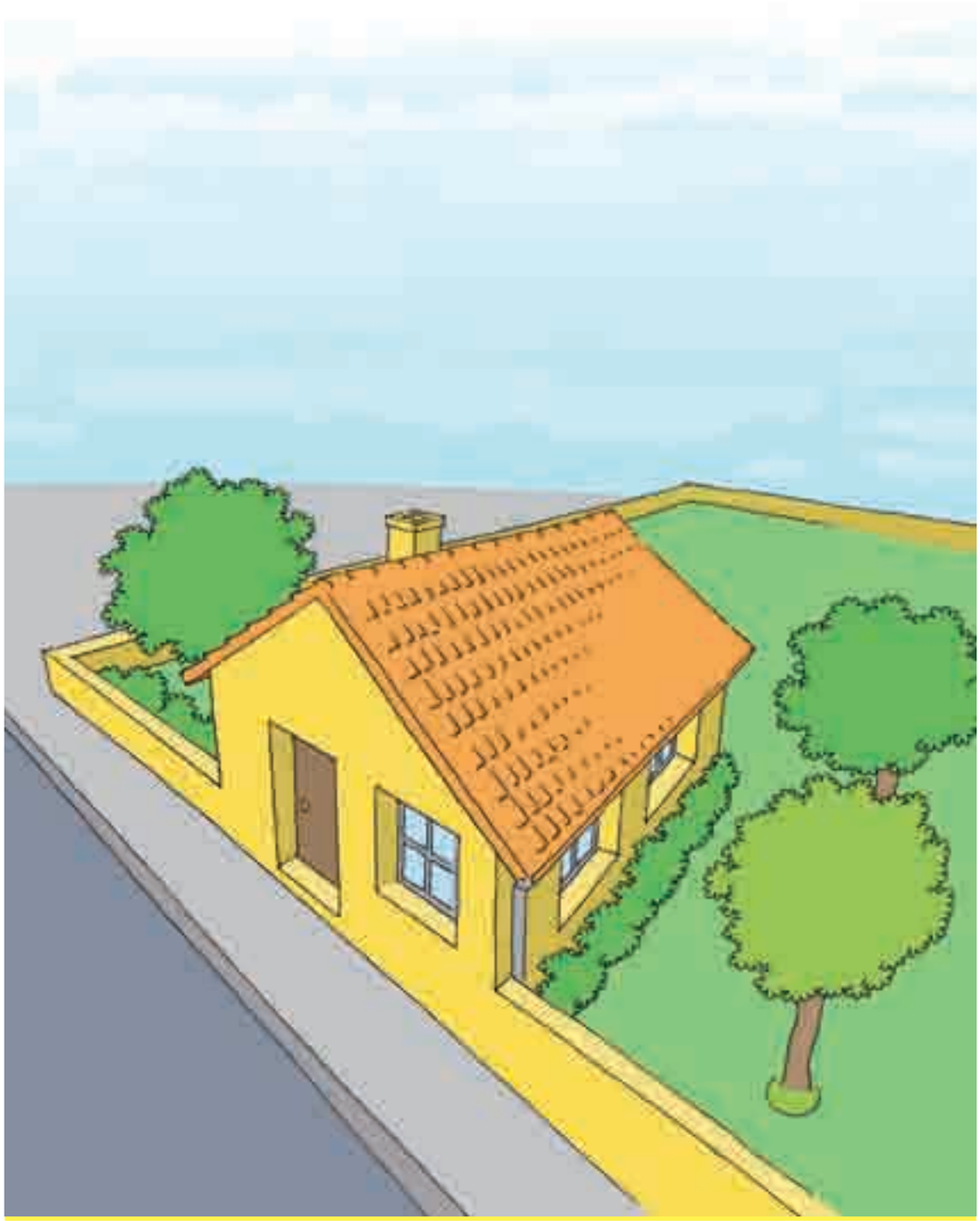
     Al final el facilitador (a) pregunta al grupo ¿cómo se sintieron? ¿Qué debemos hacer para comprendernos mejor entre las personas? Para el facilitador(a) "en una vivienda segura y saludable habitamos personas diferentes".
2. **Lluvia de ideas:** El facilitador(a) recoge las opiniones de los participantes ante la pregunta: Cuáles son las características de una vivienda saludable. Anota en un papelógrafo o pizarra y explica las características.
3. Mímica sobre las seguridades en casa para los más pequeños y recapitulación de lo aprendido. El facilitador(a) solicita voluntarios y les prepara para que representen cada una de las seguridades que constan en la unidad. Síntesis de lo aprendido.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 43 26/11/15 21:46

4. **Trabajo de grupo:** intercambio de experiencias sobre los cuidados en la vida diaria y reflexión en base a la lectura de esos cuidados.
5. **Charla demostrativa:** ¿cómo purificar el agua con cloro?
6. **Testimonios sobre el manejo de excretas y eliminación de basura:** El facilitador(a) motiva a los participantes a contar sus testimonios relacionados con este tema.
7. **Sociodrama:** qué hacer en caso de un accidente en el hogar. Se prepara una representación por cada tipo de accidente.
8. Intercambio de experiencias sobre el comportamiento de las personas en el uso de medicamentos y presentación participativa. ¿Cuál es la diferencia entre un medicamento genérico y uno de marca? ¿Cuál debería ser nuestro comportamiento al utilizar un medicamento?

Tiempos: **2 horas 25 minutos**
Actividad 1: 10 minutos
Actividad 2: 15 minutos
Actividad 3: 20 minutos
Actividad 4: 20 minutos
Actividad 5: 15 minutos
Actividad 6: 15 minutos
Actividad 7: 30 minutos
Actividad 8: 20 minutos

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 44 26/11/15 21:46



Protejamos nuestra vivienda de cualquier riesgo como derrumbe, incendio, cortocircuitos y otros que puedan causar daño a los miembros de la familia.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 45 26/11/15 21:47

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 46 26/11/15 21:47

CAPÍTULO 4

Derechos en Salud

Derechos en Salud

¿Conoces cuáles son los derechos en salud de las personas?

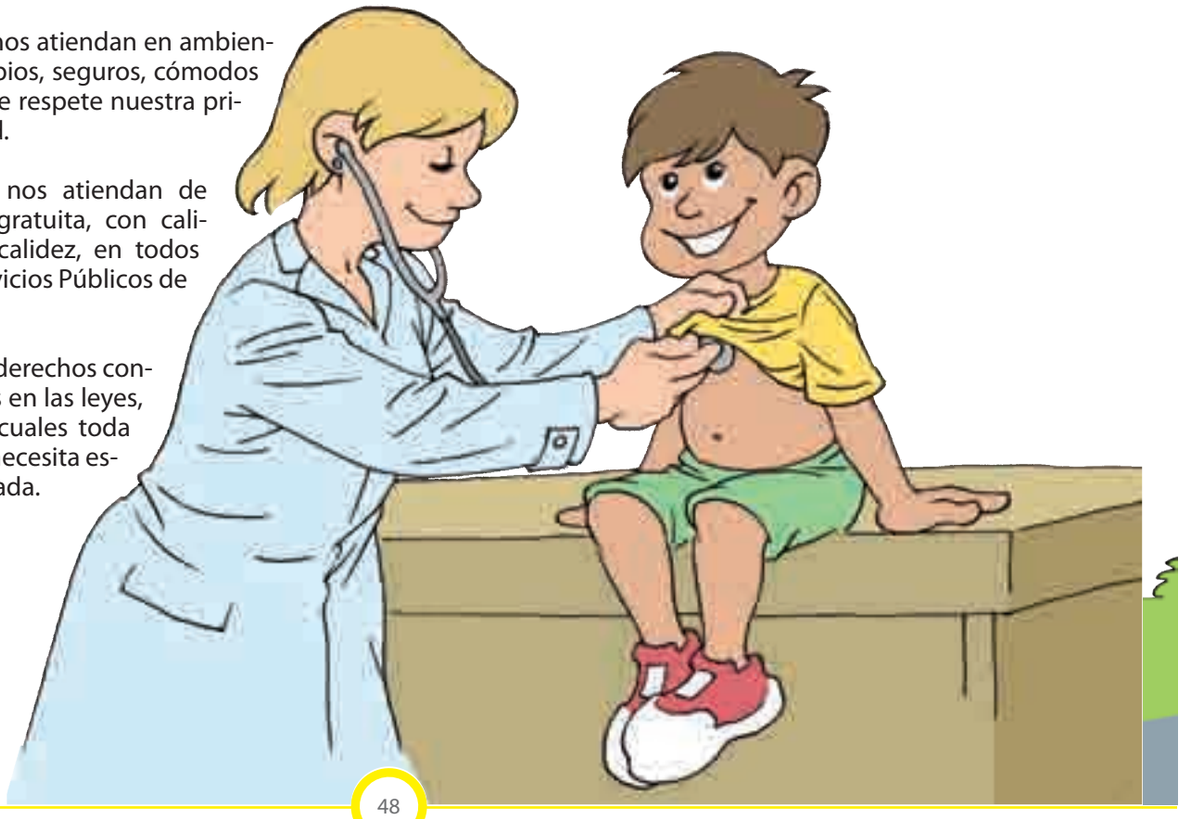
La salud es un derecho humano fundamental de niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores; hombres y mujeres por igual.

"Todas las personas, de diferentes razas, creencias, etc., tenemos derechos y responsabilidades".

Tenemos derecho:

- A vivir sanamente.
- A la atención en el momento que necesitemos. Si es un caso de emergencia, debemos recibir atención inmediata en cualquier Servicio de Salud.
- A un trato respetuoso por parte de todo el personal de salud.
- A que respeten nuestro turno.
- A que nos den información clara, suficiente y comprensible sobre el diagnóstico, el tratamiento y los medicamentos que nos recetan.
- A que se respete nuestra autorización o negación a participar en actividades de investigación.
- A recibir explicación sobre nuestra historia clínica y solicitar, si lo deseamos, una copia de la misma.
- A que nos atiendan en ambientes limpios, seguros, cómodos y que se respete nuestra privacidad.
- A que nos atiendan de forma gratuita, con calidad y calidez, en todos los Servicios Públicos de Salud.

Hay otros derechos contemplados en las leyes, sobre los cuales toda la familia necesita estar informada.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 48 26/11/15 21:47

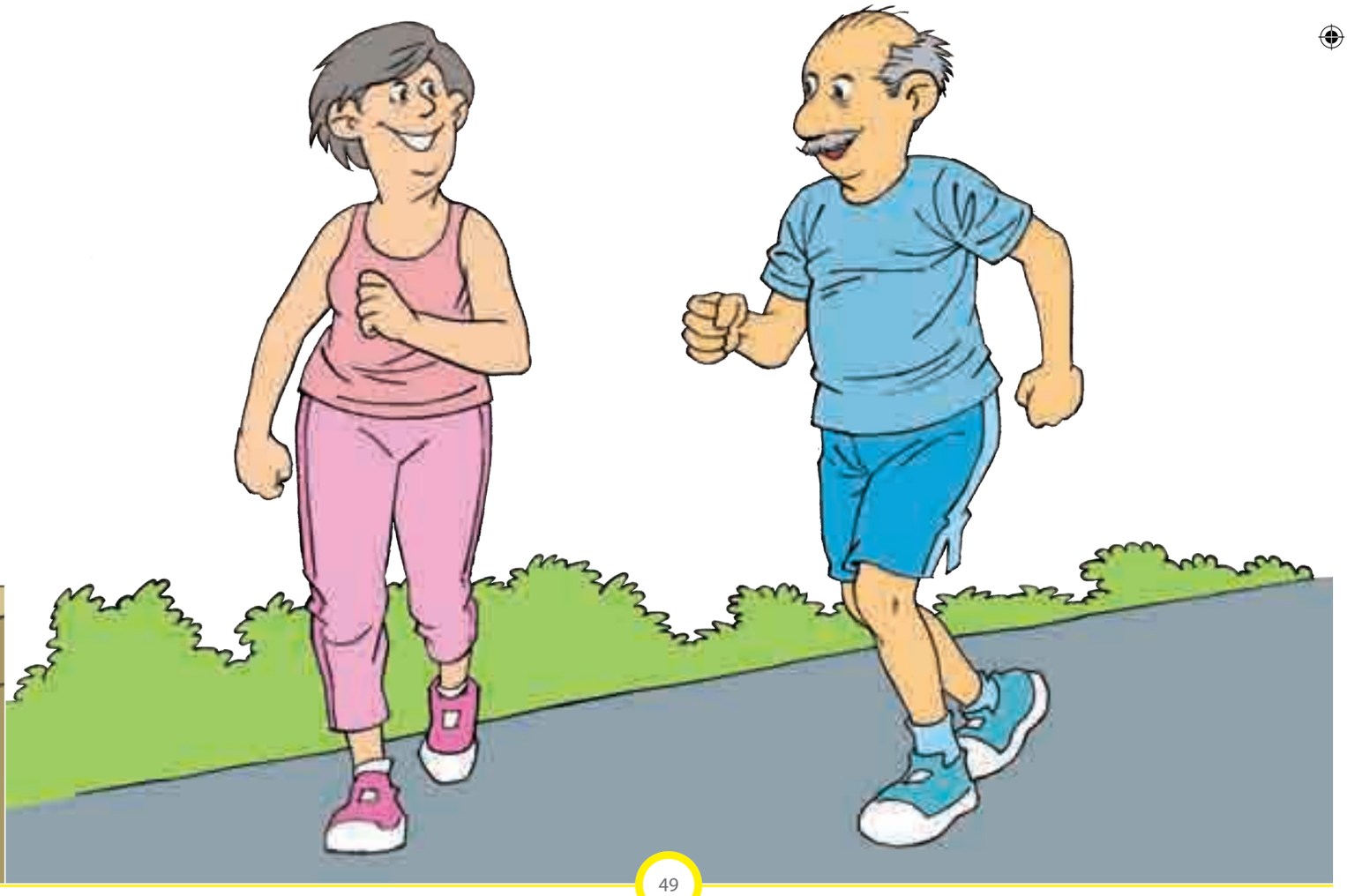
Todos tenemos derecho de denunciar, presentar una queja o sugerencias respecto a la atención recibida.

Otros derechos

- Protección de la integridad física, psíquica y sexual de la mujer y los integrantes de la familia, mediante la prevención y la sanción de la violencia intrafamiliar. Esto está en la Ley N° 1600/2000 Contra la Violencia Doméstica.

- Derechos sexuales y reproductivos que significa que toda la población: niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, deben tener acceso a información y educación en sexualidad. El derecho a vivir una sexualidad placentera, sin prejuicios, violencia ni culpas, al acceso a la planificación familiar y métodos anticonceptivos, así como, para el tratamiento de infecciones de transmisión sexual.

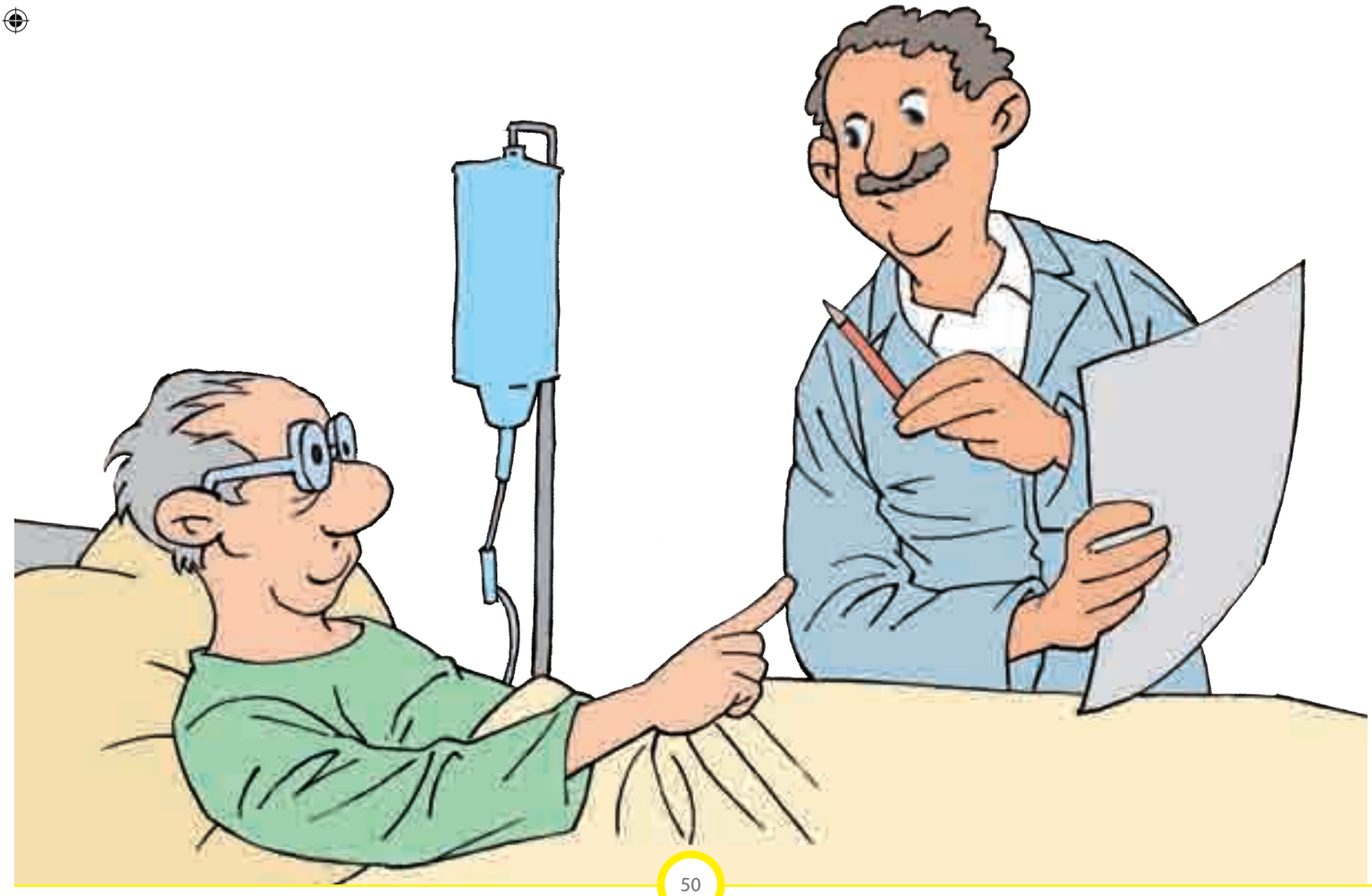
- Beneficios contemplados en la **Ley de las personas adultas mayores,** como el de promover la atención y protección integral de la Persona Adulta Mayor, velando que se respeten sus derechos, se promuevan sus valores y se mejore su calidad de vida.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 49 26/11/15 21:47

Derechos de los adultos mayores

- Todo adulto mayor tiene derecho a un trato digno y no ser objeto de discriminación de ninguna clase.
- Prioridad en la atención a su salud, vivienda, alimentación, transporte, educación, entretenimiento y ocupación, así como en la percepción oportuna de sus haberes, si los tuviere.
- Los adultos mayores que se encuentran en situación de vulnerabilidad, carezcan de familia o se encuentran abandonadas, sean ubicadas en hogares públicos o privados y se les ofrezcan programas de servicios sociales.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 50 26/11/15 21:47

METODOLOGIA CAPÍTULO 4

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

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

Contenido temático:

- Derechos en salud.
- Gratuidad en los Servicios de Salud.

Actividades:

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

Tiempo: **1 hora 10 minutos**
Actividad 1: 15 minutos
Actividad 2: 30 minutos
Actividad 3: 15 minutos
Actividad 4: 10 minutos

Material didáctico:

- Revistas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Papel sulfito.
- Documentos relacionados.

Preguntas generadoras:

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

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

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

¿Dónde acudir en este caso?.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 51 26/11/15 21:47

Mensajes u orientaciones claves:

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

Verificación del aprendizaje:

- Reconocen los derechos en salud.
- Proponen medidas para que se respeten sus derechos en salud.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 52 26/11/15 21:47

CAPÍTULO 5

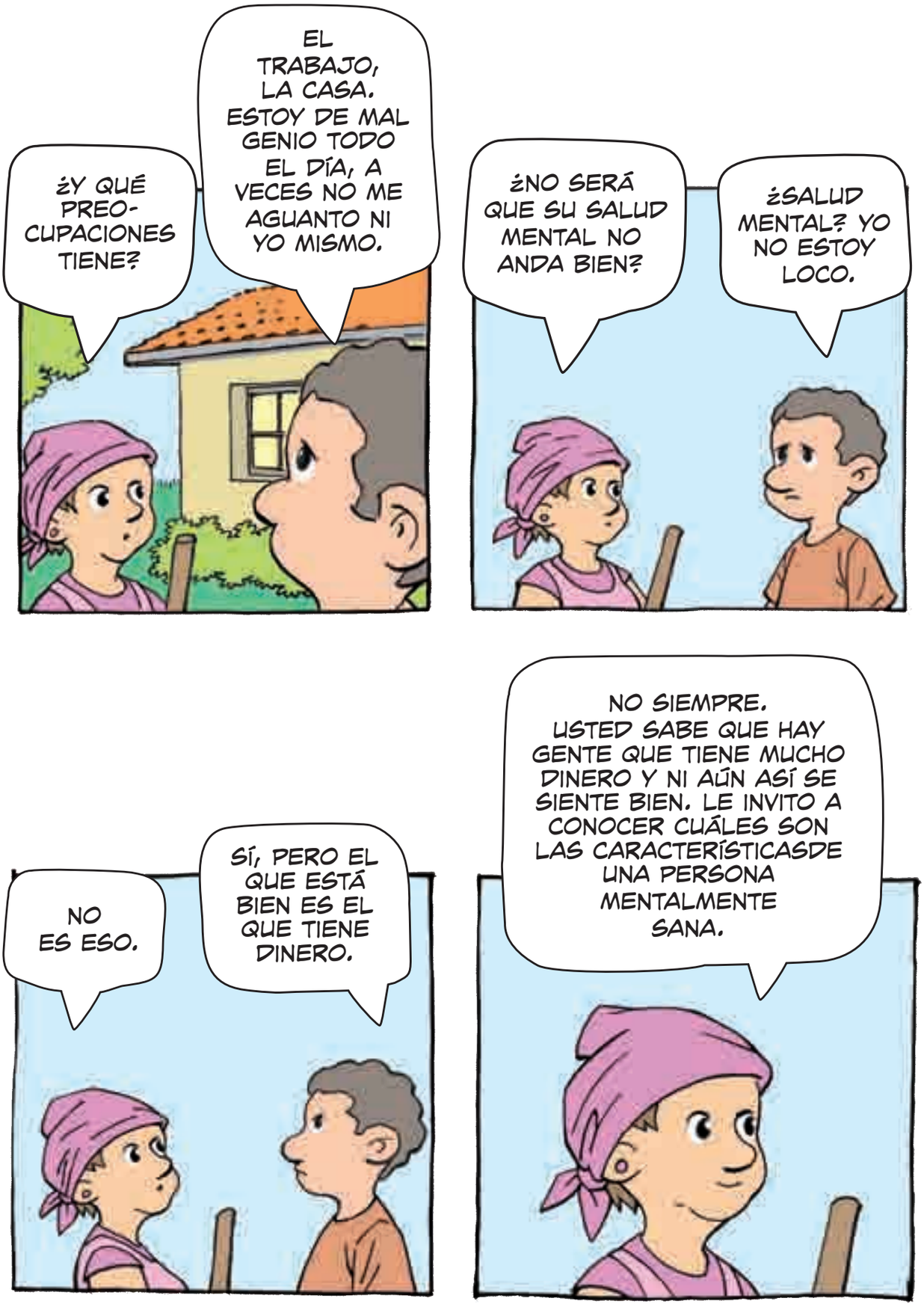
Salud Mental

La salud mental se refiere al bienestar psicológico de una persona, o sea sentirse feliz, sentirse bien consigo misma, estar en paz con los demás y estar listo para enfrentar los problemas cotidianos.

La Historia de Mario

Todo adulto mayor tiene derecho a un trato digno y no ser objeto de discriminación de ninguna clase.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 54 26/11/15 21:47



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 55 26/11/15 21:47

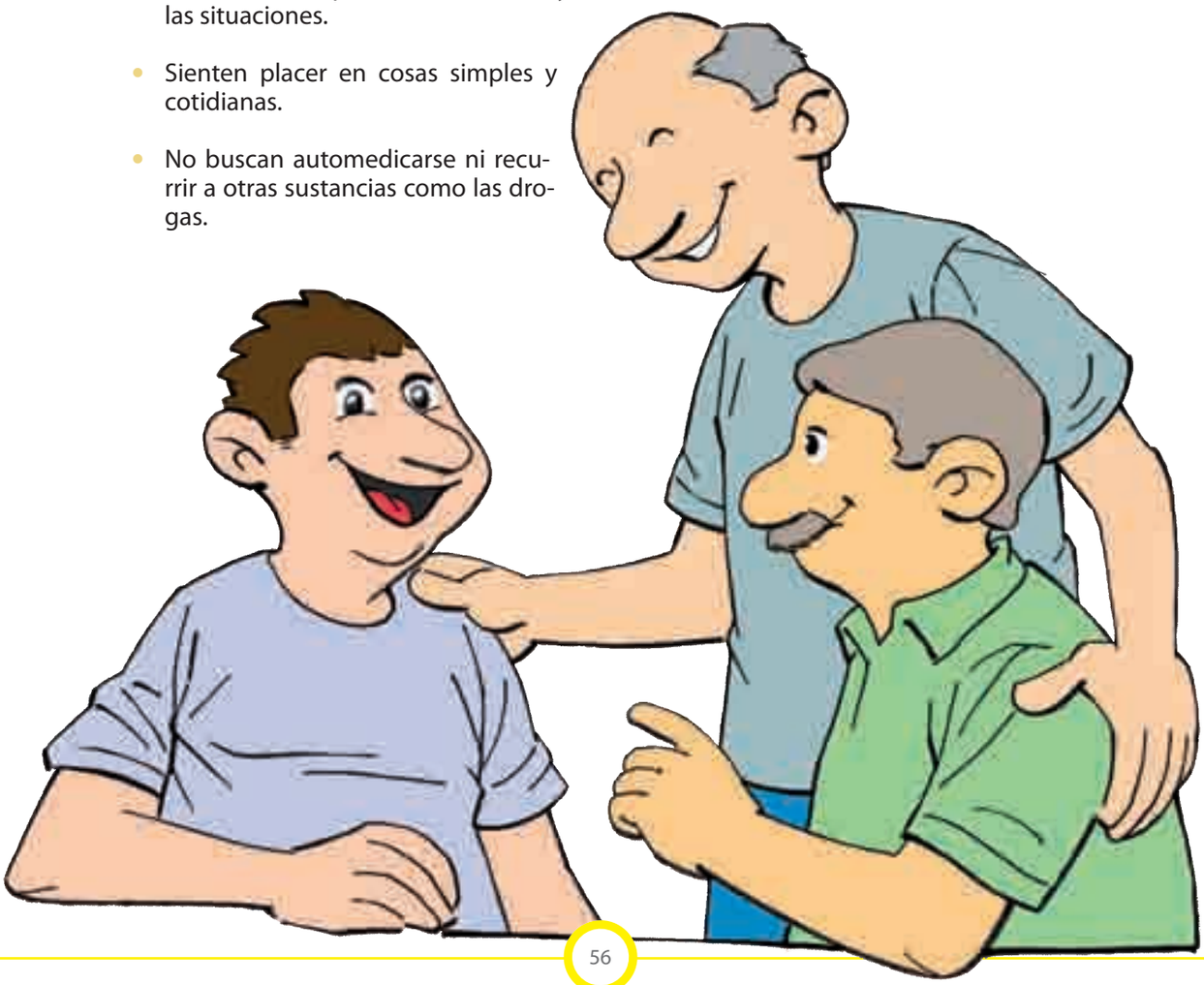
Características de una Persona que goza de Salud Mental

Existen algunas características de una persona que goza de salud mental:

1. Sentirse bien consigo misma.
2. Sentirse bien con los demás.
3. Saber enfrentar los retos de la vida.

1. Las personas que se sienten bien consigo mismas, por lo general:

- No se descontrolan por sus emociones, miedos, angustias, celos y preocupaciones.
- Pueden aceptar sus defectos.
- Se respetan a sí mismas y a los demás.
- Pueden tomar ventaja de las decepciones, ser tolerantes, cambiar de actividad sin perturbarse.
- Pueden cambiar de actitud hacia los otros y hasta reírse de sí misma.
- No sobreestiman y no desvaloran sus propias habilidades.
- Se sienten comprometidas en la mayoría de las situaciones.
- Sienten placer en cosas simples y cotidianas.
- No buscan automedicarse ni recurrir a otras sustancias como las drogas.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 56 26/11/15 21:47

2. Las personas que se sienten bien con los demás, por lo general:

- Pueden dar amor e interesarse por el beneficio de los otros.
- Tienen relaciones personales satisfactorias y duraderas.
- Creen en la verdad de los otros y sienten que los otros creen en su verdad. Respetan las diferencias entre las personas.
- No toman ventaja de otros, ni permiten que los otros tomen ventaja de él ó ella.
- Se sienten siempre como parte de un grupo.
- Tienen sentimiento de responsabilidad y compañerismo.

3. Las personas capaces de enfrentar los retos de la vida:

- Hacen algo por los problemas, y cuando estos crecen (buscan soluciones).
- Aceptan responsabilidades, se adaptan al entorno, tanto como es posible, y se ajustan cuando es necesario.
- Planifican hacia adelante y sin miedo al futuro.
- Están bien dispuestas a nuevas experiencias e ideas.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 57 26/11/15 21:47

- Pueden hacer uso del talento y habilidades.
- Se trazan metas realistas para sí mismas.
- Son capaces de tomar decisiones propias.
- Se sienten satisfechas poniendo el mejor esfuerzo en lo que quieren hacer.

RECUERDA:

Un análisis de su salud mental no es para detectar si está "loco", sino para ver cómo esta su vida y qué podría cambiar en ella. Esto te permitirá aceptar que no eres una persona perfecta, sino que tienes cosas buenas, que a veces no estás en su mejor momento y que puede trabajar para mejorar.

¿Qué piensas de tu situación? ¿Hay cosas que mejorar en tu carácter, con tu familia, e incluso en tu trabajo o con sus amigos? ¿Qué cosas por ejemplo?: ¿A veces te enojas fácilmente, y haces cosas de las que después se arrepientes; les gritas a tus hijos, hasta les pegas y antes no era así, u otras veces quieres desaparecer de este mundo?

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 58 26/11/15 21:47

Para reflexionar o comentar con tu familia

- ¿Crees que hay solución para los problemas de Mario?
- ¿Ves alguna alternativa para que Mario salga de sus problemas?
- ¿Qué harías en su lugar?
- ¿Qué sugerencias podrías hacerle a Mario para mejorar las cosas y sentirse mejor?
- ¿Es Mario quien debe cambiar su forma de pensar, o son los demás quienes deben hacerlo?
- ¿Encuentras cosas semejantes en su vida con lo que le pasa a Mario?

REFLEXIÓN:

La persona que goza de salud mental también tiene problemas, pero aprende a enfrentarlos.

¡PIENSA!

¿El bienestar de una persona es un derecho o una obligación?

Quizás has encontrado en la historia de Mario algunas semejanzas con aspectos de su propia vida. Y así como Mario, todos queremos sentirnos bien, ¿no es verdad? Pero, no basta con sólo querer sentirse bien, sino ¿qué hacemos para sentirnos bien? Uno de los elementos que puede ayudar es cuidar nuestra salud mental.

¡Entonces! La salud mental podría mejorar si se pone atención en:

- La forma de pensar, ¿tendemos a ser más positivos que negativos?
- La vida emocional.
- La manera (actitud positiva o negativa) como enfrentamos los problemas.

La mejor forma de pensar...

Es la del pensamiento positivo, es decir, cambiando el pesimismo (pensamiento negativo), por pensamientos optimistas, que se dirigen a encontrar las soluciones. Esta es la manera adecuada de buscar salida a los problemas. El pensamiento positivo no significa "tener la solución para todo" es "aceptar lo que no se puede cambiar y hacer algo por lo que sí se puede"; no significa "ver todo bien aunque nos suceda algo malo", podría "encontrar el sentido de lo que nos sucede". De la forma cómo pensamos respecto a nosotros mismos, a la familia y a la vida, asumimos una actitud negativa o positiva.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 59 26/11/15 21:47

Reflexiona sobre los siguientes ejemplos relacionados con las diversas formas de pensar ante una misma pregunta:

¿Qué opino acerca de mí mismo(a)?	"Soy una persona mala, no debí haber nacido".	**Actitud negativa**
	"Hay cosas que me hacen sentir mal, pero eso, no me convierte en una mala persona.	**Actitud positiva**
¿Cuál es mi actitud frente a mi familia? Y ¿Cómo veo a los demás y cómo me presento ante ellos?	No me gusta mi familia, quisiera irme de aquí.	**Actitud negativa**
	Ya que soy parte de esta familia y no me gusta lo que pasa, intentaré buscar una solución para estar mejor yo y mi familia.	**Actitud positiva**
	Ellos nunca van a cambiar, para qué voy a insistir.	**Actitud negativa**
	Si ellos no van a cambiar, entonces yo voy a cambiar.	**Actitud positiva**
¿Qué creo acerca de mi vida?	Para mí la vida no tiene sentido.	**Actitud negativa**
	Para mí la vida es una aventura en la cual descubro y gano experiencia. Así, cada vez le encuentro más sentido.	**Actitud positiva**
	Dios me manda sólo problemas y más problemas, eso es injusto.	**Actitud negativa**
	Dios me manda los problemas para que los resuelva, porque confía en mí.	**Actitud positiva**

RECUERDA:

Lo que pensamos, influye en lo que nos ocurre.
Si pensamos positivamente, atraemos cosas positivas.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 60 26/11/15 21:47

Sabías que...

Lo que piensas hace que el mundo exterior "reaccione" de la manera en que crees que va a hacerlo. Por ejemplo, si conduces una bicicleta, y debes superar un obstáculo en el camino, deberías fijarte en "la vía de escape" (o sea, la solución) y no quedarte atrapado(a) en "el obstáculo a evitar" (es decir, el problema). Asimismo, las personas que sólo piensan en problemas y no en soluciones, y se quejan de su vida, pensando que siempre vivirán así, atraerán más angustias y tristezas, porque están demasiado pendientes de los "obstáculos" en lugar de buscar las "vías de escape" a sus problemas.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 61 26/11/15 21:47

La vida emocional y su importancia en la salud mental

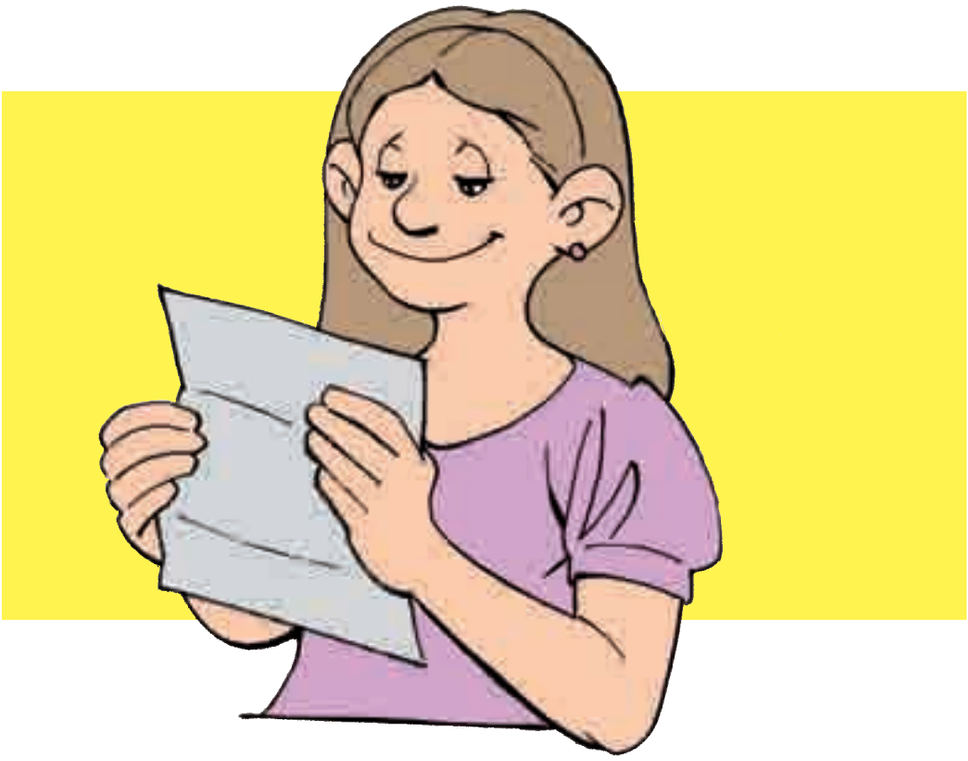
Otro aspecto para mejorar la salud mental, es el contacto con las emociones y sentimientos en los diferentes momentos de la vida diaria.

Muchos malestares emocionales y físicos se producen por luchar "contra" el sufrimiento, en lugar de aceptarlo y aprender de él.

Mis sentimientos y emociones se relacionan con mis pensamientos. Es decir, si yo tengo pensamientos negativos, probablemente también me sentiré mal.

En la vida emocional, la clave es:

- Poder **identificar** una emoción cuando la siento.
- **Aceptar** esa emoción sin temor ni culpa por sentirla.
- **Comprender** la emoción como parte normal de mi vida o **analizar** si algo de esa emoción me inquieta o me preocupa.
- **Expresar** la emoción abiertamente, sea a mí mismo o a los demás.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 62 26/11/15 21:47

Ejemplos de emociones, expresadas en forma inadecuada o adecuada:

Yo no estoy enojado(a). Vos lo estás.	Expresar una emoción de manera inadecuada.
Calmémonos, ambos estamos alterados.	Expresar una emoción de manera adecuada.

Luego de identificar las emociones es importante aceptar esa emoción. Hay expresiones que indican una falta de aceptación o por el contrario, una aceptación saludable

Por ejemplo:

¡Mira lo que me hiciste hacer!	Falta de aceptación de esa emoción.
Perdí el control ante lo que hizo mi esposo(a).	Aceptación saludable.

Una vez que aceptamos esa emoción es importante comprenderla. Por ejemplo:

Así soy yo, yo reacciono así, y ya no puedo cambiar. Así me tienes que aceptar.	Dificultad para comprender.
Quizás no debí reaccionar así. Voy a tratar de no reaccionar de esa forma para no herirte.	Comprender adecuadamente.

Finalmente es saludable expresar la emoción, no guardarse. Por ejemplo:

Me callaré porque se enojarán conmigo si digo lo que siento.	No se expresa, se guarda y esto afecta a salud mental.
Diré lo que siento cuando encuentre el mejor momento para hacerlo.	Se expresa la emoción de manera adecuada.

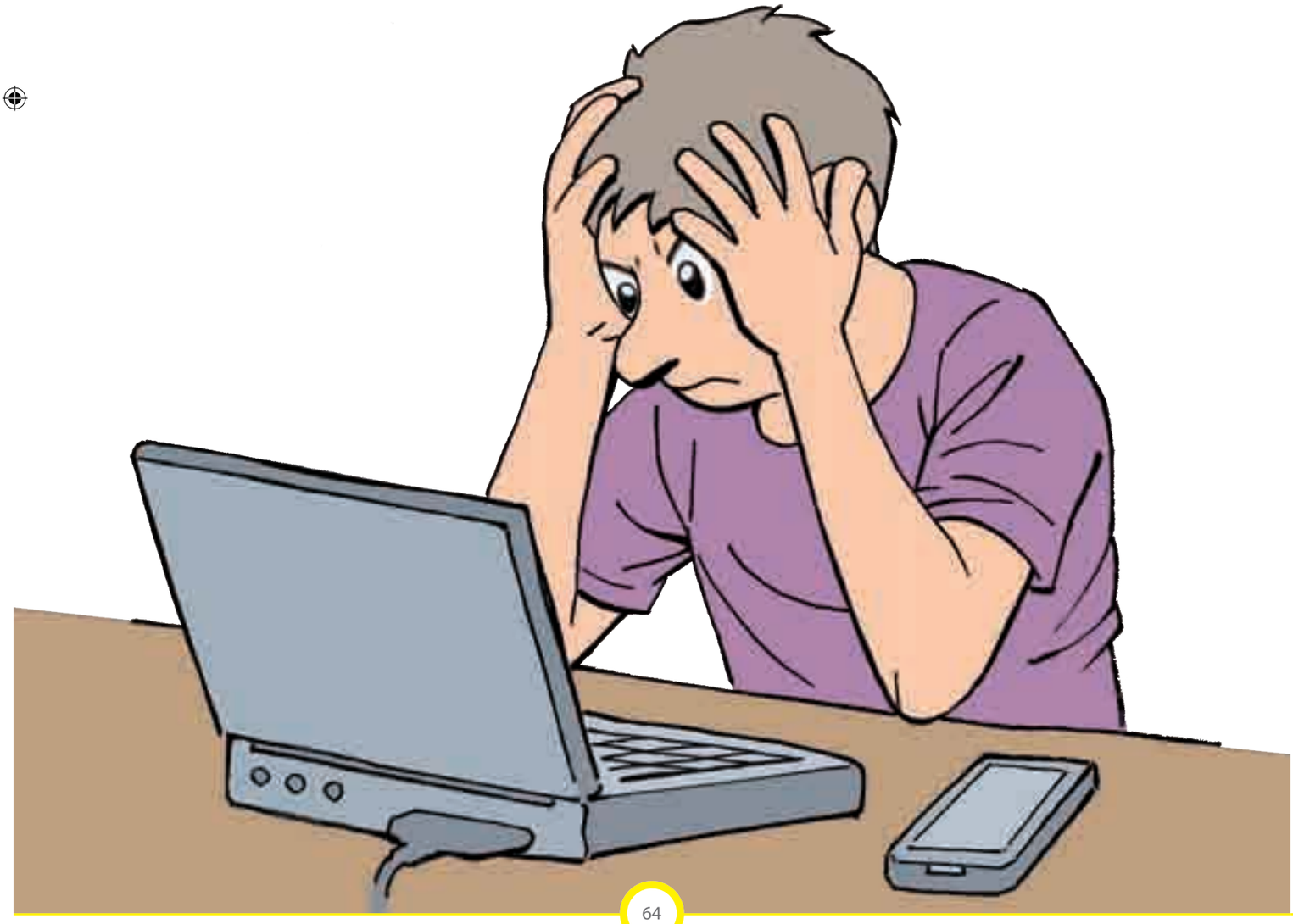
Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 63 26/11/15 21:47

El estrés y la ira

El estrés

Está siempre en nuestras vidas. Estrés significa tensión "conflicto". Nos referimos al estrés cuando hablamos de: problemas, preocupaciones, angustias, e incluso molestias físicas. No siempre el estrés es malo, puede incluso algunas veces alentarnos a cumplir con una meta o realizar ciertas actividades.

El estrés puede ser una simple preocupación que no nos incomoda mayormente, hasta llegar a interferir con nuestras actividades de la vida diaria. El estrés puede manifestarse de varias formas e intensidades.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 64 26/11/15 21:47

Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

¿Has sentido alguna de las siguientes molestias cuando se encontraba atravesando un problema?:

	Irritabilidad.
	Dolor de cabeza.
	Ansiedad, tensión.
	Dolores musculares.
	Hipersensibilidad emocional.
	Mayor susceptibilidad a enfermar.
	Cambios repentinos de ánimo.
	Gastritis, úlcera gástrica.
	Preocupaciones.
	Hipertensión arterial.
	Insomnio (no puede dormir).
	Problemas respiratorios.
	Aumento o pérdida de apetito.
	Caída del cabello.
	Explosiones de ira.
	Dolor de la columna vertebral.

Puede haber otras manifestaciones, tanto en síntomas psicológicos como físicos. Si has tenido algunas de estas molestias, entonces es posible que esté con estrés.

El estrés es la preparación del organismo para afrontar una situación externa percibida como difícil, complicada o tensionante. En condiciones normales, el estrés nos empuja a cambiar y a adaptarnos a los problemas.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 65 26/11/15 21:47

La ira

Constituye quizás la emoción más difícil de controlar, y la que más problemas suele ocasionarnos en nuestra vida diaria. Puede expresarse en varias formas: hacia nosotros mismos, hacia los demás, hacia las cosas. Puede ser de intensidad leve hasta muy grave.

La persona puede llegar a perder el control cuando tiene una crisis de ira, con graves consecuencias físicas, mentales, e incluso legales.

¿Qué hacer ante los problemas?

Todas las personas tenemos problemas que debemos enfrentar permanentemente. Lo importante es "saber reaccionar ante los problemas" no evitarlos cuando se presentan. Piense en un problema que haya vivido, y pregúntese cómo lo enfrentó, y qué resultados le dio. Compare su manera de enfrentar los problemas con algunos ejemplos de reacciones adecuadas e inadecuadas:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 66 26/11/15 21:47

Reacciones adecuadas	Reacciones inadecuadas
Afrontar: tengo un problema y lo voy a resolver.	**Postergar:** no lo haré ahora, dejaré que el tiempo decida.
Asumir: es mi responsabilidad, tengo que hacer algo.	**Negar:** esto no es problema para mí, eres tú quien tiene un problema.
Aceptar: no puedo arreglarlo, pero he hecho lo que he podido, y no voy a culpar a nadie	**Delegar a los demás:** encárgate tú de esto, a mí no me corresponde.
Buscar ayuda: si no puedo resolverlo solo, buscaré alguien que me ayude (mi familia, un profesional).	**Escapar para evadir:** El consumo de alcohol, drogas es quizás el ejemplo más importante de este caso.

Una vía para la resolución de problemas:

Para la resolución de problemas no existe "una sola solución" o "solución mágica". Hay una secuencia (vía) general para resolver problemas: Presta atención.

- Identificar el problema: exprese, incluso escriba tu visión de lo que constituye "el problema" a resolver.
- Repasa las posibles soluciones: piensa en todas las posibilidades de solución, sin importar si son fáciles o difíciles de realizar, incluso si parecen absurdas. Mientras más ideas, mejor.
- Escoge la estrategia: ahora sí, escoja entre todas las posibilidades pensadas anteriormente, aquella(s) que sea(n) más realizables.
- Ejecuta el plan escogido: lleva a cabo la idea que pensó para resolver la situación.
- Evalúa el resultado: observe si logra el objetivo trazado, o si no lo logra.
- Si no resulta, volver a empezar: vuelva a seguir la misma secuencia, busque otra solución.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 67 26/11/15 21:47

En la siguiente sopa de letras puedes encontrar las palabras claves para cuidar tu salud mental (primer cuadro) o por el contrario encontrar (segundo cuadro) las palabras que afectarían tu salud mental.

Estos ejercicios te ayudarán a construir tu proyecto o plan de vida.

A	S	B	F	G	H	J	K	L	V	M	N	O	P	Q	R	T
R	Q	I	E	R	T	E	S	T	A	B	I	L	I	Z	A	R
E	Z	E	X	C	V	B	N	Y	L	K	J	H	G	F	D	S
S	R	N	F	G	H	J	U	C	O	M	U	N	I	C	A	R
P	T	E	X	P	R	E	S	A	R	Z	M	N	B	G	R	T
O	N	S	Q	E	V	B	M	Y	E	Y	J	K	M	N	B	T
N	Y	T	W	D	C	V	T	U	S	R	G	B	C	P	O	U
S	P	A	Z	V	G	A	Y	D	U	H	B	N	O	J	I	O
A	L	R	K	M	L	N	Ñ	A	Q	W	A	Z	M	S	E	R
B	A	D	X	C	F	A	D	R	T	Y	G	V	P	B	H	U
I	N	I	J	N	K	L	E	P	L	M	H	G	R	F	D	S
L	D	Y	T	R	E	I	R	E	S	O	L	V	E	R	E	W
I	E	A	S	D	F	Z	E	G	H	G	H	K	N	L	Ñ	O
D	V	C	V	B	N	A	C	E	P	T	A	R	D	W	E	R
A	I	X	C	V	B	R	H	H	H	Y	R	B	E	L	O	I
D	D	H	U	Ñ	L	T	O	U	T	B	N	J	R	Q	R	Y
S	A	L	U	D	M	E	N	T	A	L	U	G	E	F	V	B

PALABRAS CLAVES DE LA SALUD MENTAL			
Expresar	Ayudar	Responsabilidad	Comprender
Resolver	Paz	Valores	Salud Mental
Plan De Vida	Bienestar	Derecho	Comunicar
Comunicar	Analizar	Aceptar	

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 68 26/11/15 21:47

A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M
D	A	P	E	S	I	M	I	S	M	O	S	D	F	G	H	P
O	J	K	L	O	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	A	Z	R
L	W	I	Q	B	A	Z	X	S	S	U	I	C	I	D	I	O
O	S	X	N	R	C	D	E	R	F	V	B	U	N	G	T	B
R	Y	H	D	E	S	C	O	N	T	R	O	L	S	N	M	L
J	U	I	L	C	S	O	P	L	K	J	H	P	O	R	E	E
D	F	G	H	A	J	T	U	Y	F	V	S	A	M	B	G	M
T	E	S	T	R	E	S	A	S	D	F	T	H	N	B	N	A
Ñ	S	Z	R	G	X	C	V	B	H	L	I	L	I	A	N	S
F	C	G	I	A	Y	U	I	M	I	R	A	N	O	E	L	N
V	A	I	S	L	L	A	L	G	U	L	B	A	R	O	P	L
O	P	N	T	V	A	N	G	U	S	T	I	A	V	G	Y	I
X	A	G	E	U	I	O	O	Y	T	V	Z	D	E	R	T	Y
U	R	I	Z	O	P	A	S	D	F	G	H	J	A	H	J	K
V	B	N	A	V	E	N	G	A	N	Z	A	H	J	I	L	K
E	R	F	B	U	G	T	K	N	F	S	E	U	N	J	K	N

DAÑO A LA SALUD MENTAL			
Pesimismo	Insomnio	Problemas	Descontrol
Ira	Culpa	Sobrecarga	Escapar
Angustia	Suicidio	Dolor	Venganza
Estrés	Tristeza	Inestabilidad	

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 69 26/11/15 21:47

Proyecto de vida

Es saber lo que queremos para nosotros mismos, y qué queremos ofrecer a los demás, cómo quisiéramos estar dentro de 5, 10, o 20 años.

El siguiente ejercicio te ayudará a organizar mejor tus planes para el futuro.

En la **primera columna,** escribe las situaciones que quieres cambiar en lo personal, en lo familiar, en lo conyugal, en lo laboral.

En la **segunda columna,** escribe cómo quisieras verte dentro de un tiempo determinado.

En la **tercera columna,** escribe las actividades precisas que deberías realizar para conseguir lo que planteas en la segunda columna.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 70 26/11/15 21:47

Los cuadros contienen algunos ejemplos para el ejercicio.

¿Cómo estoy ahora?	¿Cómo quiero estar en el futuro?	¿Qué voy a hacer para conseguirlo?
En lo personal: Me siento inconforme con lo que soy, porque no terminé la secundaria, y ya no puedo hacerlo por mi trabajo y mis obligaciones de casa.	Me imagino dentro de 3 años, habiendo terminado mis estudios y en un mejor trabajo.	Me inscribiré en un colegio a distancia y terminaré los estudios.
En lo conyugal: Con mi pareja tenemos muchas peleas y ya nos hemos separado varias veces. Nuestra vida es insatisfactoria.	En la brevedad posible quisiera estar bien con mi esposo(a) e hijos (as).	Voy a consultar a un especialista, para mejorar nuestra relación de pareja. Invitaré a mi esposo(a) para realizar la terapia en pareja y si no acepta, seguiré la terapia yo solo(a).
En lo espiritual : No sé qué busco ni quiero en mi vida.	El significado y el propósito de mi vida es claro.	Leer, escuchar música, meditar, contacto con la naturaleza, orar.
En lo familiar: No tengo casa para ofrecer a mi familia, y quiero hacerlo.	Me imagino a mí y a mi familia en una casa propia, en unos 10 años.	Voy a separar una parte de mi sueldo para ahorrar en una cooperativa.
En lo laboral: Mi trabajo actual no es seguro, me piden mi título profesional.	En 3 años conseguiré mi título y me calificaré mejor en mi trabajo, también por mi experiencia.	Organizaré mejor mí tiempo libre y terminaré los estudios. Mi experiencia laboral actual la complementaré con un curso a distancia.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 71 26/11/15 21:47

Ahora, házlo pensando en tu situación personal:

¿Cómo estoy ahora?	¿Cómo quiero estar en el futuro?	¿Qué voy a hacer para conseguirlo?
En lo personal:		
En lo conyugal:		
En lo espiritual		
En lo familiar:		
En lo laboral:		

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 72 26/11/15 21:47

METODOLOGIA CAPÍTULO 5

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

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

Contenido temático:

Salud mental:

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

Actividades:

1. Dramatización: La historia de Mario.
2. Ejercicio la sorpresa: Se escriben en papelitos las características de una persona que goza de salud mental en los 3 ámbitos:
   a) Las personas que se sienten bien consigo mismas
   b) Las personas que se sienten bien con los demás
   c) Las personas capaces de enfrentar los retos de la vida
   Se colocan los papelitos en una funda y se pide a cada uno de los(as) participantes que escoja uno. Se identifican tres puntos en la sala de acuerdo a las 3 características de una persona que goza de salud mental con letreros de 3 colores diferentes (una característica por color). Cada persona participante lee la característica que escogió y se ubica en uno de los 3 puntos que según su criterio debe ubicarse.
   El facilitador(a) observa que todas las personas participantes estén ubicadas en uno de los 3 puntos, lee las características que constan en el capítulo y solicita a las personas que analicen si están bien ubicadas en el punto o sitio adecuado. En caso de no haber elegido bien su ubicación debe cambiarse de lugar.
   Para cerrar la actividad, el facilitador(a) recuerda al grupo la historia de Mario y pregunta:
   ¿Qué harían en el lugar de Mario?
   ¿Es Mario quién debe cambiar su forma de pensar o son los demás quienes deben hacerlo?
   ¿La persona que goza de salud mental también tiene problemas?
3. Trabajo en grupo o individual: Lectura de los ejemplos de actitudes negativas y positivas. El facilitador pregunta ¿Qué otros ejemplos puede añadir? Escriben o lo expresan verbalmente.

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

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 73 26/11/15 21:47

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

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

   En plenaria expone un representante del grupo y el/la facilitador(a) cierra con los mensajes claves y la forma adecuada de reaccionar ante los problemas.
6. Sopa de letras: Se forman grupos o individualmente se les solicita que encuentren las palabras claves de la salud mental. El primer grupo o persona que llene tendrá un premio.
7. Elaboración individual de su proyecto de vida: el/la facilitador(a) explica que es un proyecto de vida, da un ejemplo y solicita que cada participante elabore su proyecto (música suave). Al final pide si alguien desea compartirlo y pregunta al grupo como se sintieron haciendo su proyecto de vida.

Tiempo: **2 horas**
Actividad 1: 5 minutos
Actividad 2: 30 minutos
Actividad 3: 10 minutos
Actividad 4: 15 minutos
Actividad 5: 30 minutos
Actividad 6: 10 minutos
Actividad 7: 20 minutos

Material didáctico:

- Capítulo 5
- Papel sulfito
- Marcadores
- Carteles de 3 colores con las características de una persona que goza de salud mental.
- Papeles con las características
- Hojas con test
- Hojas con sopa de letras
- Hojas para proyecto de vida

Preguntas generadoras:

¿Qué aspectos le caracterizan a una persona que goza de salud mental?

¿La salud mental cambia constantemente?

¿Qué hacer para mejorar la salud mental?

¿Cuál es la forma más adecuada para resolver los problemas y no afectar la salud?

¿Cómo construir un proyecto de vida a nivel personal y familiar?

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 74 26/11/15 21:47

Mensajes u orientaciones claves:

Las personas que gozan de salud mental generalmente presentan 3 características: sentirse bien consigo misma; sentirse bien con los demás y saber enfrentar los retos de la vida.

Verificación del aprendizaje:

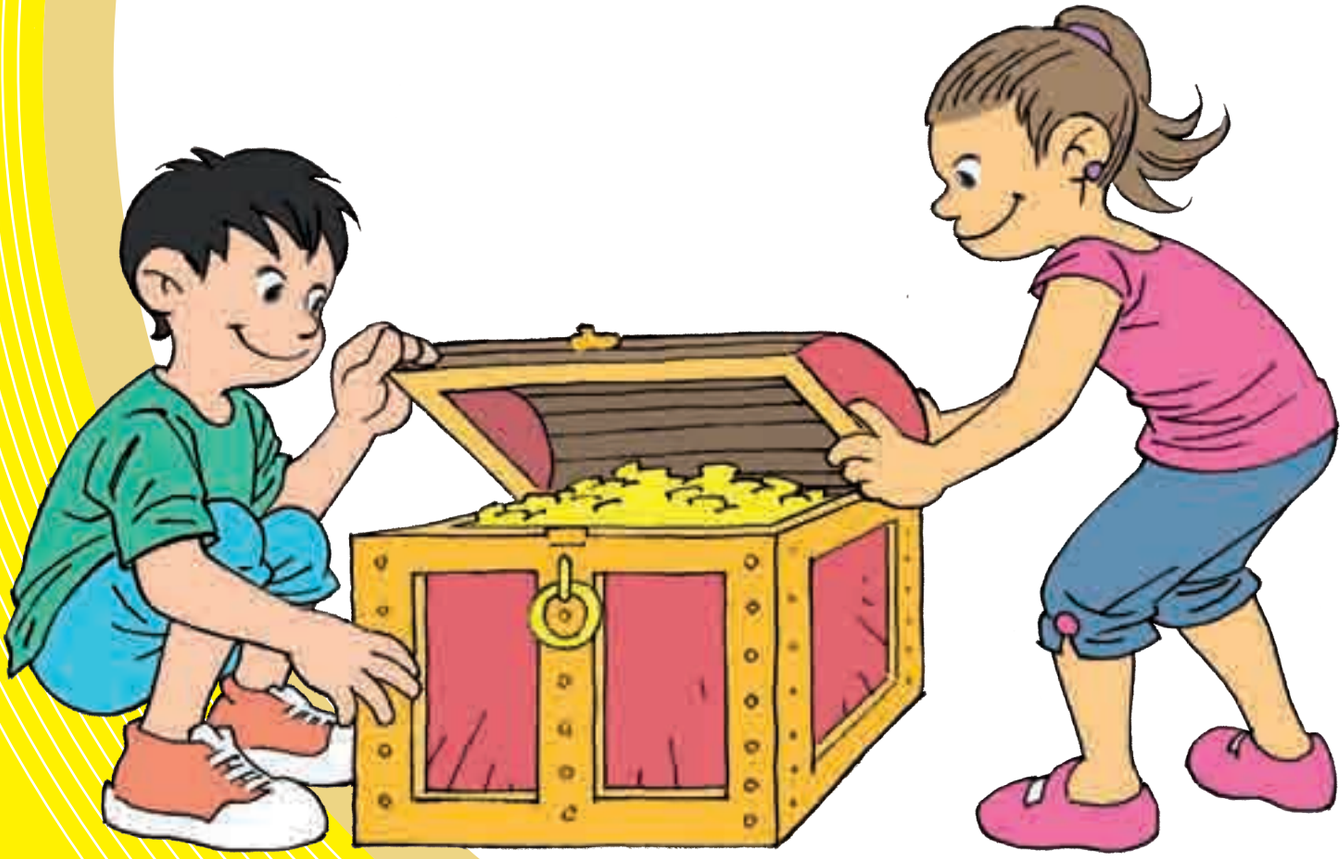
- Encontrar en la sopa de letras las palabras claves para cuidar la salud mental y las palabras que hacen daño a la salud mental.
- Definir compromisos para mejorar la salud mental personal y de su familia (observar en una visita domiciliaria).

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 75 26/11/15 21:47

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 76 26/11/15 21:47

CAPÍTULO 6

Proyecto de Vida La Búsqueda del Tesoro



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 77 26/11/15 21:47

Proyecto de Vida

Un proyecto de vida es soñar y ponerse metas a lograrlas en un determinado tiempo. Unas metas son para cumplirlas en un corto tiempo y otras a largo plazo. Para preparar su proyecto de vida necesita decidir:

- Lo que quiere ser como persona.
- Lo que quiere hacer.
- Lo que quiere tener.

La búsqueda del tesoro

Para que su familia se construya un proyecto de vida le proponemos el juego "La búsqueda del tesoro". Para jugar es importante que toda la familia esté reunida, conversen sobre sus sueños y metas y así todos y todas podrán decidir su meta de vida.

Ejemplos de metas escritas por una familia
Instrucciones (5 jugadores)

1. Ponga en el centro del juego una caja con los papeles en los que escribió cada miembro de la familia, su meta en la vida.
2. Cada jugador tiene un punto de salida y un camino hasta el tesoro. El tesoro es el sueño individual o la meta de cada uno y cada una.
3. Para iniciar cada jugador tira el dado, comienza el juego la persona que sacó el número más alto.
4. Si algún jugador está en la primera casilla y tiene que retroceder puestos pierde un turno.

Jugador/a 1

Vivir con salud y rodeada de mis hijos y nietos.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 78 26/11/15 21:48

Jugador/a 2

Estudiar y llegar a ser ingeniera.

Jugador/a 3

Terminar los estudios y que mi negocio crezca.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 79 26/11/15 21:48

Jugador/a 4

Ascender en el trabajo y darme tiempo para compartir con la familia.

Jugador/a 5

Ser el mejor futbolista, y cuando sea grande, casarme y tener hijos.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 80 26/11/15 21:48

Luego del juego reflexionen juntos

- ¿Qué le va a ayudar a cada miembro de la familia a cumplir su meta?. El cuidado de la salud, buen trato, una buena alimentación, hacer ejercicio, estudiar, permitir expresar emociones y sentimientos son necesarios para ayudar a que se cumpla la meta.
- ¿Qué podría pasar si hay hábitos y conductas no saludables en la familia, cómo emborracharse con frecuencia, tener peleas y discusiones frecuentes?. ¿Crees que sea la razón por la cual se dificulta llegar a la meta y la familia tiene que retroceder?
- Si alguien se enferma, ¿puede avanzar para cumplir sus metas o es una dificultad porque con seguridad no podrán asistir al trabajo o a estudiar, y pueden necesitar gastar dinero en su recuperación?
- ¿Un embarazo temprano o no planificado limita que la hija pueda avanzar hacia la meta o sus sueños, porque le toca asumir otras responsabilidades y puede poner en riesgo su salud?

RECUERDA:

En la familia, cada persona tiene sus propios sueños y metas. El tesoro familiar es la meta alcanzada por cada integrante de la familia, paso a paso.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 81 26/11/15 21:48

METODOLOGIA CAPÍTULO 6

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

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

Contenido temático:

Proyecto de vida

- "La búsqueda del tesoro"

Actividades:

1. Representar con un material (papel, cartulina, arcilla, etc) un símbolo que exprese un sueño o meta. Relacionar el símbolo con un proyecto de vida.
2. Juego: la búsqueda del tesoro.
   Tiempos: 1 hora
   Actividad 1: 30 minutos
   Actividad 2: 30 minutos

Material didáctico:

- Papel, cartulina u otro material
- Juego "la búsqueda del tesoro" (Del Manual de referencia)

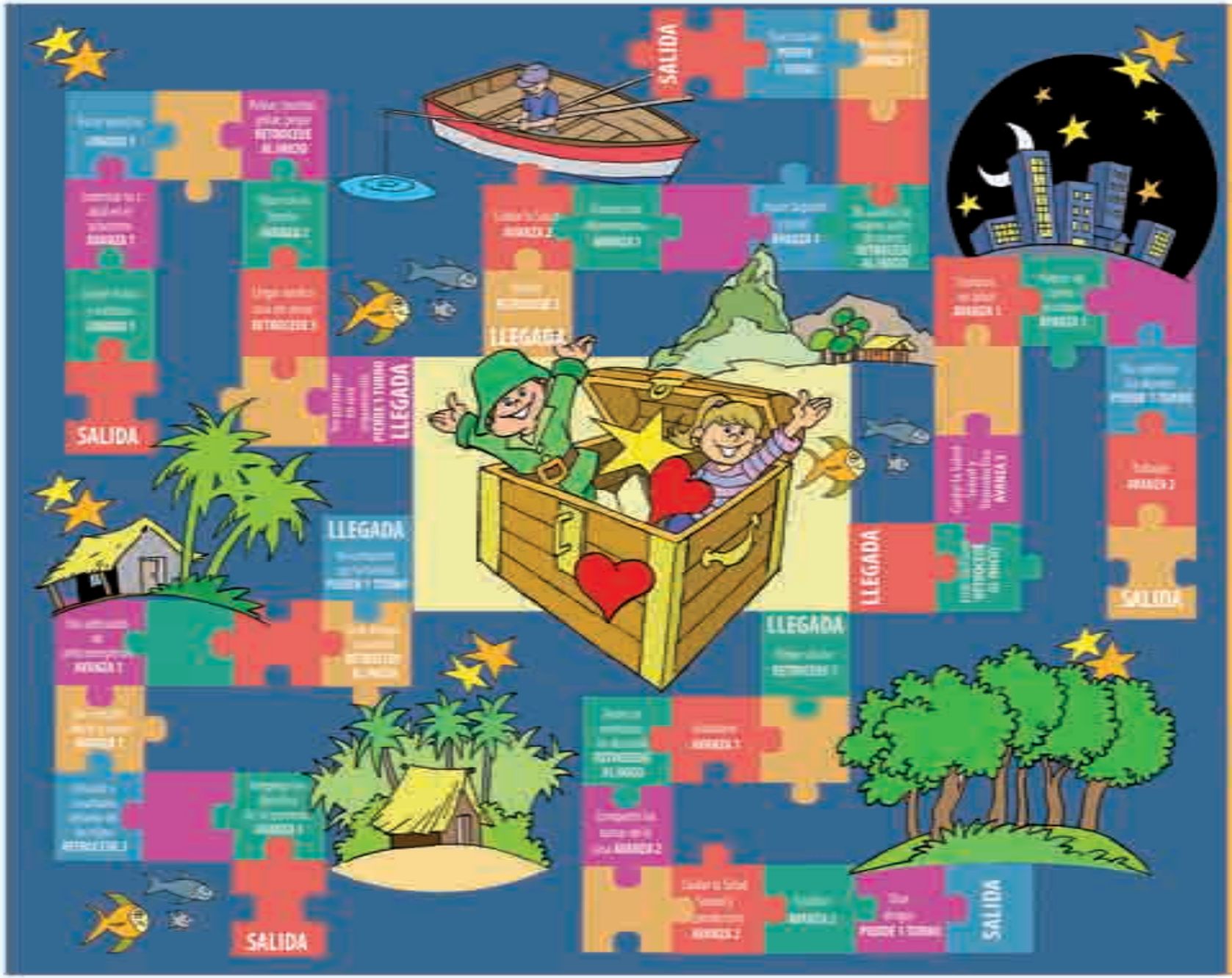
Preguntas Generadoras:

- ¿Un proyecto de vida personal y/o familiar es soñar y plantearse metas?
- ¿Sobre qué aspectos necesitamos decidir para construir un proyecto de vida?
- Mensajes u orientaciones claves:
- Construir un proyecto de vida es importante para el desarrollo personal y familiar.

Verificación del Aprendizaje:

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

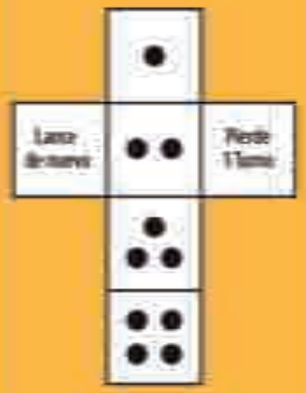
Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 82 26/11/15 21:48



La BÚSQUEDA del TESORO

1. DESPRENDE LAS FICHAS
Una para cada jugador

2. ARMAR EL DADO
¡Vamos a Jugar!



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 83 26/11/15 21:48

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 84 26/11/15 21:48

ANEXOS

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 86 26/11/15 21:48

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:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 87 26/11/15 21:48

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 __

- Quienes: Adolescentes___ Adultos___ Adulto Mayor ___

13. Usan métodos anticonceptivos cuáles y quienes: SI __ NO __

- Cual método: Abstinencia ___ Preservativo ___

  Otros: _____

- Quiénes: Padre ____ Madre____ Adolescente ____

  Otro miembro: _____

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 88 26/11/15 21:48

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:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 89 26/11/15 21:48

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.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 90 26/11/15 21:48

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: 1y 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.						

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 91 26/11/15 21:48

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:						

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 92 26/11/15 21:48

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.						

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 93 26/11/15 21:48

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!

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 94 26/11/15 21:48

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).

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 95 26/11/15 21:48

5. Temas priorizados para los talleres/visitas domiciliarias

- Unidad Nº:
- Capítulo Nº:
- 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:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 96 26/11/15 21:48

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)

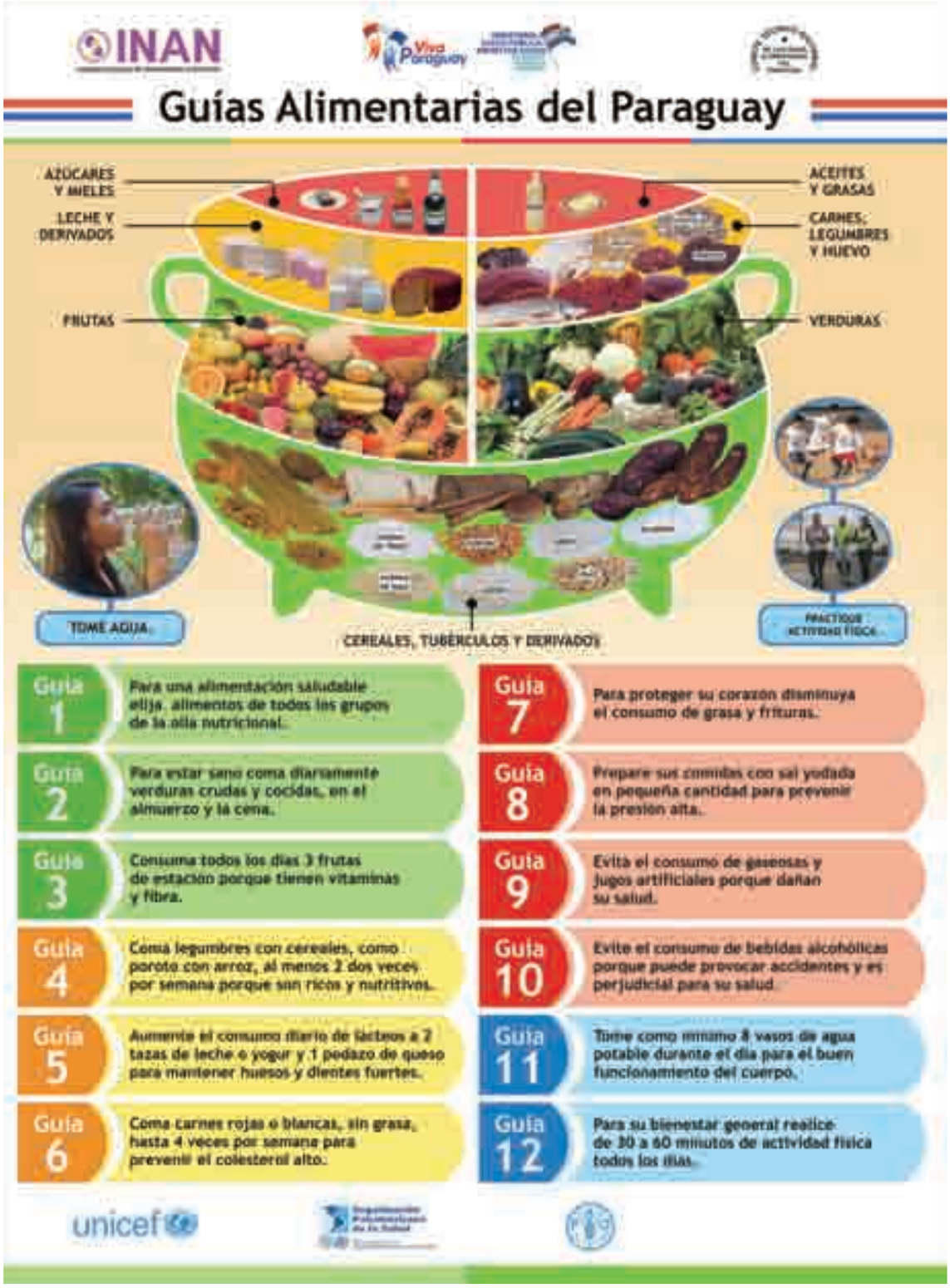
Nombre del Facilitador(a):

Institución u Organización:

Profesión u ocupación:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 97 26/11/15 21:48

ANEXO 12



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 98 26/11/15 21:48

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 99 26/11/15 21:48

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 1.indd 104 26/11/15 21:48