

1ª parte



conociendo *el* programa

SESIÓN 1: Nuestro Programa

SESIÓN 2: Los promotores y
la promoción de la salud

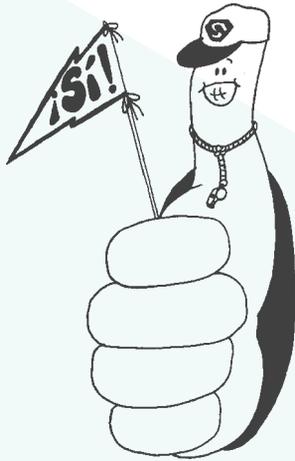
Conociendo el Programa contiene dos sesiones. En la primera sesión, **Nuestro Programa**, se dan a conocer la filosofía y los objetivos del **Programa de Formación de Promotores de la Salud Familiar y Comunitaria**, sus antecedentes y la importancia de contar con este programa para promover el cuidado de la salud entre la comunidad.

En la segunda sesión, **Los promotores y la promoción de la salud**, se presenta qué es la promoción de la salud, qué hace un promotor, cuáles son sus funciones y sus características.

Se hace énfasis en una de las actividades más importantes del promotor: cuidarse y enseñar a otros a cuidarse.

Ambas sesiones contienen ejercicios para que el promotor realice individual y grupalmente. En ellos se le pide que reflexione, escriba, discuta y realice diversas actividades. Puede utilizar también este manual como cuaderno de trabajo.

Al final de cada sesión, se hacen algunas preguntas acerca de lo aprendido, que implican que cada persona escriba lo que piensa y entiende, y que pueda ir revisando sus respuestas a medida que avanza esta etapa de capacitación como promotor de la salud.



Sesión 1

Nuestro Programa



Conociendo el Programa

En esta sesión nos proponemos:

1. Conocer qué es el Programa de Formación de Promotores de Salud Familiar y Comunitaria.
2. Conocer los objetivos del Programa y reflexionar acerca de ellos.
3. Valorar la importancia de participar con nuestra comunidad parroquial en acciones de salud en beneficio personal, familiar y comunitario.

Nuestros temas son:

- *Filosofía y objetivos del Programa.*
- *Importancia del Programa.*
- *Funcionamiento del Programa.*

La salud es indispensable para estudiar, trabajar, crecer, vivir plenamente y convivir de la mejor manera con los demás; es decir, para lograr mejores niveles de bienestar.

Información para la sesión

1) ¿Qué es el Programa de Formación de Promotores de Salud Familiar y Comunitaria?

Éste es un programa que busca formar y comprometer agentes laicos para que, a través de la educación y la participación, ayuden a mejorar las condiciones de salud de los miembros de la comunidad, así como a prevenir los principales riesgos y daños de la salud.

2) ¿Cuál es el propósito del Programa?

El Programa se propone formar promotores que cuenten con los conocimientos básicos que permitan a las personas tomar decisiones sobre el cuidado y la protección de su salud y que motiven el desarrollo de hábitos, habilidades, actitudes y comportamientos en favor de su salud física, mental y espiritual. Es decir, el Programa pretende promover la salud.

Ejercicio de sondeo



Preséntese con sus compañeros: dígalos su nombre, ocupación y por qué le interesa estar en el Programa de Promotores de Salud.

Comente con sus compañeros qué sabe o conoce con relación al programa de promotores de salud en la parroquia.



3) ¿Para qué promover la salud?

Para que toda persona aprenda a cuidarse, porque tiene derecho a lograr un mejor nivel de vida, y a saber cómo prevenir problemas que afecten sus niveles de bienestar físico, mental y social.

los instructores preparados expresamente para ello en las parroquias.

Además de capacitarlos, los instructores asesoran, orientan y ayudan a los promotores para organizar sus sesiones de educación para la salud.

4) ¿Cuáles son nuestros objetivos?

- a. Formar y capacitar promotores de salud, que sean capaces de cuidar su propia salud y de promoverla en su familia y su comunidad.
- b. Promover la salud integral, es decir el estado de mayor bienestar físico, mental, social y espiritual de las personas.
- c. Poner en marcha campañas preventivas y de educación integral en salud en las comunidades parroquiales.

5) ¿En qué consiste la formación de promotores en las parroquias?

La formación de promotores de salud se hace mediante una capacitación que dan

Reflexionemos

¿Qué espera lograr con este curso?



Discuta con sus compañeros de grupo sobre las responsabilidades y actividades que van a realizar. Compare la información que tienen con la del siguiente texto.

Si tiene alguna duda, solicite a su instructor mayor información.

6) ¿Por qué trabajar en y desde las parroquias?

Porque la parroquia es un lugar que favorece que los integrantes de la comunidad participen y se ayuden con acciones concretas, para darle un sentido al valor de la vida y de la salud.

En este sentido, los promotores de salud familiar y comunitaria en las parroquias llevan un mensaje del Evangelio, al transmitir información para que la gente cuide su salud y al realizar acciones y actividades que les permiten ayudarse unos a otros.

7) ¿Cómo se forman los promotores de salud?

Mediante la capacitación sobre diversos temas de salud, a través de tres etapas.

a. La primera consiste en un curso de 14 sesiones cuyo contenido corresponde a un tronco común, es decir lo que todo promotor debe saber.

b. La segunda etapa de capacitación es la de los *Talleres de Prevención*. En ellos se analizan algunos problemas de salud que afectan principalmente durante el primer año de vida; la infancia y la edad escolar; la adolescencia; la juventud y la vida adulta de hombres; la juventud y la vida adulta de mujeres, y la vejez.

Algunos de los temas que se plantean en esta etapa son: '*La familia*', '*Maternidad sin riesgos*' y '*Promoción de la salud de la mujer*'. Estos talleres buscan que se identifiquen situaciones, características personales y otros factores que pueden ayudar a proteger o a poner en riesgo la salud.

c. La tercera etapa de capacitación es la de temas específicos. Está dirigida a promotores que quieran conocer, profundizar e informar acerca de algún problema específico para promover la salud y prevenir enfermedades, como por ejemplo: diabetes, hipertensión,

cirrosis, adicciones, enfermedades diarreicas, enfermedades respiratorias agudas, accidentes y primeros auxilios.

Al finalizar cada etapa, se entrega la acreditación a las personas que han concluido su formación dentro del Programa.

8) ¿Cuándo terminan los promotores la capacitación dentro del Programa?

Los promotores terminan su capacitación básica dentro del Programa cuando han realizado por lo menos dos de las tres etapas de formación.



Conociendo el Programa

¿Qué aprendimos?

Conteste las siguientes preguntas. Si tiene dudas, vuelva a leer la información anterior o pregunte a su instructor.

¿En qué consiste el Programa de Formación de Promotores de la Salud?

¿Qué propósito tiene?

¿Para qué sirve el Programa?

¿Cuáles son las etapas de capacitación del Programa?

¿Por qué es importante formar promotores y promotoras de salud?



Sesión 2

Los promotores y la promoción de la Salud



En esta sesión nos proponemos:

1. Conocer a quién se le llama **promotor de salud** y por qué.
2. Conocer las funciones del promotor, sus compromisos y tareas.
3. Reflexionar sobre el impacto de las actitudes del promotor en sus actividades.

Nuestros temas son:

- *Promoción de la salud y características del promotor de salud.*
- *Beneficios de ser un promotor para la familia, para la comunidad y para sí mismo.*
- *Compromisos, tareas y acciones del promotor de la salud.*



- *Nuestro Programa consiste en formar personas que promuevan la salud en su familia y en su comunidad.*

- *La formación de promotores de salud se hace por medio de sesiones educativas, en las parroquias y con la ayuda de un instructor.*

- *Aprender a cuidar nuestra salud es importante para aumentar nuestros niveles de bienestar y llevar una vida mejor.*

Información para la sesión

1) ¿Qué es la promoción de la salud?

La promoción de la salud consiste en proporcionar a las comunidades y las personas la información necesaria y oportuna para que tomen decisiones saludables y seguras, prevengan enfermedades y riesgos y sepan cómo utilizar adecuadamente los diferentes servicios de atención para la salud.

2) ¿Quién es un promotor de salud?

Un promotor de salud es un hombre o una mujer que están convencidos del valor que tiene la salud para todos, y quieren aprender a cuidarse y a ayudar a sus vecinos, familiares y personas de la comunidad para que ellos a su vez aprendan a:



Conociendo
el Programa

La promoción de la salud es una manera de lograr mejores niveles de bienestar y de vida, pues proporciona información que permite a la gente aprender a cuidar su salud y la de sus familiares, asumiendo así su responsabilidad.

El promotor es una persona cuya función principal consiste en transmitir información, pero sobre todo es un ser humano capaz de enfrentar retos y adversidades, enseñando con su ejemplo y sus acciones en su ámbito familiar y social.

- Valorar y cuidar su salud.
- Prevenir los riesgos y problemas de salud.
- Comprender la importancia de atender adecuada y oportunamente los problemas de salud que les afectan.

Además, un promotor es una persona que ha desarrollado y puede aplicar los valores de la ética, la confidencialidad, y el respeto:

- **Ética y confidencialidad:** Porque debe ser discreto con la información, las preguntas, las consultas y las opiniones de las personas a quienes les va a transmitir información.
- **Respeto:** Por él mismo, por el medio ambiente y por quienes lo rodean, sin importar edad, sexo, raza, posición social y económica o estado de salud.

Para que las acciones de promoción de la salud impacten es necesario que sean realizadas por uno mismo, por las familias y por todos los miembros de la comunidad.

3) ¿Qué requisitos debe tener alguien que quiera ser promotor de salud en su parroquia?

1. Ser mayor de 20 años.
2. Pertenecer a la vecindad o a la colonia donde va a promover la salud.
3. Saber leer y escribir.
4. Cuidar su salud y desear ayudar a cuidar, conservar y mejorar la de su familia y su comunidad.
5. Disponer de tiempo para realizar las actividades de promoción.

4) ¿Qué tiene que hacer un promotor?

Como promotor o promotora va a poder realizar y participar en muchas actividades. Sin embargo, la más importante de sus funciones será transmitir información



¡recuerde!



a sus familiares y vecinos sobre diferentes temas de salud y de prevención de enfermedades.

5) ¿Qué más puede hacer un promotor?

Participar en campañas de salud, de saneamiento ambiental, de mejoras en la comunidad, en ferias de la salud, pintura de bardas, elaboración de carteles con temas de salud, integración de brigadas de protección civil, seguridad y primeros auxilios y otros eventos que organice la parroquia o la comunidad.

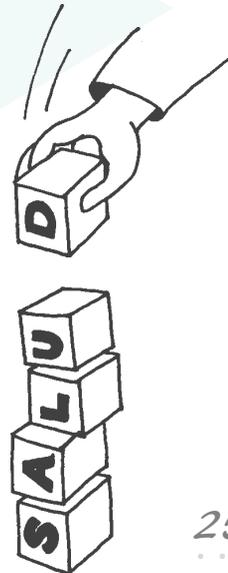
6) ¿Qué no puede hacer un promotor?

La preparación del promotor es solamente para transmitir información y promover el desarrollo de hábitos, actitudes y habilidades para la salud. Por lo mismo, el promotor **no** puede:

- diagnosticar enfermedades
- recetar medicamentos
- imponer sus opiniones y actitudes con relación a los diferentes temas.

Completemos:

Quién es un promotor, cómo es y qué hace		
Características	Valores y actitudes	Actividades



7) ¿Qué beneficios tiene ser un promotor o promotora de salud?

Ser promotor o promotora de salud trae muchos beneficios y satisfacciones porque:

- Podrá aplicar lo que aprenda de inmediato, para su bienestar y para lograr una mejor calidad de vida.
- Podrá ser una persona muy útil y necesaria entre sus familiares y

vecinos, al enseñarles a cuidar su salud, a proteger su ambiente y a tener opciones para un mejor desarrollo personal.

- Podrá sentirse muy satisfecho por aprovechar su tiempo en algo que a todos beneficia.
- Podrá ayudar a otras personas para que aprendan a cuidar la salud de sus familias.



NO LO OLVIDE...

- Un promotor desarrolla valores.
- Muchos de los valores se han formado durante nuestra vida como resultado de nuestras experiencias y nuestra educación.
 - Hay valores que son compartidos por la mayoría de las personas. Los más importantes son el respeto, el amor, la fe, la alegría.
 - Hay otros valores que necesitamos desarrollar para vivir mejor en comunidad y con nosotros mismos, como por ejemplo el amor propio, la tolerancia, la comunicación y la paz.
 - Algunos valores no son los mismos ni tienen la misma importancia para todas las personas. Pero hay otros como la salud y la vida que son reconocidos por todos, por lo cual todas y todos debemos cuidarlos como el mayor de los tesoros.



Reflexionemos

¿Por qué quiere ser promotor o promotora de salud?
Anote su reflexión en las líneas que aparecen abajo.



Diez consejos prácticos para un promotor de la salud

- 1.** Aplique los conocimientos adquiridos con usted y su familia
- 2.** Investigue cuáles son los principales problemas de salud en su comunidad.
- 3.** Capacítese y actualícese constantemente.
- 4.** Cuando se presenten dudas que no pueda responder sea sincero. Es mejor decir que no sabe, investigarlo y dar la respuesta lo más pronto posible.
- 5.** Si por cualquier motivo le es difícil tratar algún tema es mejor que lo platique con su instructor y tomen juntos una decisión sobre cómo manejarlo.
- 6.** Si en el grupo hay alguien que tiene algún problema, ayúdelo haciendo que reflexione sobre eso y cómo puede solucionarlo. Es importante que no se involucre con los problemas de los demás, para evitar confusiones y conflictos.

7. Escuche siempre los comentarios de los demás, todos son importantes aunque a veces estén equivocados, los errores siempre sirven para aprender.
8. Nunca critique, se burle, censure o regañe, ni permita que otros del grupo lo hagan con sus compañeros. La tolerancia y el respeto son muy importantes para un promotor.
9. Como la salud depende en mucho de cuestiones culturales, no se debe hablar de “normal o anormal”, “bueno o malo”, sino de “con frecuencia”, “por lo general” o “lo mejor sería que”.
10. Si alguien le confía alguna cosa, no divulgue los problemas, a eso se le llama tener ética y respeto y así el grupo le tendrá confianza.



Usted...

¿Quiere y acepta
el compromiso de
promover la salud?

entonces...



¡Bienvenido al Programa!



Conociendo el Programa

¿Qué hace un promotor de salud?

¿Quién puede ser un promotor o promotora de salud?

¿Cuáles son los compromisos de los promotores de salud?

¿Qué acciones puede realizar un promotor de la salud en la comunidad?



¿qué aprendimos?

Revise el ejercicio de sondeo que aparece al principio de la primera sesión, en la página 18. Ahora que conoce más sobre el Programa escriba cómo le parece y por qué quisiera usted entrar en él y formarse como promotor de la salud.



Mis Notas

Vamos a
promover
la Salud



Conociendo
el Programa

A series of horizontal teal lines spanning the width of the page, providing a space for writing or notes. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.

Vamos a
promover
la Salud



Conociendo
el Programa

A series of horizontal teal lines spanning the width of the page, providing a space for writing or notes. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.

Vamos a
promover
la Salud



Conociendo
el Programa

A series of horizontal teal lines spanning the width of the page, providing a space for writing or notes. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



