

4ª parte



SESIÓN 11: Qué es la educación para la Salud

SESIÓN 12: Diciendo y haciendo

SESIÓN 13: Cómo trabajar con un grupo

SESIÓN 14: Qué medios nos ayudan a enseñar

En esta cuarta parte de nuestro manual vamos a hablar sobre la función más importante de un promotor: **impartir sesiones de educación para la salud** (educar para la salud).

En este apartado encontrará algunas ideas para su quehacer educativo con grupos de la comunidad.

Veremos algunos aspectos relacionados con la manera de dar un tema y trabajar con un grupo (**metodología**), y con algunas ideas acerca de cómo trabajar los temas.

Es importante resaltar que aunque se proporcionan ideas, se reconoce la capacidad y la iniciativa del promotor para que él elija la mejor forma para lograr su objetivo.

Las sesiones que componen esta cuarta parte son:

Sesión 11: QUÉ ES LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Sesión 12: DIGIENDO Y HACIENDO

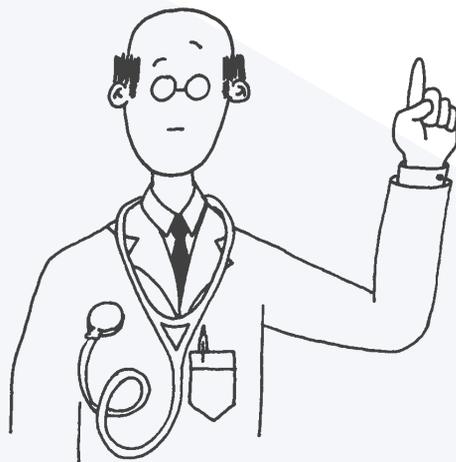
(METODOLOGÍA DE TRABAJO DEL PROMOTOR DE SALUD)

Sesión 13: CÓMO TRABAJAR CON UN GRUPO (TÉCNICAS)

Sesión 14: QUÉ MEDIOS QUE NOS AYUDAN A ENSEÑAR

Sesión 11

Qué es la educación para la salud



En esta sesión nos proponemos:

1. Conocer qué es la educación para la salud.
2. Aprender a manejar sesiones de educación para la salud.

Nuestros temas son:

- *La educación para la salud: qué busca y para qué es.*



Educación
para la Salud

Información para la sesión

La educación para la salud es la principal tarea de todo promotor de la salud. Consiste en ayudar a que otras personas aprendan cosas nuevas sobre cómo cuidar su salud, y orientarlos sobre cómo evitar problemas y riesgos de la salud.

1) ¿Por qué es importante la educación para la salud en la labor del promotor?

La educación para la salud es una herramienta que ayuda a la formación de las personas.

Con ella, se fomentan valores, hábitos, habilidades y actitudes para que aprendan a cuidarse a sí mismas y a proteger a sus familias.

Además, fomenta el desarrollo de una cultura de la salud que les permita aplicar los conocimientos adquiridos, ser conscientes de su salud y del cuidado que deben tener con ella.

Esta formación implica también que el promotor y la promotora ayuden a otras personas con la información para que desarrollen hábitos, habilidades y actitudes que les sirvan para crecer y desarrollarse en muchos aspectos de su vida.

2) ¿Qué hace la educación para la salud?

- 1.** Dar información clara y respetuosa.
- 2.** Ayudar a cambiar la visión que tiene la gente sobre la salud.
- 3.** Identificar ejemplos de la vida diaria que ayuden a entender y a prac-

ticar el cuidado de la salud en todos sus aspectos.

4. Ayudar a distinguir los hábitos, las habilidades y las actitudes que favorecen la salud, permiten prevenir enfermedades y utilizar adecuadamente los servicios de salud.

La educación tiene que ver con ayudar a mejorar y perfeccionar lo que el ser humano piensa, cree, sueña y desea, por el bien de uno mismo, de la comunidad y de toda la sociedad.

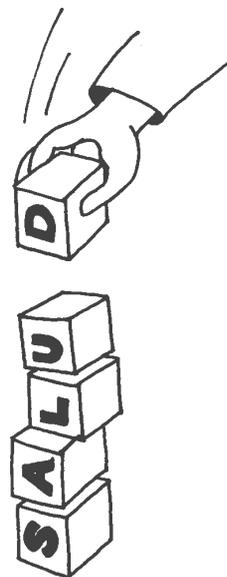


Educación para la Salud

Completemos:

Llene debajo de cada columna con ejemplos de hábitos y actitudes, como se enseña en el ejemplo:

Hábitos	Actitudes
<p>Ejemplo: Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Ejemplo: Estar dispuesto a ayudar al bienestar y la salud propios y de los demás.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



3) ¿Cuáles son los propósitos de la educación para la salud?

Tiene dos propósitos principales:

1. Lograr que las personas aumenten su bienestar físico, mental y social y puedan llevar una vida saludable.
 2. Prevenir riesgos y daños a la salud integral a través de la información que se brinda a las personas y de motivarlas a desarrollar actitudes y habilidades que sirvan para protegerlas.
- Que logre desarrollar habilidades que le van a servir en sus actividades, como por ejemplo aprender a hablar en público, a expresarse y ser claro y directo, a relacionarse bien con los demás, a ser creativo y a buscar información.

4) ¿Qué se espera de un promotor como educador para la salud?

- Que tenga una actitud abierta que enriquezca el conocimiento de ambos.

5) ¿Por qué es importante dar información para promover la salud?

Muchas personas sabemos algunas cosas sobre la forma de cuidar nuestra vida y nuestra salud, pero no siempre aplicamos los conocimientos que tenemos. La información es muy importante, pues es el punto de partida para poder comprender y aprender muchas cosas que nos ayudan a cuidar nuestra salud y potenciarla, pero si no la aprovechamos y la ponemos en práctica, de nada sirve.

La información por sí sola no es útil si no la aprovechamos para mejorar nuestra vida. ¡Esto es tener una cultura de la salud!



¡recuerde!

6) ¿Qué otros aspectos tenemos que tomar en cuenta para cuidar y promover la salud?

La salud es el resultado de nuestras formas o **estilos de vida**, y depende de la manera en que nos relacionamos con el ambiente natural, con la sociedad y con nosotros mismos. Debemos tomar en cuenta las características de cada perso-

na, las condiciones, las situaciones, las oportunidades, las necesidades, el nivel de educación, el lugar que habita y su cultura para promover la salud.

Reflexionemos

¿Por qué es importante hablar de la salud en una ciudad como la nuestra?

¿Cómo es la salud de nuestra comunidad?



¿En qué se diferencia la salud de unos y otros en nuestra comunidad?

¿Cuáles son nuestros estilos de vida y cómo influye nuestra vida en la ciudad en ellos?

Pensemos

1. ¿Cómo cree que se podrían realizar en la comunidad acciones de promoción de la salud?

No olvide que...

Promover la salud significa lograr que el mayor número de personas tengan información y actúen de forma organizada y responsable en favor de su salud y la de la comunidad en que viven.





2. Diga cómo y en qué aspectos brindaría orientación a su familia y a la comunidad para que aprendan a cuidar y mejorar su salud

Una lectura para el camino



Los invitamos a que lean “*El aprendizaje del cuidado de la salud*” y luego comenten sus dudas y sus opiniones con otros compañeros y con el instructor. Pueden subrayar lo que más les guste de esta lectura, o anotar a un lado sus preguntas y sus inquietudes al respecto.

El aprendizaje del cuidado de la salud

Antes se creía que aprendíamos a cuidar nuestra salud porque sabíamos que debíamos lavarnos las manos, no comer en la calle o abrigarnos, pero ¿realmente lo hacíamos?

Hoy en día, se sabe que no aprendemos precisamente porque alguien nos diga o nos enseñe, sino porque nosotros, solos o con ayuda de los demás, buscamos solución a lo que sentimos como “*problema*”.

Lo primero que tiene que hacer un promotor de salud es ayudar a *que los demás se den cuenta* de que tienen o pueden tener problemas de salud, sea para conservarla, recuperarla o aumentarla.

Las dos grandes tareas educativas de la promoción de la salud consisten en:

1. Ayudar a los demás a darse cuenta de que pueden tener un mayor nivel de bienestar al desarrollar hábitos, actitudes y comportamientos hacia la salud que les permitan llevar una vida mejor.
2. Ayudarles a encontrar alternativas para cambiar, mejorar o conservar sus estilos de vida saludables.

De ahí que todo lo que el promotor haga educativamente tiene que estar encaminado a que las personas hablen (con el promotor o entre ellos) de los problemas de salud para que primero aprendan a identificar si los tienen, y después aprendan cómo darles solución.

No es fácil que las personas reconozcan, desarrollen o pongan en práctica hábitos, comportamientos y actitudes, en especial para prevenir problemas de salud.

Por eso otra parte importante de la formación de un promotor es aprender cómo hacer para que las personas busquen y pongan en práctica (es decir, que se les vuelvan *hábitos*) los cuidados para mejorar su salud y tengan actitudes positivas hacia ella.



¿Qué conclusiones puede sacar de la lectura?

¿Qué fue lo que más le llamó la atención de lo que leyó? ¿Por qué?

¿Según la lectura, cuáles son las dos grandes tareas educativas de la promoción de la salud? Comente con sus compañeros por qué cree que son esas.

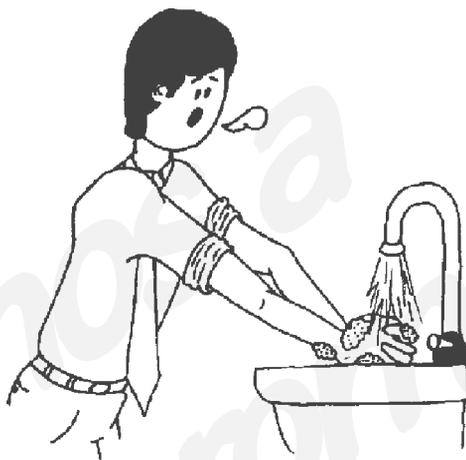
¿Cómo haría ver a la gente que puede mejorar su salud, o evitar 'problemas' de salud? ¿Qué cosas les diría?

¿Qué actividades propondría a un grupo para aprender a prevenir la diarrea?



Sesión 12

Diciendo y haciendo



En esta sesión nos proponemos:

1. Comprender que el promotor de salud es un punto de información y un facilitador para que las personas aprendan cómo cuidar su salud.
2. Conocer cuál es la manera más apropiada para ayudar a que las personas aprendan y cuiden efectivamente su salud.
3. Practicar cómo dar sesiones de educación para la salud.

Nuestros temas son:

- *Aprender a enseñar y enseñar a aprender.*
- *Planear una sesión educativa.*
- *Consejos para desarrollar sesiones educativas.*



- *Es importante transmitir información verdadera y sencilla, pero es más importante aplicarla en la vida diaria para cuidar la salud.*

• *Un promotor es un educador de la salud porque brinda información para ayudar a que las personas cuiden su salud y la de otros, pero sobre todo porque ayuda a conocer actitudes positivas y hábitos y comportamientos en favor de la salud.*

• *El promotor busca que las personas participen en los grupos y digan qué opinan y cómo actúan. Así puede conocer a la gente, y orientar y ayudar a ver a las personas la importancia de cuidar su salud y su vida.*

Información para la sesión

Sabemos que para cuidar la salud es importante la alimentación, la higiene, la seguridad, el medio ambiente, el descanso y la recreación, aspectos que forman parte de los estilos de vida de las personas, en sus hábitos, sus actitudes y sus costumbres.

Una de las funciones básicas del promotor de salud es actuar como un *facilitador* de ese aprendizaje. Esto quiere decir que sin ser un experto, puede ayudar a que las personas entren en contacto con las cosas y con otra gente, y de esa manera puedan aprender y aplicar en su vida diaria lo aprendido para resolver sus problemas de salud.



Educación
para la Salud

Enseñar no es decir, no es exponer las cosas, sino facilitar que las personas descubran sus problemas y les busquen soluciones, practicándolas, aprendiéndolas, entendiendo cómo pueden mejorar.

1) ¿Cómo aprendemos las personas?

Las personas aprendemos escuchando, viendo, descubriendo y sobre todo poniendo en práctica una solución a algo que para nosotros es un problema. Aprendemos de las experiencias, de los errores y de la información.

Como vimos en la lectura anterior: si yo no veo que tengo un problema de salud, por más que me repitan y me repitan, no voy a aprender nada, y mucho menos si no practico esa solución que se me propone. Esto no quiere decir que tengo que esperar a que el problema se presente para reflexionar sobre él. Es importante, por tanto, tener la capacidad de identificar los factores de riesgo y trabajar sobre ellos, creando factores protectores a mi alrededor.

2) Entonces, ¿qué hace un promotor para enseñar a cuidar la salud?

Un promotor deja que las personas hagan, practiquen, intercambien ideas y co-

nocimientos durante las sesiones educativas, porque sólo así se enriquecen las opiniones, se identifican varias opciones y se puede tomar mejores decisiones.

Pero también un promotor ayuda a señalar y a identificar problemas de salud, que están ahí y ponen en riesgo el bienestar individual, familiar y comunitario.

3) ¿Cuál es la mejor manera de enseñar a la gente acerca de la salud?

Hay diferentes maneras de desarrollar un proceso de aprendizaje, hay técnicas demasiado rígidas y tradicionales, como cuando se enseñaba en la escuela con regla en mano, que a lo único que conducen es al aburrimiento, y a pensar en que sólo el educador sabe y no las personas.

Otras son muy aburridas porque no permiten la participación y la interacción de las personas, éstas no ayudan a que las personas entren en contacto con objetos y con otras personas, para que así aprendan.

Pero hay maneras que favorecen el diálogo, el intercambio de ideas, la reflexión, la motivación y la sensibilización, y son las que permiten un verdadero aprendizaje que es significativo porque representa algo para cada quien.

Así es como se aprende verdaderamente: porque se escucha, se ve y se hace.

No sólo se trata de "ver para aprender", sino más que nada de "hacer para aprender".



4.
Educación para la Salud

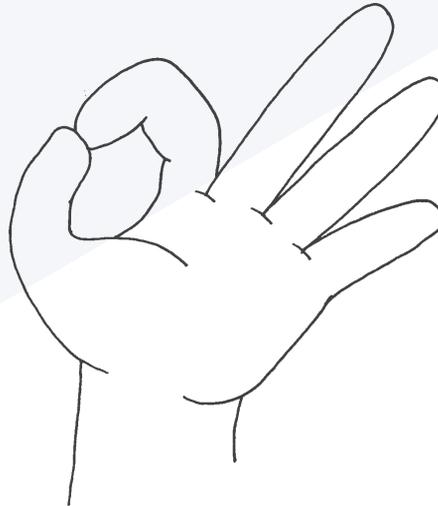
La mejor manera

Analice los dos casos siguientes de dos promotores que van a desarrollar el tema de la prevención de diarreas:

Caso 1

José desarrolla su sesión diciendo a los participantes lo que son las diarreas y les informa sobre la importancia de hervir el agua y la leche, lavar bien las frutas y verduras, cocer bien las carnes.

También les dice que se deben lavar las manos antes de comer y tocar alimentos y después de ir al baño.



Después les da un folleto que contiene información sobre el tema y les pide que lo lean en su casa, en la sesión siguiente les pregunta qué aprendieron.

Caso 2

Lupita consiguió un esquema del sistema digestivo y les pregunta cómo funciona, corrige los errores, aclara los conceptos y aprovecha los conocimientos que todos tienen.

Les pregunta quiénes se han enfermado de diarrea y pide que comenten los síntomas y signos.

Después, con un experimento sencillo que realizan entre todos, llegan a la conclusión de cómo funciona el intestino delgado y lo que es la diarrea. Les pregunta por qué se enfermaron de diarrea y juntos llegan a conclusiones.

Ha llevado algunas frutas y verduras y les enseña que contienen tierra. Pide a

cada uno de ellos que pase a lavarlas bien. También practican cómo lavarse bien las manos y se limpian y cortan las uñas. Después hacen otra actividad, que es aprender a hervir y a clorar el agua para consumo.

¿Qué grupo cree que aprendió mejor, el de José o el de Lupita?

¿Por qué?

Trate de juntarse con uno o dos compañeros para discutir cómo darían ustedes este tema a su grupo de trabajo. Describan las actividades que realizarían, los materiales que utilizarían y todas las ideas que se les ocurran para la sesión.



Educación
para la Salud

La participación hace que estemos invitados a decir qué pensamos y cómo podemos hacer para dar soluciones a problemas que nos afectan a todos.

4) ¿Para qué sirve la participación en las sesiones de educación para la salud?

Para desarrollar sesiones de educación para la salud es importante permitir la comunicación entre el promotor y las personas que asisten a las sesiones.

Esto quiere decir que todas y todos hablen y propongan ejemplos sobre los temas que se estén tratando, que haya trabajos en grupo, que puedan hacer también dibujos, dinámicas de integración y que tengan momentos para reflexión y para discusión en pequeños grupos.

Para desarrollar el trabajo como promotor, los participantes también deben recibir la capacitación de la siguiente etapa del Programa de Formación de Promotores de la Salud, la de talleres de prevención, que son problemas de salud de grupos específicos de edad con los que trabajará posteriormente.

5) ¿Cómo ayudar a identificar los problemas?

Los promotores pueden hacer varios ejercicios con estos pasos, que luego pueden utilizar para ayudar a que las personas vean y busquen cuál es su problema y puedan llegar a solucionarlo. Ante cualquier situación se puede:

- Identificar el origen del problema.
- Informarse bien sobre las posibles soluciones del problema.
- Reflexionar sobre los efectos de cada alternativa de solución.
- Elegir la más adecuada a lo que uno necesita y ponerla en práctica.



¡recuerde!

- Actuar con seguridad y honestidad.
- Evaluar los resultados de la acción elegida y aprender de ellos.

Es importante que los temas se aborden partiendo de las experiencias y vivencias, rescatando los saberes de los participantes y tomando como base el estilo o forma de vida de las personas.

Esto permite que las personas sientan que se les habla directamente a ellas y que nada de lo que se dice es ajeno a su vida diaria, sino que lo pueden tomar para mejorarla, para cuidarse y proteger su salud.

De este modo también se puede reflexionar junto con el grupo, identificar las opciones y tomar decisiones, además se pueden ver qué diferentes factores intervienen para que suceda lo que se está tratando, y las actitudes de las personas hacia la salud. Por ejemplo: padecer diarreas puede ser porque no se tiene acceso a agua potable, pero también porque la gente no está acostumbrada a hervirla.

La *reflexión grupal* requiere de la participación de todo el grupo. A partir de alguna experiencia se comparten ideas, pensamientos y sentimientos. Esto permite a las personas ir viendo diferentes aspectos de un tema, y ver cómo otros lo solucionaron o cómo se les hizo más difícil, etc. Es decir, ayuda a imaginar soluciones.

Pero como ya se dijo, la parte que más ayuda a que las personas aprendan y vean un sentido a cuidar su salud es cuando ellas experimentan por sí mismas, hacen, ponen en práctica la información y descubren qué solución funciona mejor a sus problemas de salud, tomando en cuenta la información que brinda el promotor.

Por eso todo tema que se aborde en la sesión debe ir acompañado de un momento para la práctica, de una actividad que enseñe, que muestre, que permita a todos entrar en contacto con lo que se dice y con lo que se ha visto durante la sesión.



Educación
para la Salud





Practiquemos

Imagine que está con un grupo en una sesión para hablar de la diarrea, para seguir con el ejemplo.

1. Tenga claro por qué va a abordar ese tema y prepárelo bien para que lo presente con seguridad.
2. Establezca claramente sus objetivos (qué quiere lograr).
3. Defina cómo lo va a hacer, qué actividades va a realizar para lograr cada objetivo, y qué necesita para ellas.
4. Consiga o elabore su material didáctico de apoyo y téngalo listo.
5. Piense qué puede enseñar a su grupo para que prevenga la diarrea.
6. Elija algunas preguntas que pueda hacer para evaluar conocimientos.

¿Por qué me enfermo tan seguido del estómago?

¿Por qué sigo comiendo en el mismo lugar si está sucio?

¿En qué me beneficiaría cambiar de lugar?

¿Puede haber otra opción, por ejemplo pedir a las personas que preparan los alimentos que cuiden su higiene y la de los alimentos?

¿Esta otra opción beneficiaría a alguien más?

¿Qué puede pasar si no cambio ni de lugar ni de actitud?

¿Cómo herviría el agua? ¿Qué hábitos que no tengo debo desarrollar?

Trate de juntarse con dos o tres compañeros más para que ellos hagan el papel de asistentes y usted les dé la información y la parte práctica de la sesión.

Anote las observaciones que le hagan sus compañeros como sugerencias para mejorar su presentación ante grupos en un futuro.

TEMA: Ve a
siguiente
ejemplo:

NÚMERO DE
ASISTENTES:
14

HORARIO:
de 5 a 6
de la tarde

DÍA:
13 agosto
del 2002

La alimentación de

Justificación	Objetivos	Actividades
Muchos niños y niñas menores de 5 años sufren desnutrición y no pueden crecer ni desarrollarse bien.	1º. Reflexionar sobre la importancia de la buena alimentación en menores de 5 años.	Analizar casos de niños y niñas con desnutrición. Averiguar cuántos hay en México con este problema. Comentar sobre los riesgos y daños a su crecimiento y desarrollo, así como de las enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación.
	2º. Conocer las características de una adecuada alimentación.	Hacer un cuadro dibujando alimentos de los tres grupos y comentar sobre la función de cada uno de ellos.
	3º. Aprender a organizar menús con los alimentos de que se disponga.	Elaborar una lista de alimentos disponibles y elaborar menús que contengan alimentos de los tres grupos en cada comida. Colocar un periódico mural para compartir los diferentes menús.

los niños y las niñas



Educación
para la Salud

Material de apoyo	Evaluación	Duración
<p>Cuadros estadísticos. Datos de la Secretaría de Salud.</p> 	<p>Preparación de un menú con los tres grupos de alimentos.</p>	<p>10 minutos.</p>
<p>Cuadro de grupos de alimentos.</p> 		<p>30 minutos.</p>
<p>Papelógrafo, masking tape, plumones.</p> 		<p>20 minutos.</p>

Ahora practique usted un ejercicio de planeación:

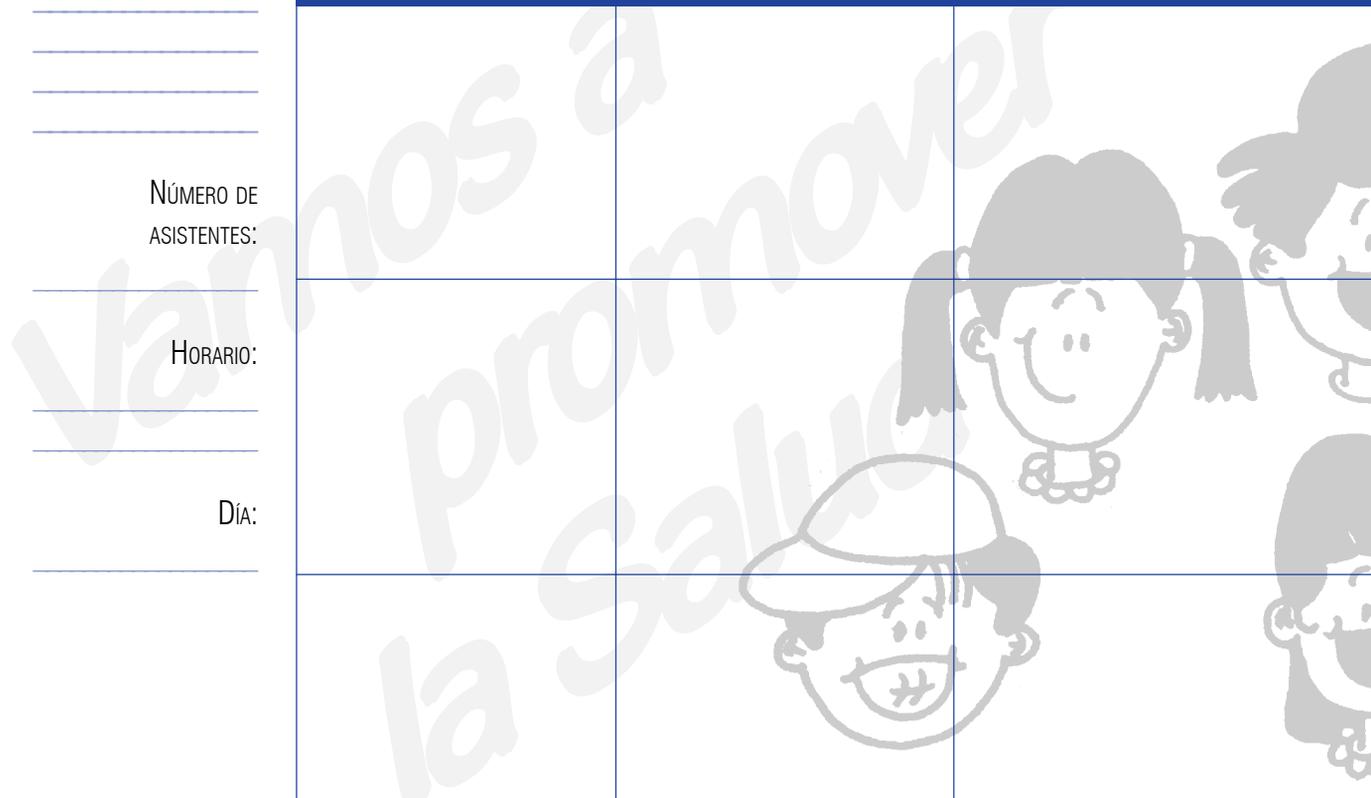
TEMA:

NÚMERO DE ASISTENTES:

HORARIO:

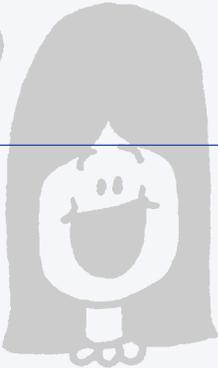
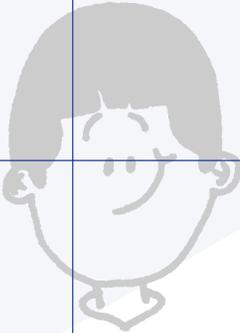
DÍA:

	Justificación	Objetivos	Actividades





Educación
para la Salud

Material de apoyo	Evaluación	Duración
		
		
		

7 *consejos que no debe olvidar para desarrollar las sesiones:*

1. Mantener un lugar y horario fijo. Es importante acordarlo con las personas para que participen y asistan a todas las sesiones.
2. Hacer sesiones de dos horas máximo.
3. Ser puntuales.
4. Organizar los temas con anticipación. Si tenemos alguna duda, podemos preguntar y tener listo nuestro material de apoyo.
5. Partir de lo que las personas asistentes saben. Es importante rescatar primero los conocimientos de los participantes, preguntarles qué conocen, qué piensan y a partir de ello, aclarar, complementar y orientar.
6. Hacer dinámicas que permitan a los participantes conocerse, comentar sus intereses, establecer vínculos de confianza y propiciar la participación en grupo.
7. Comunicarse con todos los participantes, con respeto por sus opiniones y creencias, permitiendo la participación de todos.



¿De qué manera aprendemos las personas?

¿Cómo enseñaría a la gente la manera correcta de lavarse los dientes para prevenir enfermedades y cuidar la higiene?

¿Qué problemas de salud ve en su comunidad? ¿Cómo haría para ayudar a las personas a que los vean y les busquen soluciones?

Invéntese un caso en el que las personas aprenden en una sesión de educación sobre salud y un caso en el que las personas se van sin haber aprendido nada.



¿qué aprendimos?

¿Para qué cree que sirva planear una sesión de educación para un tema de salud?

Planee una sesión con el tema de enfermedades de transmisión sexual.

Haga su propio programa de trabajo, busque información, escriba por qué es importante hablar de ese tema en su comunidad y qué objetivos tendría su sesión.

Identifique problemas que usted crea que puede ir ayudando a ver a las personas que participarían en su sesión y piense en qué actividades podría hacer dentro de la

sesión para que las personas APRENDAN a prevenir estas enfermedades y sepan por qué es importante conocer de ellas.

Para eso puede escribir, dibujar, anotar el nombre de lugares donde puede conseguir información o donde puede pedir folletos, etcétera.

Si desea hacerlo, puede consultar con sus compañeros cómo hicieron ellos este ejercicio y compartirles el suyo.

Traten de intercambiar ideas y opiniones.



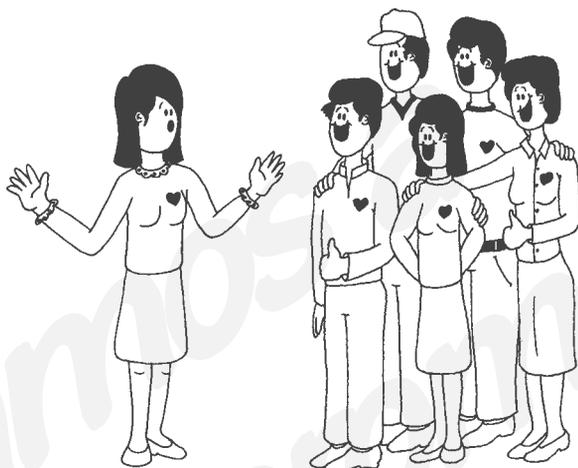
Educación
para la Salud

A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, intended for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



Sesión 13

Cómo trabajar con un grupo (técnicas)



En esta sesión nos proponemos:

1. Tomar en cuenta algunos consejos para dar las sesiones de educación para la salud.
2. Conocer algunas técnicas para entrar en contacto con personas y grupos.

Nuestros temas son:

- Organización de los grupos.
- Técnicas grupales: ¿cuáles y cómo se pueden aplicar con los grupos?



Información para la sesión

1) ¿Cómo se reúne el instructor con los promotores?

Los instructores y el grupo de personas que deseen ser promotores de salud:

1. Se tienen que poner de acuerdo sobre el lugar, las fechas y la hora para realizarlas. Esto mismo tendrán que hacer los promotores con las personas de la comunidad cuando vayan a desarrollar sus sesiones de promoción.
2. Se deben comprometer a hacer una sesión semanal.
3. Se sugiere que se hagan sesiones con grupos de 10 personas o máximo de 20, de preferencia que tengan los mismos intereses y necesidades comunes.
4. Deben comenzar cada sesión con un breve resumen de lo que se trató en la anterior. Enseguida presentar el nuevo tema partiendo de lo que los participantes saben y creen acerca de él.

Es importante que entre sesión y sesión, el promotor vaya revisando en su manual el tema visto y pueda aclarar con su instructor todas sus dudas e inquietudes.

Haciendo nuestro plan



Elabore un calendario y horario en el que queden señaladas las sesiones que tendrá y los temas que se van a tratar. De esta forma podrá organizar mejor su tiempo para que no falte a las sesiones.

2) ¿Cómo se reúne el promotor con un grupo?

Para reunirse con un grupo, el promotor debe tratar de:

1. Contar con un lugar fijo para realizar las sesiones, de preferencia iluminado, ventilado, silencioso y cómodo. A veces puede ser un salón de la parroquia.
2. Establecer un horario y programa de trabajo.

3. Empezar puntualmente a la hora programada, con las personas que estén como señal de respeto a su tiempo y como medida de orden.
4. Es recomendable organizar las sillas en círculo o semicírculo, para que todos se vean y haya una comunicación mejor y más directa.
5. Pedir a las personas que durante las primeras sesiones todos y todas escriban su nombre en un papel y lo prendan en un lugar visible (camisa, blusa), para que todos se hablen por su nombre.
6. Leer la información básica que se va a manejar, por si alguna persona no puede leerla o no sabe cómo interpretarla, el grupo y el promotor le ayudarán.
7. Para relajarse un poco y hacer ameno el rato, se puede contar un chiste respetuoso, hacer alguna broma o un ejercicio de relajación.



3) ¿Qué significa que el promotor debe tomar en cuenta a los participantes?

Significa que el promotor debe tener presente que:

1. Todas las personas tienen capacidad para aprender, algunas lo hacen más rápido pero todas lo logran.
2. Todas ya saben algo del tema y tienen experiencias o vivencias que es importante compartir.
3. A ciertas personas no les gusta participar o hablar en público.
4. No siempre preguntan porque sienten que son ignorantes.
5. Tienen necesidad de ser tomadas en cuenta y de que se reconozca su esfuerzo por aprender.

Un promotor no va a dar solución a los problemas de las personas, pero sí les va a dar información y les va a ayudar a reflexionar y a identificar opciones que les permitan tomar decisiones a tiempo para cuidar y mejorar su salud.



¡recuerde!

Consejos para el promotor a la hora de dar la sesión

1. Preséntese y diga a los participantes cuál es el objetivo de la sesión y la forma de trabajo, invitando a la participación de todos. Solicite a los integrantes que se presenten y comenten qué esperan de la sesión.
2. Pida a los asistentes que entre todos establezcan ciertas reglas de convivencia para todas las sesiones, como por ejemplo escuchar al otro cuando habla, pedir la palabra, respetar las opiniones de otros, hacer preguntas cuando no quede claro lo que se ha dicho. Pueden escribir las reglas que acuerden en un papelote grande para que lo pongan a la vista de todos en cada sesión.
3. Respete los puntos de vista de todas las personas, aunque no esté de acuerdo con ellos.
4. Plantee problemas e invite a que entre todos se propongan opciones para solucionarlos. Trate siempre de dar ejemplos de lo que se está queriendo decir, para que quede claro lo que desea transmitir.
5. Es bueno que los participantes vean que el promotor no es un *sabio* y que es una persona como ellos que quiere ayudar compartiendo su conocimiento.
6. Cuando hable, use un lenguaje sencillo, que todos utilicen y entiendan, y vea los rostros de las personas, dirigiéndose a ellas en todo momento, y no al pizarrón, al suelo o al material didáctico.
7. Utilice su cuerpo para comunicarse con el grupo. Actúe con naturalidad, con movimientos propios, sin exagerar. Camine y siéntese entre ellos. Eso ayuda a crear un clima de confianza y cercanía entre todos.
8. Cuide que ni el grupo ni usted se desvíen del tema central. Haga

pausas para preguntar, reafirmar o recuperar el tema. Puede utilizar alguna frase célebre, un cuento corto o una anécdota que ilustre el tema que se esté tratando.

9. Ayude al grupo a analizar las cosas que ponen en riesgo la salud y la forma de evitarlas, y a identificar la causa de los problemas, las posibles soluciones y las con-

secuencias si no se solucionan a tiempo.

10. Busque insistir en la importancia de reconocer los problemas de salud que se tienen y de buscarles soluciones propias para cuidar más y mejor la salud.
11. Al finalizar la sesión, resuma lo que se vio y se practicó, y trate de resaltar lo más importante.



Educación
para la Salud

Reflexionemos



Tome cuatro de los consejos que más le hayan llamado la atención y escriba por qué.



4) ¿Qué técnicas ayudan a trabajar con grupos?

Las técnicas que nos ayudan a trabajar con grupos pueden ser muy diversas y todas son importantes porque nos permiten en-

trar en contacto con personas, que es una parte muy importante para aprender.

Aquí no vamos a mencionar todas las técnicas, sino aquellas más importantes que el promotor o la promotora pueden utilizar para su trabajo.

Para compartir información:

- el diálogo o la plática.
- la discusión en grupos pequeños.
 - la lluvia de ideas.



Para que las personas practiquen dentro de la sesión:

- la exposición.
 - la mesa redonda.
- sociodramas.
 - dramatizaciones.
 - talleres.
 - actividades recreativas.
 - demostraciones.



Para compartir información

- *el diálogo o la plática*
- *la discusión en grupos pequeños*
- *la lluvia de ideas*

El diálogo o la plática

Cuándo se utiliza:

Se utiliza entre grupos pequeños de dos o tres personas para hablar acerca de un mismo tema.

Cómo se utiliza:

1. Se dice el tema sobre el cual se va a hablar.
2. Cada uno dice sus puntos de vista. Se trata de que todos sean escuchados.
3. Cuando alguien no entiende lo que otra persona ha dicho, se pide que explique o que aclare lo que quiere decir.
4. Los participantes obtienen información y lo que dicen los otros los ayuda a ir pensando en nuevas cosas para decir y para ir aclarándose.
5. Se pueden sacar algunas conclusiones acerca de lo que se platicó.

La discusión en grupos pequeños

Cuándo se utiliza:

Se utiliza para que se intercambien ideas y opiniones en grupos relativamente pequeños, conformados mínimo por tres personas y máximo por 6 o 7.

Cómo se utiliza:

1. Si hay un grupo grande, se puede dividir en grupos pequeños (3 a 6).
2. Según el objetivo de la sesión, los grupos pueden formarse sólo por hombres, sólo por mujeres, por intereses comunes, o simplemente pedirles que se junten libremente.
3. A cada grupo se le pide que discuta un aspecto del tema central y que escriban sus conclusiones en una hoja grande de papel, con letra de suficiente tamaño para ser vista por todos (papelógrafo).
4. Se dice cuánto tiempo hay para la discusión.



5. Cada grupo elige una persona que lo represente, que es quien va a pasar a presentar las conclusiones de su grupo frente a todos.
6. Cuando todos los grupos se reúnen en el grupo grande para escuchar lo que se concluyó en los grupos pequeños, se elige una persona que se encargue de juntar las conclusiones de todos los grupos.

La lluvia de ideas

Cuándo se utiliza:

Se utiliza cuando se quiere que todos participen, diciendo lo que se les ocurre o lo que se les viene a la mente al ver o escuchar una palabra o una frase.

Cómo se utiliza:

1. Todos los participantes dicen en voz alta sus ideas y el promotor las va anotando en el pizarrón.

2. Se anota una palabra.
3. Se pide a las personas que describan lo que piensan o saben de lo que se anotó.
4. Todas las ideas se van escribiendo para después darles un orden.
5. Las conclusiones se elaboran por el grupo en general.

La exposición

Cuándo se utiliza:

Se utiliza cuando se va a presentar un tema de una manera sencilla y clara para todos. Puede utilizarla tanto el promotor, como los equipos de trabajo, cuando van a presentar al grupo conclusiones sobre algún tema.

Cómo se utiliza:

1. Se prepara el tema con anterioridad.
2. Se anotan ideas principales e importantes en tarjetas o en hojas de

Para dar nueva información

- *la exposición*
- *la mesa redonda*

- papel, para ayudarse y tener un orden de lo que se va a decir.
3. Se estimula la motivación de los participantes a lo largo de la sesión.
 4. Se presenta la información, procurando dar ejemplos que ayuden a ilustrar y aclarar lo que se está diciendo.
 5. Para una exposición se pueden utilizar varios recursos, como el uso del pizarrón cuando se quiere resaltar una palabra, o pintar algo que ayude a entender, como un mapa, un dibujo del cuerpo humano, o un esquema.
 6. Se hacen preguntas a los participantes para ver si entendieron lo que se dijo.
 7. Se pide a los participantes que pregunten lo que no haya quedado claro.

La mesa redonda

Cuándo se utiliza:

Es muy útil para discutir un tema.

Cómo se utiliza:

1. El grupo se integra entre 3 y 6 participantes y pueden ser los mismos del grupo, se les asigna un aspecto del tema y se pide que lo presenten y discutan en el grupo.
2. Se colocan los participantes al frente del grupo.
3. Presentan de manera atractiva su tema.
4. Los participantes escuchan.
5. Pueden preguntar a cualquiera de ellos al final, para aclarar alguna duda o concepto.

Sociodramas

Cuándo se utiliza:

Es parecido a la dramatización, pero aquí siempre se trata un tema o problema concerniente a alguno de los miembros del grupo.

Cómo se utiliza:

1. El grupo elige el tema.
2. Se selecciona a los que quieran participar y se establecen los papeles o roles.
3. Se actúa libremente, y se van observando las reacciones de cada personaje.
4. Los observadores establecen las conclusiones y se discuten otras posibles opciones de enfrentar y solucionar el problema.

Dramatizaciones

Cuándo se utiliza:

Se utiliza cuando se necesita que los participantes representen una situación o un problema de la vida diaria.

Cómo se utiliza:

1. Se seleccionan a las personas que deseen participar.
2. Se les asigna un papel o rol. También lo pueden elegir libremente.
3. Se reúnen unos minutos para acordar qué va a hacer cada uno, y se hace la representación.
4. El resto del grupo observa.
5. Entre todos comentan y hacen críticas generales acerca de lo que se hizo y del objetivo de la representación (para qué era).

Para que las personas practiquen dentro de la sesión:

- *sociodramas*
- *dramatizaciones*
- *talleres*
- *actividades recreativas*
- *demostraciones*

Talleres de trabajo

Cuándo se utiliza:

Es una manera de trabajar muy útil para la elaboración de materiales didácticos. Se pueden realizar con grupos de 10 a 20 participantes. Tienen una función de adiestramiento en alguna técnica, elaboración de materiales, etc. También permite que se combinen varias técnicas didácticas, como por ejemplo la exposición con la demostración y el trabajo en pequeños grupos. La información por parte del promotor es directa al grupo, en forma de asesorías.

Cómo se utiliza:

1. Se selecciona un tema de trabajo.
2. Se debe contar con: mesa de trabajo, sillas para todos los participantes, un rotafolio, pizarrón, gis, y borrador, además de los materiales que se requieran según la actividad: revistas, tijeras, pegamento, etcétera.

3. Se asigna un tiempo exacto para elaborar o desarrollar el tema.
4. Se explica la forma de trabajo y el objetivo.
5. Se explican las tareas por cada mesa.
6. Al final se integran los trabajos y un coordinador de cada grupo presenta el material y lo explica.
7. Los demás pueden opinar y ayudar a enriquecer la idea.

Actividades recreativas

Cuándo se utiliza:

Cuando se necesitan dinámicas, porque el grupo está cansado o aburrido, o porque el tema es demasiado extenso y necesita un receso.

Cómo se utiliza:

1. Cuando necesite que todos los participantes pongan en juego su creatividad.

2. El grupo elige la actividad o juego que prefiera.
3. Se explica bien a todos en qué consiste la práctica.
4. Se hace una 'prueba' para garantizar que todos comprendieron bien.
5. Al final se exponen las conclusiones.
6. También se puede utilizar la música y el juego.

Demostraciones

Cuándo se utiliza:

Esta es una técnica muy importante para que las personas aprendan a cuidar su salud. Se utiliza cuando se necesita mostrar cómo hacer algo.

Cómo se utiliza:

1. El promotor debe explicar en qué consiste la actividad a realizar.
2. El promotor ejecuta y explica simultáneamente cada paso, pidiendo a todos que atiendan y vean bien el procedimiento.
3. Ahora uno, varios o todos los participantes, cuando sea posible, practican la actividad, y se corrigen y señalan los detalles más importantes, así como las medidas de seguridad que deben ser tomadas en cuenta.
4. El promotor formula algunas preguntas a los asistentes para cerciorarse de que han entendido bien. También los asistentes preguntan y dicen qué dudas tienen, y se aclara al máximo la información para que después lo hagan en sus casas y lo apliquen en los casos que sea necesario.



Educación
para la Salud

¿Qué técnicas utilizaría para hablar a un grupo acerca de los derechos a la salud? Escriba cuáles y por qué usaría éstas.



¿ qué aprendimos ?

Describa cómo haría una exposición del tema de los estilos de vida. También diga qué actividades utilizaría para que las personas practiquen cómo pueden cambiar los que son inadecuados para su salud.

1. Reúnase con tres o cuatro compañeros más y realice una sesión educativa sobre el tema que elija. Trate de que sea un tema que permita hablar acerca de cómo prevenir una enfermedad en especial.
2. Comience utilizando la lluvia de ideas, luego proponga una discusión en pequeños grupos, pidiéndoles que identifiquen los problemas que trae ese problema de salud que están tratando.
3. Luego, con las conclusiones de todos, pídeles que hagan una mesa redonda para discutir el tema.
4. Por último, busque una técnica que permita que sus compañeros practiquen lo que hayan visto en la sesión, para prevenir problemas de salud en el tema que hayan elegido.



Educación
para la Salud

Sesión 14

Algunos medios que nos ayudan a enseñar



En esta sesión nos proponemos:

1. Aprender a elaborar y a utilizar medios didácticos para apoyar el desarrollo de las sesiones de educación para la salud.
2. Aprender a elaborar y a manejar los medios didácticos para la difusión de información en salud dirigida a la comunidad.

Nuestros temas son:

- *Uso de medios didácticos: pizarrón, rotafolio y cartel entre otros.*



Información para la sesión

1) ¿Qué otros medios puede utilizar el promotor para ayudar a que las personas aprendan a mejorar su salud?

Un promotor puede utilizar técnicas para trabajar con grupos, como ya vimos en la sesión anterior.

Pero también hay otros medios o recursos que ayudan a realizar esas técnicas y que permiten que las personas aprendan.

Son lo que llamamos medios didácticos, es decir cosas y objetos que sirven para enseñar algo.

2) ¿Para qué sirven los medios didácticos?

Los medios didácticos son recursos audiovisuales que ayudan a hacer más amena, significativa, ilustrativa y ágil una sesión de educación para la salud.

A través de ellos se puede transmitir información de diferentes maneras.

Por ejemplo están el pizarrón, el cartel, el rotafolio, las diapositivas, los videos.

3) ¿Cuáles son los medios didácticos que pueden utilizar los promotores de la salud?

Los medios didácticos más utilizados son:

1. Pizarrón

Para qué sirve:

Sirve para anotar los puntos principales de un tema.

Cómo utilizarlo:

1. Se utiliza con un gis o un plumón especial, anotando la idea clave.
2. Se pueden hacer trazos, esquemas, dibujos.
3. Tiene la enorme ventaja de que sobre la marcha de la sesión se pueden hacer correcciones, aclaraciones o precisar y señalar los puntos principales.

2. Papelógrafo

Para qué sirve:

Sirve para que la gente pueda escribir, dibujar, pegar recortes de revistas.

Cómo utilizarlo:

1. Son muy efectivos cuando se organizan talleres en los que se divide a los participantes en grupos para que cada uno desarrolle uno de los aspectos del tema a tratar.
2. Se colocan en la pared, pizarrón o en un rotafolio para que se analice su contenido, que presenta algún miembro del grupo.

3. Rotafolio

Para qué sirve:

Son muy útiles cuando falta un pizarrón.



4. Cartel

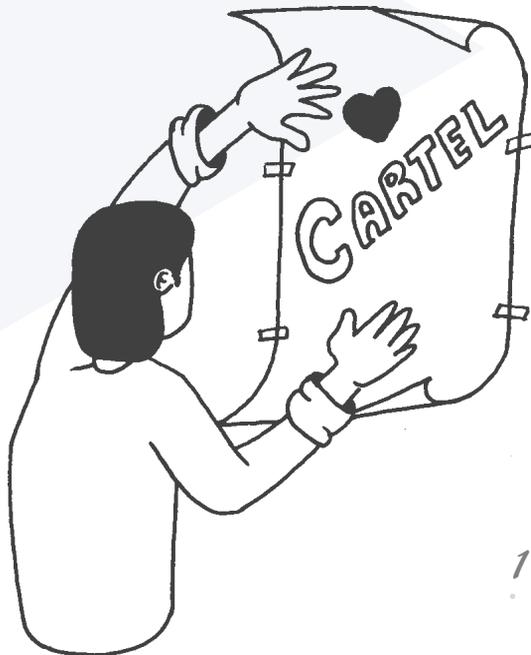
Para qué sirve:

Sirve para dar un mensaje, informativo o formativo, a través de imágenes y textos breves.

Debe contener una sola idea, sencilla y relacionada con el grupo y el tema para el que fue proyectada.

Cómo utilizarlo:

1. Se unen varias hojas del mismo tamaño por la parte de arriba. Se recomienda que sean de 70 x 50 centímetros, para que todos los asistentes puedan ver.
2. Se utilizan plumones o colores. También se pueden pegar en ellos fotografías, recortes de revistas o de periódicos.
3. Para fijar las hojas se pueden clavar a una tira de madera más larga que el ancho de las hojas o construir un atril.



Educación
para la Salud

Los carteles se clasifican en dos tipos:

Formativos: buscan educar, generar aprendizajes en las personas, cambios de actitudes, de comportamiento, etcétera.

Informativos: buscan avisar, convocar, dar a conocer los avances de algo, informan algo.

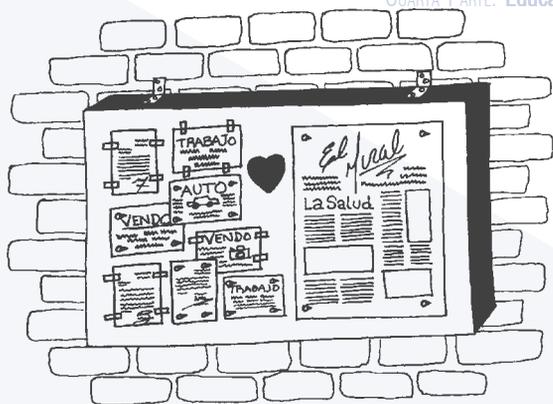
Un cartel busca convencer, vender una idea, comunicar; por ejemplo si es un cartel de la familia tiene que ser una imagen agradable con una frase que despierte sensibilidad en las personas, el apetito hacia la comida, la salud, como una publicidad, por eso debe dirigirse hacia una necesidad de las personas.

Cómo utilizarlo

1. Debe tener pocas palabras.
2. La imagen tiene que ser clara, sencilla, realista. El texto lleva un encabezado (una frase que resuma, que llame la atención) y un men-

saje corto que tiene la información dependiendo de lo que anuncie.

3. Tiene que cuidarse el tamaño de las letras, por ejemplo el texto de encabezado tiene que ser leído en segundos.
4. Es preferible utilizar colores fuertes y cálidos, como el verde, el rojo y el naranja. El amarillo no se acostumbra, ni ningún otro color que no sea fácilmente visible.
5. Debe tomar en cuenta los hábitos, los valores, las costumbres, las tradiciones, las actitudes de las personas y sus creencias, para que no vaya a atacarlos, sino a reforzarlos. Hay que cuidar mucho que no sea agresivo, ni lesione el pudor de las personas o su religión.
6. Se elabora en un pliego de cartulina u otro papel resistente
7. Se puede utilizar plumones, gises, pinturas o colores y/o recortes de periódico o revistas
8. Se coloca en un lugar donde sea visto por muchas personas.



5. Periódico mural

Para qué sirve:

Es muy importante porque permite a toda una comunidad o grupo enterarse de diferentes cosas acerca de algún tema en especial.

Cómo utilizarlo:

1. Los materiales y las ideas son elaborados por varias personas del grupo o la comunidad.
2. Se elige un tema y el objetivo que se quiere lograr.

3. Se juntan fotografías, ilustraciones, dibujos o gráficas y se elaboran letreros o letras individuales.
4. Se selecciona el material más adecuado al tema a tratar y se arma el periódico mural.
5. Se pone el encabezado con el tema que se trata.
6. Se distribuye el contenido ordenado en todo el espacio. Se pueden entrelazar los dibujos o textos con flechas.
7. Se colocan textos sencillos y cortos con los mensajes principales.
8. Puede cambiarse tantas veces como temas de interés haya.

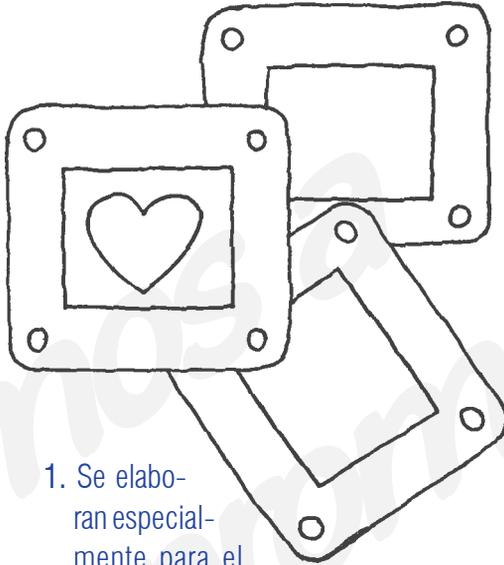
6. Diapositivas o transparencias

Para qué sirven:

Sirven para presentar un tema, proyectando los contenidos principales sobre una tela blanca o una pared.



Educación
para la Salud



Cómo utilizarlo:

1. Se elaboran especialmente para el tema, para ser proyectadas con aparatos especiales. Para las diapositivas se usa un proyector.
2. Deben llevar poco texto, ya que solamente sirven para orientar el orden de la sesión.
3. Pueden diseñarse en computadora o mandarse sacar como fotografías al natural o de libros.
4. Es mejor ilustrarlas y no solamente presentar textos.

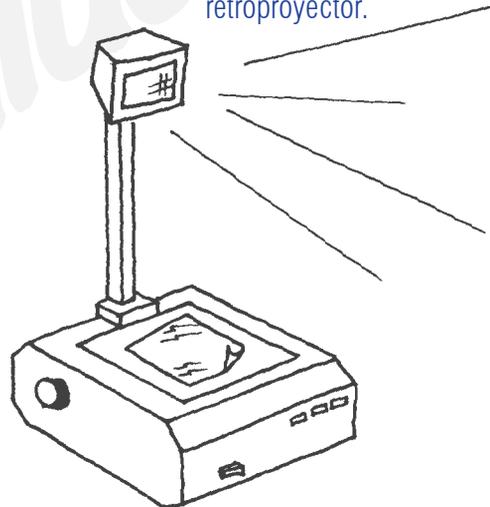
7. Acetatos

Qué son y para qué sirven:

Este recurso es muy flexible, atractivo y permite organizar las sesiones dependiendo de las necesidades del grupo. En ellos se pueden presentar esquemas, textos, secuencias, frases ilustrativas.

Cómo utilizarlo:

1. Se elaboran en material especial dibujos, textos, gráficas, y se proyectan con un aparato llamado retroproyector.





2. Los acetatos se hacen de la misma manera que las diapositivas o transparencias
3. La ventaja que tienen es que son muy fáciles de proyectar, e inclusive hay dibujos y esquemas que se pueden hacer a mano, pero con plumones especiales para escribir sobre acetatos.

8. Teatro guiñol

Qué es:

Son escenarios que se pueden elaborar con una caja de cartón o mandar hacer un pequeño foro para títeres, objetos o figuras que permiten animar una sesión y vivenciarla, a través de un sociodrama.

Para qué sirve:

Son muy útiles para niños porque llaman su atención y dejan mensajes educativos. Permiten que las personas se vean reflejadas en los personajes del teatro.

Cómo utilizarlo:

1. Se requiere de la elaboración previa de un guión para desarrollar la sesión, con lo que cada personaje va a decir.
2. Los títeres o personajes pueden ser diseñados con palos, calcetines o guantes.
3. Se elabora previamente un guión con los contenidos para desarrollar la sesión.



Para elaborar títeres de palo:

- Se pinta una cabeza o figura completa en una tablita.
- Se recorta y se sujeta a un palo u otro objeto rígido.
- Se mueven desde abajo. Sus movimientos son limitados por ser de una sola pieza. Es recomendable pintar los dos lados del muñeco para permitir su movimiento de frente en ambas direcciones.

Para elaborar títeres de calcetín:

- Se toma un calcetín viejo o que ya no se use.
- Se le pone ojos y nariz sobre la parte de la planta del pie. Los ojos pueden ser dos botones y la nariz puede ser de papel.
- Se le puede añadir pelo, orejas y boca, si se quiere.
- Se mete la mano al calcetín y se colocan los dedos de manera que al moverlos simule que está hablando.

Para elaborar títeres de guante o guiñol:

- Se hace una figura compuesta por una cabeza y una bolsa o guante que forma el cuerpo. Para eso, se forma el cuerpo del muñeco de acuerdo con el tamaño de la mano y del antebrazo.
- El cuello se hace con un tubo de cartulina y se pega al cuerpo y a una bola de unicel de 10 centímetros de diámetro, que será la cabeza.
- Se decora con ojos, nariz, pelo, orejas o como la persona quiera que quede, dependiendo el personaje que represente el títere.
- La cabeza del títere va sostenida y movida por los dedos índice y medio, y los dedos de los extremos se meten cada uno en uno de los brazos del títere.

Los temas que nos interesan

Esta hoja del manual ha sido pensada para que escriban aquellos temas que les interesa tratar y profundizar, de acuerdo con los problemas de salud particulares en la comunidad, con las necesidades y las principales inquietudes que tengan.



Educación
para la Salud

Mis Notas

*Vamos a
promover
la Salud*





Educación
para la Salud

A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, intended for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.

Vamos a
promover
la Salud



Educación
para la Salud

A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, intended for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



Vamos a
promover
la Salud



Educación
para la Salud

A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, intended for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



SALUD

