



# Vamos a Promover la Salud

Manual para la formación de Promotores de Salud Integral Comunitaria



Vamos a Promover la Salud



1. Conociendo El Programa
2. Hablemos de La Salud
3. Acerca de las Enfermedades
4. Educación para la Salud



CARITAS SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA I.A.P.



CARITAS SALUD



CEE CENTRO DE ESTUDIOS EDUCATIVOS

MISEREOR



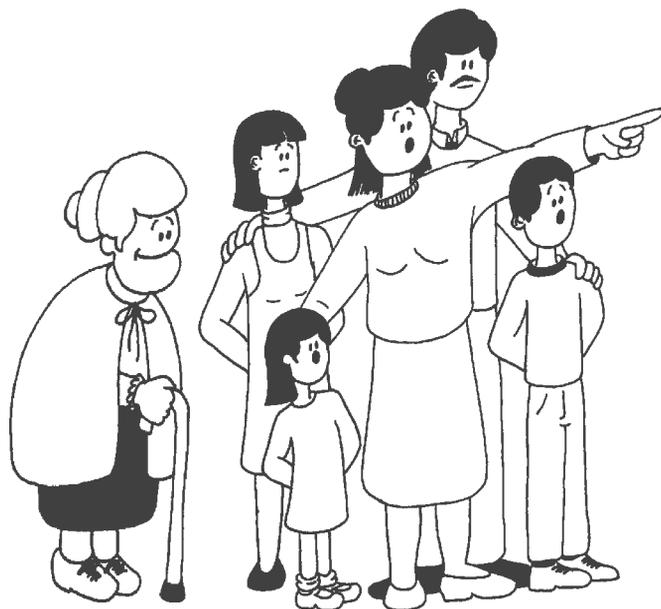
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL SEDESOL



Fundación Rafael Donde, I.A.P.



***VAMOS A PROMOVER...***



Manual para la Formación de  
**Promotores de Salud Integral Comunitaria**

2002

© **D.R. Salud Familiar y Comunitaria**

Providencia No. 339, Col. Del Valle. C.P. 03100  
México, D.F., Delegación Benito Juárez  
Tel.: 5682 4658. Tel/Fax: 5682 2319

© **D.R. Centro de Estudios Educativos, A.C.**

Av. Revolución No. 1291, Col. Tlacopac,  
San Ángel. C.P. 01040 México, D.F.  
Delegación Álvaro Obregón  
Tel.: 5593 5719. Tel/Fax: 5651 6374

**Autoras del Manual**

Bertha Sola

Claudia Liliana Poveda Carreño

**Coordinador del Proyecto CEE-Cáritas**

Salvador Martínez Licón

**Autores del concepto y modelo educativo**

Cáritas Arquidiócesis de México IAP

y Dr. Jesús Rodríguez Jiménez

**Director de Salud Familiar y Comunitaria IAP**

Dr. José Luis Kramis

**Edición**

Lucila Mondragón

Mónica Arrona

Eliseo Brena

**Diseño Gráfico, formación, fotografía e ilustraciones**

Fernando Mondragón Padilla

ISBN: 968-7165-61-8

**Impreso en México**

Se autoriza su reproducción total o parcial, por cualquier medio, siempre y cuando se cite la fuente.

El CEE agradece a Nobles Tercios A.C., y a la comunidad del Instituto Patria, sede Los Reyes la Paz, su desinteresada intervención en la iconografía de esta obra.

# Índice

PRESENTACIÓN	7
ANTECEDENTES	9
ESTE MANUAL	10
BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS AL PROGRAMA	12
 PRIMERA PARTE: <b>conociendo el programa</b>	15
SESIÓN 1. <b>Nuestro Programa</b>	17
SESIÓN 2. <b>Los promotores y la promoción de la salud</b>	22
 SEGUNDA PARTE: <b>hablamos de la salud</b>	37
SESIÓN 3. <b>La salud: asunto de todos</b>	39
SESIÓN 4. <b>Las enfermedades y su prevención</b>	46
SESIÓN 5. <b>Protegiendo la salud</b>	54
SESIÓN 6. <b>Derechos relacionados con la salud</b>	70



TERCERA PARTE:		85
SESIÓN 7.	Enfermedades crónicas no transmisibles. Otras enfermedades comunes	87
SESIÓN 8.	Enfermedades infecciosas. Infecciones respiratorias	96
SESIÓN 9.	Enfermedades gastrointestinales y enfermedades de la piel	105
SESIÓN 10.	Enfermedades de las vías urinarias y enfermedades de transmisión sexual	116



CUARTA PARTE:		137
SESIÓN 11.	Qué es la educación para la salud	139
SESIÓN 12.	Diciendo y haciendo (METODOLOGÍA DE TRABAJO DEL PROMOTOR DE LA SALUD)	148
SESIÓN 13.	Cómo trabajar con un grupo (TÉCNICAS)	166
SESIÓN 14.	Algunos medios que ayudan a enseñar	182

LOS TEMAS QUE NOS INTERESAN	193
-----------------------------	-----

MIS NOTAS	194
-----------	-----

APÉNDICE: Dinámicas grupales y técnicas de manejo de grupos	201
---	-----

SUGERENCIAS	224
-------------	-----

# Presentación

Este trabajo es el resultado de un conjunto de esfuerzos y aportaciones profesionales y de diversas instituciones empeñadas en el mejoramiento de las condiciones de vida de la población urbana en situaciones de pobreza, y pretende la formación de agentes de salud desde una óptica de comunidad.

La idea original surge en **Cáritas** Arquidiócesis de México, I.A.P., institución oficial de la Iglesia Católica de la ciudad de México en materia de acción sociocaritativa, la cual desarrolla desde 1960 diversos programas en este sentido. No fue, sin embargo hasta 1992, con ocasión del II Sínodo de la Arquidiócesis de México, cuando **Cáritas** quiso impulsar en las parroquias un programa de salud comunitaria sobre la base de los dispensarios médicos —que hoy existen en un número significativo de comunidades—, no sólo con el propósito de mejorar los servicios médicos a partir de estos centros de atención, sino de promover un contingente importante de laicos, agentes de las parroquias, para que ellos se capacitasen como promotores y se diera así la importancia que merece la educación para la salud y la prevención de enfermedades, ya que muchas de las más frecuentes pueden ser evitadas con medidas preventivas o con una sencilla orientación oportuna.

Desde **Cáritas**, el Dr. Jesús Rodríguez, médico con especialidad en Medicina Familiar, con el respaldo de un equipo, se dedicó con gran empeño y profesionalismo a la puesta en marcha de estos

propósitos de 1993 a 1999, asesorado particularmente por el Dr. Tomás Barrientos, quien ha presidido con reconocido talento profesional, entrega y compromiso en los últimos años los esfuerzos de **Cáritas** en materia de salud.

Como sabe quien ha participado en tareas de asistencia y promoción en la base social, estos trabajos son procesos pacientes donde los esfuerzos se realizan a través de una metodología de investigación en la acción.

Cabe mencionar en esta perspectiva que, en los últimos diez años, **Cáritas** ha tenido un crecimiento importante caracterizado, entre otras cosas, por la configuración de un modelo organizativo de desagregación paulatina de sus programas para hacerlos autónomos, siempre al interior de **Cáritas**, a partir de su puesta en marcha y maduración.

En 1998, se fundó **Cáritas** Salud Familiar y Comunitaria, I.A.P., la entidad que actúa en nombre de **Cáritas** Arquidiócesis de México, I.A.P., en materia de salud. Primero, **Cáritas** Salud asumió el trabajo realizado en favor de la atención médica propiamente dicha, configurando el concepto de *Centro de Atención Médica Primaria*.

Desde 1998 a la fecha, el trabajo de prevención y educación para la salud permaneció contenido en **Cáritas** Central por diversos motivos organizativos, lo que permitió su vigencia a pesar de que el programa no estaba bien contextualizado, ya que otros que surgieron a la par, como el de atención a enfermos de VIH y el de emergencias, por mencionar

algunos, tuvieron su propio desarrollo y evolución, y era necesario que el de promotores de salud comunitaria como tal, se redefiniese. Ahora, con la edición de este manual, **Cáritas** Arquidiócesis de México, en su calidad de Fundadora de **Cáritas** Salud y de generadora de proyectos, lega también precisamente a **Cáritas** Salud el esfuerzo realizado en este campo.

Como Director General de **Cáritas** Arquidiócesis de México debo hacer un reconocimiento especial al Dr. Jesús Rodríguez por su trabajo profesional, su creatividad y su empeño, en su calidad de coautor fundamental, junto con **Cáritas** Arquidiócesis de México, del concepto educativo de los promotores de salud comunitaria. Desde luego, junto a él extendiendo mi reconocimiento tanto a los colaboradores pioneros del proyecto: Jorge Molina, Carla Camacho y Carlos Treviño, como a otros que se sumaron después: Javier Eduardo Martínez, Fernando Montoya, Patrik Santamaría, Miguel Lara, Richard Bovin y Mauricio Ortega.

Por iniciativa de esta Dirección General, el trabajo realizado durante varios años por el Dr. Rodríguez y su equipo fue presentado al Centro de Estudios Educativos, A.C., institución pionera en el campo de la investigación educativa, para que fuera sistematizado, reformulado y presentado en su versión actual. Debo agradecer al Dr. Luis Morfín, Director del CEE, amigo y asesor personal de esta Dirección General, su disponibilidad y asesoría para la realización de este trabajo. Así también a la Maestra Bertha Sola Valdés y a la Licenciada Liliana Poveda Carreño quienes, bajo la asesoría del Maestro Salvador Martínez Licón fueron las autoras del texto de este manual, a partir de los trabajos del Dr. Jesús Rodríguez que, junto con el Dr. José Luis Kramis, hicieron la revisión final del texto.

Es fundamental reconocer también a las agencias financiadoras de todo el proyecto, sin las cuales el texto que ahora presentamos no estaría listo; inicialmente éste se hizo posible por fondos propios de **Cáritas** Arquidiócesis de México; posteriormente el trabajo de campo y el aprendizaje en la acción, surgido a la par de otros programas que se encontraban entonces dentro de la prevención de enfermedades—como es el caso de emergencias y SIDA—fue posible gracias también a los aportes de MISEREOR, prestigiosa fundación del Episcopado Alemán. El trabajo de investigación y la participación del Centro de Estudios Educativos fue financiado por la Fundación Rafael Dondé, I.A.P., y para su edición reconocemos el apoyo de INDESOL.

El Manual es un instrumento al servicio de la formación de los promotores, quienes encontrarán en él una herramienta útil para su labor educativa en medio de familias y grupos. Si bien el trabajo de base fue realizado en parroquias y es útil para ellas, consideramos que se trata de un servicio a la sociedad civil en general, a fin de que grupos y organizaciones, independientemente de su credo, puedan encontrar un auxiliar en los trabajos que tienen como finalidad preservar la salud y promoverla, entendida ésta no sólo como ausencia de enfermedad, sino como ese conjunto de condiciones biopsíquicas y sociales que desarrollan individuos y favorecen la organización social en su misma base comunitaria.

**Pbro. Lic. Manuel Rodrigo Zubillaga Vázquez**  
**Director General**  
**Cáritas, Arquidiócesis de México, IAP**  
**México, D.F., Agosto de 2002**

# Antecedentes

En 1992, **Cáritas** propuso una estrategia de educación en promoción para la salud familiar y comunitaria. Fue así como nació una experiencia de **Cáritas**, puesta en marcha como una primera fase de trabajo en el área de la salud entre 1993 y 1995. El objetivo fue realizar un modelo educativo para formar y capacitar promotores de salud en sectores de 13 parroquias del Distrito Federal.

Durante 1995, **Cáritas** promovió la creación de Centros Parroquiales de Promoción Humana y Centros de Salud Familiar y Comunitaria. Así se llegaron a integrar 13 Centros de Salud Familiar y Comunitaria.

Este programa de **Cáritas** llegó a desarrollarse en 19 comunidades parro-

quiales, se contó con la participación de 12 instructores vinculados tanto a la Arquidiócesis como a las parroquias, y cerca de 800 personas de estas comunidades fueron capacitadas en promoción de la salud.

Debido al interés de **Cáritas** por continuar adelantando acciones en el tema de la salud, y ante el impacto y la importancia de su incursión en él, surgió la idea de constituir el Programa de Promotores de Salud Comunitaria. Como resultado de algunas evaluaciones y con el fin de mejorar y actualizar contenidos, se realizó este manual, para apoyar la formación de promotores y sus actividades de grupo en la comunidad.

Cáritas es una organización de la Iglesia Católica interesada en dar ayuda a los más necesitados. Entre otras acciones, Cáritas brinda apoyo a programas dirigidos a la salud de las comunidades.

El manual tiene dos propósitos:

1° Orientar la formación del propio promotor, y

2° Ser un apoyo para las sesiones de educación para la salud que el promotor realice con personas de la comunidad.

# Este N

**E**ste manual está dirigido a todas las personas de la comunidad que quieran ser promotoras de la salud. Aquí proporcionamos información sobre cómo cuidar la salud y cómo informar también a la comunidad para que aprenda a protegerse y a atender adecuadamente las enfermedades más comunes.

Este manual también es un cuaderno de trabajo. En él, los promotores pueden hacer sus anotaciones, agregar, rayar, tachar, escribir, dibujar, subrayar, colorear, y convertirlo en una herramienta útil, práctica, que ayude en su propia formación y en su trabajo posterior con grupos de la comunidad.

El manual está integrado por cuatro (4) grandes partes y dos secciones complementarias:

**1. CONOCIENDO EL PROGRAMA.** Se presentan los antecedentes del Programa de Formación de Promotores, su filosofía y sus objetivos, su sentido dentro de las parroquias, así como cuáles son las actividades, funciones y habilidades que debe desarrollar un promotor de salud.

**2. HABLEMOS DE LA SALUD.** Explica qué es la salud integral y por qué es importante cuidarla, qué es la enfermedad y qué impacto tiene en las personas, en la familia y en la comunidad. También se presenta información sobre los factores protectores y los factores de riesgo para la salud, y se

# Manual

resalta la importancia de conocer los derechos que tenemos en materia de atención de la salud.

**3. ACERCA DE LAS ENFERMEDADES.** Contiene cuatro sesiones con información muy general sobre los principales problemas de la salud que afectan a la mayoría de las personas. Incluye las causas y las medidas de prevención para evitarlas.

**4. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.** Orienta las sesiones educativas para dar información sobre salud. Incluye algunas sugerencias para organizar al grupo, y diferentes maneras o técnicas para dar un tema. Además ofrece información sobre el uso de materiales que pueden ayudar en las sesiones de educación para la salud.

Al final del manual se encuentra un apartado complementario que contiene algunas dinámicas que el promotor puede elegir para ayudar a que el grupo desarrolle el trabajo y se vaya conociendo e integrando.

Adicionalmente, los promotores pueden utilizar la información de los CECAMP y algunas organizaciones de **Cáritas** para orientar a las personas que necesitan saber a quién y dónde acudir para solicitar algún servicio.

El manual es una herramienta para orientar al promotor acerca del cuidado de la salud y para ayudarle en su capacitación como promotor de la salud.



## *¡Bienvenidas y bienvenidos al Programa!*



**D**e todos los seres de la naturaleza, el ser humano es el más perfecto, creado a imagen y semejanza de Dios. Es un ser inteligente que aprende y tiene sentimientos.

El ser humano trasciende en la historia, sus acciones impactan no solamente en el momento que las realiza, sino que dejan huella para siempre. Muchas de ellas se perpetúan de generación en generación.

El ser humano es libre, elige su forma de vida, el camino a seguir, lo que quiere ser y hacer diariamente.

Vive en sociedad y de él depende que la vida sea armónica, productiva y feliz.

*Es el único ser que desarrolla valores y que comprende que la vida tiene un significado que va más allá del simple hecho de estar vivos.*

Todos los hombres y todas las mujeres tenemos enormes capacidades y podemos desarrollar un sinfín de habilidades que nos permitan sentirnos bien con nosotros mismos, ser útiles, productivos, necesarios en una sociedad, en nuestra familia.

Esas habilidades también nos permiten enfrentar la vida, que es el mejor regalo que podemos tener y que, cuando la aprovechamos bien, nos da muchas satisfacciones.

Una de ellas, quizá de las más importantes, es poder ayudar a otros, no porque seamos superiores a ellos, sino porque hemos entendido que podemos prepararnos para pregonar y difundir el mensaje de Dios, que es un mensaje de vida, de salud, de amor.

Bienvenidas y bienvenidos al Programa de Formación de Promotores de Salud. Cada vez que prevengas un problema de salud en ti, en algún familiar o vecino, vas a sentir un orgullo muy grande y verás que aunque la vida no es fácil, esto te dará satisfacciones enormes.

Ser promotor requiere de tu empeño y preparación, pero sabemos que lo vas a lograr y que lo que aquí aprendas es útil para toda tu vida, la vida de tus hijos, nietos y amigos.

Es decir, tu camino por el mundo tendrá una mayor trascendencia e impacto.



CEMENTO  
MEXTEZUMA

# 1ª parte



## el conociendo programa

SESIÓN 1: Nuestro Programa

SESIÓN 2: Los promotores y  
la promoción de la salud

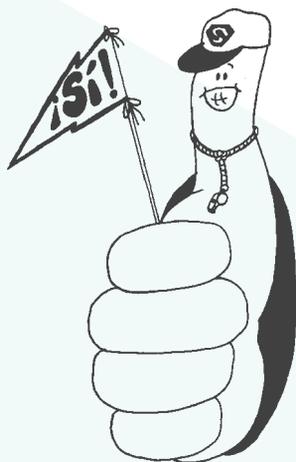
**Conociendo el Programa** contiene dos sesiones. En la primera sesión, **Nuestro Programa**, se dan a conocer la filosofía y los objetivos del **Programa de Formación de Promotores de la Salud Familiar y Comunitaria**, sus antecedentes y la importancia de contar con este programa para promover el cuidado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

### 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

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.

#### *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.

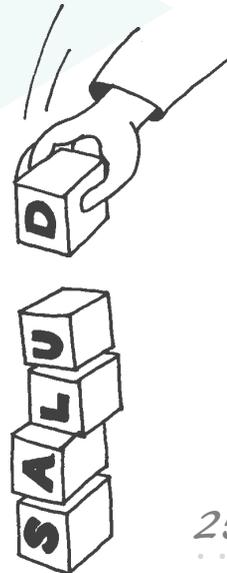
### 6) ¿Qué no puede hacer un promotor?

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. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.





## 2ª parte



SESIÓN 3: La salud: Asunto de TODOS

SESIÓN 4: Las enfermedades y su prevención

SESIÓN 5: Protegiendo la salud

SESIÓN 6: Derechos relacionados con la salud

**Y**a vimos en la primera parte que para ser promotores se necesitan ciertas características, además de la preparación para trabajar en grupos. Pero sobre todo comprometerse con uno mismo y comprender la importancia de extender en toda la comunidad prácticas apropiadas de cuidado de **la salud**, promoviendo también actitudes y valores que ayuden a protegerla.

En esta segunda parte, vamos a hablar de **la salud**, que si bien tiene que ver con el adecuado funcionamiento del cuerpo humano, también con nuestro nivel de bienestar integral, nuestro estilo de vida, con nuestras actitudes y con el ambiente que nos rodea.

Además, veremos qué tenemos que saber como promotores de **la salud** con respecto a los factores protectores y de riesgo para **la salud** y conoceremos cuáles son nuestros derechos relacionados con su atención.

Esta parte se ha dividido en 4 sesiones:

### **1. La salud: Asunto de TODOS.**

Esta sesión contiene información sobre qué es **la salud** y por qué es importante, de qué depende, y cómo el cuidado de la

salud beneficia al individuo, la familia y la sociedad.

### **2. Las enfermedades y su prevención.**

En esta sesión conoceremos qué son las enfermedades, cómo el cuerpo nos envía señales para avisar que algo anda mal y qué tiene que ver nuestra actitud para ayudar a mejorar o para hacer más difícil la recuperación de **la salud**.

### **3. Protegiendo la salud.**

En esta sesión se tocan dos temas de gran importancia para el quehacer del promotor: los factores que protegen y los que ponen en riesgo **la salud**. Realizaremos actividades que nos permitirán identificar cuáles son esos factores, y de qué manera fortalecer los que ayudan a prevenir y evitar problemas de salud en la comunidad.

### **4. Derechos relacionados con la salud.**

Reflexionaremos sobre la importancia de conocer, ejercer y exigir el cumplimiento de nuestros derechos relacionados con la atención de **la salud**.

## Sesión 3

### La salud: Asunto de **TODOS**



Hablemos  
de la Salud



**E**n esta sesión nos proponemos:

1. Comprender que es **la salud** y por qué es importante cuidarla y mejorarla para lograr un desarrollo humano integral.
2. Comprender cómo influyen la forma de vida y las actitudes de la persona en **la salud** o en la enfermedad.

**Nuestros temas son:**

- *La salud. ¿Qué es? y ¿Por qué es importante?*
- *Estilos de vida y actitudes. ¿Cómo ayudan a promover la salud?*



## Información para la sesión

### nuestros **saberes**

¿Qué sabemos acerca de **la salud** y para qué sirve?

Anote qué es para usted la salud y qué significa estar bien de salud o estar mal. Comente con otros compañeros lo que escribieron.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 1) ¿Qué es la salud?

La salud no es solamente la ausencia de enfermedad o incapacidad. La salud es el estado de mayor bienestar posible, *físico*, *mental* y *social*\* que puede alcanzar una persona.



### Comentemos

- Reflexione y comente con sus compañeros acerca de:
- ¿Cómo afecta físicamente una gripa a una persona?
- ¿Cómo la afecta mental y socialmente?



## 2) ¿Por qué es importante la salud?

La salud permite a todas las personas:

1. Sentirse y verse bien.
2. Realizar todas sus actividades porque cada parte de su cuerpo funciona como debe ser.
3. Ser productivo.
4. Relacionarse adecuadamente con los demás.
5. *Crecer y desarrollarse* adecuadamente.

*\*Físico* porque estamos formados por un cuerpo, que tiene diferentes órganos que deben estar bien para realizar adecuadamente sus funciones.

La salud física nos permite crecer y desarrollarnos bien.

•

*Mental* porque la salud es un asunto que tiene que ver con la actitud. Los seres humanos sienten y piensan, y porque su mente tiene la capacidad de desarrollarse si se cuida para funcionar mejor.

•

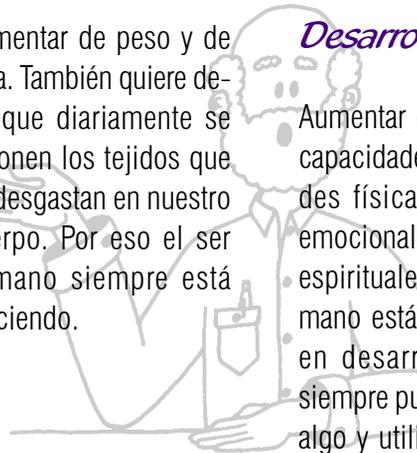
*Social* porque el ser humano no está aislado, porque vive en comunidad y sus comportamientos, así como su estado de salud, impactan en ella.

### *Crecer es...*

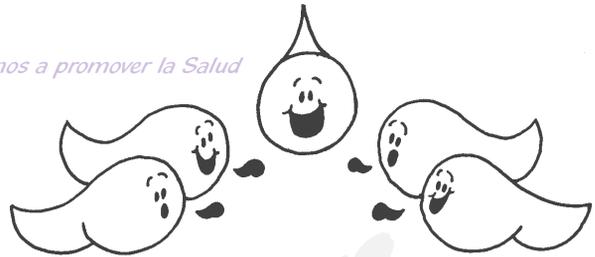
Aumentar de peso y de talla. También quiere decir que diariamente se reponen los tejidos que se desgastan en nuestro cuerpo. Por eso el ser humano siempre está creciendo.

### *Desarrollarse es...*

Aumentar o mejorar las capacidades y habilidades físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. El ser humano está toda su vida en desarrollo porque siempre puede aprender algo y utilizarlo para su bien y para el de otros.



*Discutamos con  
nuestros compañeros*



1. ¿Por qué es importante la salud para el ser humano?
2. ¿Una persona sana se ve y se siente bien? ¿Por qué?
3. ¿Qué significa crecer y desarrollarse?

**3) ¿Qué tiene que ver el estilo de vida con la salud?**

Mucho porque es la forma de vida de cada persona, que depende de sus conductas, sus creencias, su cultura, su familia, la educación y el país y la ciudad (o el lugar) donde vive.

El estilo de vida de la persona puede hacer que consiga un mejor nivel de salud, aunque también hay estilos de vida que son perjudiciales para la salud.

Lo importante es que siempre podemos influir sobre ellos para mejorar nuestros niveles de salud y de bienestar y desarrollar actitudes saludables y seguras. Éste es uno de los propósitos de la promoción de la salud.

**4) ¿Cómo ayudan nuestras actitudes en la conservación y el cuidado de nuestra salud?**

Las actitudes de cada persona hacia la salud son muy importantes para cuidarla y conservarla, aunque también pueden favorecer el desarrollo de alguna enfermedad o complicarla.

*Para tener Mente Sana  
en Cuerpo Sano,  
necesitamos también  
tener Cuerpo Sano  
en Mente Sana*



En la primera parte de este manual dijimos que el Programa de Formación de Promotores promueve que se mejoren los niveles de salud de las personas de la comunidad parroquial mediante el desa-

rollo de hábitos, habilidades, actitudes y comportamientos en favor de su salud física, mental, espiritual y social. Pero, ¿qué son las actitudes?

*Las actitudes son reacciones y sentimientos positivos o negativos que podemos tener hacia una persona, un objeto, una creencia, una intención o una situación.*

## 5) ¿Cómo tener una mejor actitud frente a la salud?

- Valorando lo que uno mismo hace y piensa.
- Teniendo esperanza y confianza en que se puede mejorar el nivel de salud y desarrollar hábitos adecuados para protegerla.
- Tratando de buscar soluciones a los problemas que nos afectan.

### *Actitudes en favor de la salud*

- Vivir plenamente, luchando día con día en la construcción de nuestra salud.
- Superar todos los problemas que se presenten, ya que todos ellos tienen solución.
- Divertirme con mis seres queridos, abrazarlos, conversar con ellos
- Defender lo que pienso y estar dispuesto a aprender más para cuidarme y cuidar a otros
- Querer mi cuerpo, atenderlo y cuidarlo todo cuanto me sea posible.

No basta solamente con tener información, sino también disposición para aprovecharla, cambiando las actitudes que nos perjudican por otras que nos ayuden a tomar decisiones para nosotros mismos y para los demás.

A USTED... ¿se le ocurren otras?

---

---

---

---

---

---

---

---

***Actitudes que no favorecen la salud***

- Creer que nunca me puede suceder nada
- Permanecer enojado, inconforme u ocioso
- Quedarme callado cuando veo que alguien está haciendo daño al me-

dio ambiente, como tirar basura o hacer del baño en la calle

- Burlarme de lo que otros hacen y piensan y no respetarlos

¿Qué otras se le ocurren?

Anótelas abajo.

---

---

---

---

---

---

---

---



## ¿qué aprendimos?

Revise el concepto salud que había escrito al principio de la sesión y compárelo con el que tiene ahora.

¿Ha cambiado el concepto de salud para usted? Explique por qué.

---

---

---

¿Qué significa que la salud es integral?

---

---

¿Por qué es importante tomar en cuenta todos los aspectos de la salud integral?

---

---

¿Cómo nos pueden ayudar las actitudes a proteger la salud integral?

---

---

---

---

De las actitudes en favor de la salud y las que no la favorecen que anotó en una actividad anterior, tome dos de cada una y explique por qué cree que son adecuadas o no para cuidar la salud, en cada caso.

Actitud: \_\_\_\_\_ Favorece la salud porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ No la favorece porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ Favorece la salud porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ No la favorece porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ Favorece la salud porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ No la favorece porque \_\_\_\_\_

# Sesión 4

## Las enfermedades y su prevención



**En esta sesión nos proponemos:**

1. Conocer qué es la enfermedad.
2. Conocer qué es la prevención.
3. Reflexionar sobre las principales causas de las enfermedades más comunes.
4. Reflexionar sobre el impacto individual, familiar y social de las enfermedades.

**Nuestros temas son:**

- *Significado de enfermedad.*
- *Signos y síntomas.*
- *Impacto individual, familiar y social de las enfermedades.*



• *La Salud es el estado de mayor bienestar físico, mental y social que puede alcanzar cada persona.*

• *Para promover la salud es muy importante involucrar a la familia y a la comunidad.*

• *La manera en que llevamos nuestra vida diaria influye en nuestro nivel de salud.*

## Información para la sesión



¿Qué sabemos acerca de **qué es una enfermedad?**

Piense en cuáles son las principales enfermedades que usted ha padecido o conoce.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 1) ¿Qué es una enfermedad?

**U**na enfermedad es el resultado del desequilibrio o alteración de alguna o varias funciones del cuerpo y se manifiesta por medio de síntomas o signos.

### 2) ¿Qué son los síntomas y qué son los signos?

Los síntomas y los signos son avisos del cuerpo que nos permiten saber si algo está funcionando mal.

Los síntomas son los que la persona *siente*, pero que los demás no ven.

Los signos, en cambio, son los que las demás personas pueden *ver* y que permiten identificar si alguien está enfermo.

### *Signos y síntomas*

Escriba la palabra '*síntoma*' o '*signo*' sobre la línea frente a cada palabra, según crea que corresponda:

1. Calentura ( \_\_\_\_\_ )
2. Ronchas ( \_\_\_\_\_ )
3. Dolor ( \_\_\_\_\_ )
4. Palidez ( \_\_\_\_\_ )
5. Comezón ( \_\_\_\_\_ )
6. Mareos  
o náuseas ( \_\_\_\_\_ )
7. Hinchazón ( \_\_\_\_\_ )
8. Pérdida  
de peso ( \_\_\_\_\_ )
9. Diarrea ( \_\_\_\_\_ )
10. Vómito ( \_\_\_\_\_ )
11. Insomnio ( \_\_\_\_\_ )  
(no poder dormir)

*Los signos y los síntomas son señales de alarma que el cuerpo nos manda y debemos hacerles caso para evitar complicaciones y daños mayores para la salud.*



**¡recuerde!**



Hablemos  
de la Salud

### 3) ¿Qué factores influyen en las enfermedades?

La enfermedad es resultado de la interacción del ser humano con su ambiente, y está influida por una serie de factores; entre ellos se encuentran los individuales y los ambientales.

Los factores individuales tienen que ver con la autoestima, con el valor que se le dé a la salud, con los comportamientos, las actitudes, los hábitos y las habilidades desarrolladas, es decir con el estilo de vida de cada persona.

Los factores ambientales son los relacionados con las características de los espacios en que desarrollamos nuestras actividades diarias (casa, trabajo, escuela, calle, etc.), así como con la contaminación ambiental, la calidad de los servicios con que contamos (luz, agua, vivienda, salud y educación), las condiciones laborales y las formas de relación entre las personas de una comunidad (comportamientos sociales, como la violencia, las adicciones, las conductas sexuales, las costumbres y tradiciones relacionadas con la salud).

## Falso y Verdadero

Conteste **F** si es falso o **V** si es verdadero, sobre la línea que corresponde a cada frase, según usted crea:

- Las enfermedades infecciosas se originan casi siempre por malos hábitos higiénicos ( \_\_\_\_\_ )
- Las enfermedades se pueden complicar cuando las personas tienen una actitud negativa ( \_\_\_\_\_ )
- Hay personas que se inventan enfermedades y hasta llegan a presentar síntomas ( \_\_\_\_\_ )
- Dependiendo de la enfermedad que tenga, una persona se puede curar más rápido si tiene una actitud positiva ( \_\_\_\_\_ )
- Las conductas violentas ocasionan diversos problemas de salud ( \_\_\_\_\_ )
- La curación del alcoholismo se facilita con un cambio de actitud ( \_\_\_\_\_ )
- El embarazo es una enfermedad ( \_\_\_\_\_ )



## Platiquemos

Comente con sus compañeros:

¿Cómo afecta cualquier enfermedad a las personas, a las familias y a las comunidades?



#### **4) ¿Cómo pueden afectar las enfermedades a la persona?**

Todas las enfermedades afectan la vida de una persona y su familia porque:

- limitan la productividad
  - algunas incapacitan a la persona durante mucho tiempo
  - impiden que realice lo que podía hacer antes cuando estaba sana
  - algunas otras causan la muerte.
- el costo de las consultas médicas, traslados, hospitales, especialistas, medicamentos es alto.
  - se requiere tiempo y energía para cuidar al enfermo, y cuando los miembros de la familia trabajan o estudian esto se complica.
  - afecta emocionalmente, pues la enfermedad de un ser querido causa tristeza, preocupación, estrés y angustia.

La persona se siente mal, se ve mal, se limita la productividad porque se deja de estudiar, trabajar y divertirse, y afecta la economía.

#### **5) ¿Cómo pueden afectar las enfermedades a la familia?**

Una enfermedad afecta emocional, física y económicamente a las familias porque:

#### **6) ¿Cómo pueden afectar las enfermedades a la sociedad?**

A veces los servicios de salud no tienen la capacidad para atender con calidad y oportunamente a todas las personas que lo requieren.

Por otro lado, la atención de la salud tiene un costo elevado para el Estado y otras instituciones. Además, se afecta la productividad porque una persona no puede estudiar o trabajar.

## ***El teatro de la vida***

Realice esta actividad con dos o tres compañeros más. Tomen como ejemplos cuatro enfermedades: **SIDA**, **diarrea**, **accidente automovilístico** y **sarampión**.

En cada caso, decidan quién lo padece (mujer, hombre, joven, niño, anciano) y:

- 1.** Traten de ver cómo afecta a la persona enferma, a su familia y a la sociedad. Escriban cada caso con todos los detalles que deseen.
- 2.** Comenten cómo creen que puede hacer un promotor para que la gente entienda todo lo que afectan las enfermedades. Escriban qué harían exactamente y qué ejemplos tomarían de la vida diaria.

### **7) ¿Qué es prevención?**

Prevención es toda acción que se realiza con la intención de evitar un riesgo o un daño no deseado específico para la salud.

Por ejemplo, hervir el agua para evitar el cólera es una acción de prevención, o usar el condón para evitar una enfermedad de transmisión sexual.



¿Qué indican los signos y los síntomas?

---

---

---

---

---



## ¿qué aprendimos?

¿Qué factores ambientales pueden causar enfermedades?

---

---

---

---

---

¿Cómo influye la forma de vida de una persona en su enfermedad?

---

---

---

---

---

¿Qué tipo de prevención pueden hacer los promotores con la comunidad?

---

---

---

---

---

## Sesión 5

### Protegiendo la Salud



**E**n esta sesión nos proponemos:

1. Conocer los principales factores protectores de la salud y cómo desarrollarlos.
2. Conocer los principales factores de riesgo para la salud y cómo evitarlos.

**Nuestros temas son:**

- *Principales factores protectores de la salud.*
- *Principales factores de riesgo para la salud.*
- *Importancia de la participación social en la formación de factores protectores.*

# 2.

Hablemos de la Salud



• *Enfermedad es la alteración de una o varias funciones del cuerpo.*

• *Los factores individuales y los factores ambientales influyen en las enfermedades.*

• *Las enfermedades no sólo afectan a quienes las padecen, sino también a las familias y a la sociedad.*

## Información para la sesión



¿Qué sabemos acerca de algunos factores protectores para el cuidado de la salud en...

**Mi familia**

**Mi comunidad**

**Mi propia salud**

<hr/>	<hr/>	<hr/>

### 1) ¿Qué son factores protectores de la salud?

Los factores protectores son circunstancias, condiciones y características personales, familiares y/o sociales que facilitan el desarrollo, la salud integral y una vida mejor.

#### ¿Usted qué opina?

A continuación aparecen frases con algunos de los *factores protectores* importantes para cuidar y conservar la salud.

Anote su opinión acerca de cada frase y si considera que son factores protectores de la salud diga por qué.

Existen factores protectores cuando:

- Las familias dialogan y existe un ambiente de respeto y de afecto.
- Existen programas orientados a la salud familiar y comunitaria.
- Están presentes los servicios de salud y hay otros sectores que contribuyen a satisfacer y responder a las necesidades y los problemas de la población.
- La educación sexual se imparte y enfrenta con información oportuna, veraz y respetuosa.
- Se fortalecen valores como el amor, la honestidad, la libertad, el respeto al que piensa diferente, la responsabilidad, la disciplina.
- Se practican diariamente y por todas las personas hábitos de higiene personal, de alimentación, de ejercicio, de sueño, de descanso y de trabajo.



- *Se fomenta el desarrollo de habilidades como la toma de decisiones, la comunicación, el uso productivo del tiempo libre en todos los miembros de la familia.*

## 2) ¿Dónde están presentes los factores protectores de la salud?

Los factores protectores se encuentran:

- *En las personas mismas:*

En sus valores, su amor propio, su autoestima o el valor que se dé a sí misma, sus características, sus capacidades, su estilo de vida y en las habilidades que van desarrollando durante su vida.

- *En la familia:*

En las relaciones con los padres, hermanos y familiares cercanos, en la educación, en la manera como vive la familia y en sus hábitos, actitudes y actividades cotidianas.

- *En la sociedad:*

En las relaciones con otros y con las autoridades, en la cultura y el acceso a la información, así como en la forma de organización de la comunidad donde se vive, de la ciudad y del país.

- *En el gobierno:*

En los servicios básicos y en las diferentes oportunidades de recreación, deporte, alimentación, agua potable.

*Todos somos responsables de nuestra salud, la de nuestra familia y la de nuestra comunidad.*



# ¡recuerde!



Hablemos  
de la Salud

## Sopa de letras

Busque en la siguiente sopa de letras palabras relacionadas con factores protectores.



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

¿Qué palabras encontró?

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3) ¿Qué son los factores de riesgo y cómo identificarlos?

Un factor de riesgo es la característica o circunstancia que al estar presente aumenta la posibilidad de que se produzca un daño o un resultado no deseado.

Analicemos, por ejemplo, algunas de las causas de muerte o enfermedad. Escriba frente a cada causa por qué cree que ocurrieron, como se hace en el ejemplo. Trate de identificar 4 o 5 factores de riesgo en cada caso.

Causa de muerte o enfermedad	Posibles factores de riesgo
Un adolescente de 16 años muere en un accidente vial. Él iba manejando.	1. Sus padres le dieron coche y es muy joven 2. Tomó alcohol en una fiesta 3. Lo retaron sus amigos para que fuera rápido 4. Manejaba distraído con música a todo volumen 5. Se pasó un alto.
Una persona desarrolla obesidad	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Una madre muere al tener su quinto hijo	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Un señor de 45 años muere por un infarto	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Causa de muerte o enfermedad	Posibles factores de riesgo
Un niño se quema con agua hirviendo que estaba en una olla sobre la estufa	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Un anciano se cae y se fractura la cadera al tropezar con un juguete tirado en el suelo	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
A una persona le da diarrea	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Una joven de 15 años queda embarazada	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

#### 4) ¿Podemos controlar estos factores?

En la mayoría de los casos, sí. Las enfermedades y las muertes están relacionadas con factores de riesgo y estos fac-

tores se generan por el estilo de vida adoptado.

Muchas veces la forma de vivir ayuda a conservar la salud o a perderla debido a cómo actuamos, qué hacemos día a día, cuáles son nuestros hábitos y costumbres.

*El estilo de vida influye en el desarrollo de hábitos, actitudes y comportamientos hacia la salud.*



Hablemos de la Salud

**¡recuerde!**



*Identifiquemos*

Ponga una cruz (X) en el cuadrado si piensa que lo señalado es un *factor de riesgo* y tiene que ver con el estilo de vida adoptado.

En la línea que aparece abajo de cada frase, escriba por qué cree que es o no es un factor de riesgo.

Una familia en la que los padres fuman \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Enseñar a los niños a ser intrépidos y a no tener miedo a nada.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Educar a los hijos e hijas con gritos y golpes \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dar de comer siempre a los niños alimentos de bajo valor nutritivo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

No lavarse los dientes después de cada comida \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tirar basura a la calle \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comer las frutas y verduras sin lavarlas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comportarse violentamente con la pareja \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tener relaciones sexuales con muchas personas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 5) ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Los factores de riesgo, igual que los protectores, están relacionados unos con otros, y se encuentran en:

### *En la persona*

- Baja autoestima, o sea no valorarse ni quererse a sí mismo.
- Pensar que a uno no le va a pasar nada o no importarle lo que le pueda suceder.
- Los sentimientos constantes de tristeza, amargura, soledad y desesperación.
- El ocio, es decir no desarrollar actividades recreativas o productivas.
- Los comportamientos riesgosos, como tener relaciones sexuales a temprana edad, tomar o consumir drogas, alcohol o tabaco, robar, etcétera.
- No saber comunicarse ni resolver problemas de forma respetuosa.

### *En la familia*

- La desintegración familiar.
- La mala o inadecuada comunicación entre miembros de la familia.
- La no expresión de afecto entre los miembros de la familia.
- Las conductas violentas de uno o varios miembros de la familia, como los golpes, los gritos, los insultos.
- El consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, por parte de uno o varios miembros de la familia.
- La falta de hábitos de higiene y orden en la casa.
- La desigualdad de oportunidades, derechos y obligaciones entre miembros de la familia.

### *Factores en la sociedad*

- La desinformación o la mala información acerca de diferentes temas.
- El desempleo.
- La violencia (como por ejemplo la

que se ejerce en contra de grupos indígenas, grupos políticos y otros).

- La corrupción.
- La discriminación y la desigualdad en la atención y en las oportunidades que se dan a ciertos grupos, como por ejemplo a las mujeres, los indígenas, etcétera.



### *Identificando factores de riesgo*

#### **¿Cómo es mi hogar y mi vecindario?**

¿Cuántos miembros de la familia viven en su hogar?

¿Quién colabora en las labores del hogar?

¿Viven niños o ancianos en su hogar? ¿Cuántos?

¿Qué hacen para cuidar a los niños? ¿Y a los ancianos?

¿Cómo son las relaciones entre unos con otros, cómo se llevan?

¿Alguno fuma o toma bebidas alcohólicas?

### *Factores en el ambiente*

- La contaminación.
- El manejo inadecuado de las basuras y los rellenos sanitarios.
- La exposición sin protección a los rayos del sol.
- El no tomar las medidas preventivas adecuadas ante desastres naturales para evitar daños severos.

¿Hay alguien en la familia que tiende a tener reacciones violentas fácilmente?

¿Cuántas habitaciones tiene el lugar donde vive?

¿Hay baño?

¿Tiene cocina? ¿La cocina permanece limpia y ordenada?

¿Cuántos días a la semana se limpian y se barren los pisos? ¿Y las paredes y techos?

¿Cada cuántos días se limpian y lavan los baños?

¿Tiran, tapan y se deshacen de la basura diariamente? ¿Cada cuánto?

¿Hay ratones, ratas o animales como cucarachas, moscas?



## 6) ¿Por qué es importante conocer el ambiente que nos rodea?

Porque nos ayuda a identificar todo aquello que puede poner en riesgo la salud (factores de riesgo) y a fortalecer aquello que pueda protegerla (factores protectores).

Es importante comprender que nosotros podemos realizar acciones para ayudar a nuestra familia y comunidad para mejorar nuestro ambiente.

## 7) ¿Cómo es un ambiente saludable y seguro?



¿Cómo describiría usted un ambiente saludable y seguro?

---

---

---

---

---

---

Un ambiente saludable y seguro es donde:

- La casa, la escuela, los edificios, la calle están bien construidos y son seguros para quienes los usan.
- Las relaciones con los demás son respetuosas y se busca solucionar los problemas en forma pacífica.
- Las normas de seguridad, orden e higiene establecidas se cumplen.
- No se consume tabaco, alcohol ni otras drogas.
- Hay oportunidades de educación, deporte, entretenimiento y descanso.
- Las personas realizan sus actividades de manera organizada.

## ¿Qué hacer?



Anote tres acciones que pueda hacer para mejorar su ambiente familiar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 8) ¿Qué es la participación social?

Es la realización de acciones coordinadas y organizadas, en las que participa toda la sociedad.

La salud es responsabilidad de todos, no únicamente del Estado, los médicos o el personal de salud. Si *todos* actuamos para cuidar nuestro ambiente familiar y social, estaremos también participando como promotores en favor de la salud.

*Solamente pueden impactar las acciones si son realizadas todos los días, en todos los lugares y por todas las personas. A esto se le llama participación social.*



# ¡recuerde!



Hablemos  
de la Salud

Todas y todos  
podemos trabajar  
en la creación y el  
fortalecimiento de  
ambientes seguros  
y saludables.

Usted,  
¿cómo lo haría?

Un promotor de salud debe motivar a sus vecinos y familiares para solucionar los problemas que afectan a la comunidad, buscar apoyos e invitar a otros a colaborar y actuar.

¿Qué sabemos ahora sobre los factores protectores que no sabíamos al principio de esta sesión?

---

---

---

¿Quiénes deben ponerlos en marcha?

---

---

---

¿Cuáles son algunos factores protectores que como promotores podemos ayudar a poner en marcha para proteger la salud?

---

---

---

---

¿Qué es un factor de riesgo y cuáles son los principales?

---

---

---

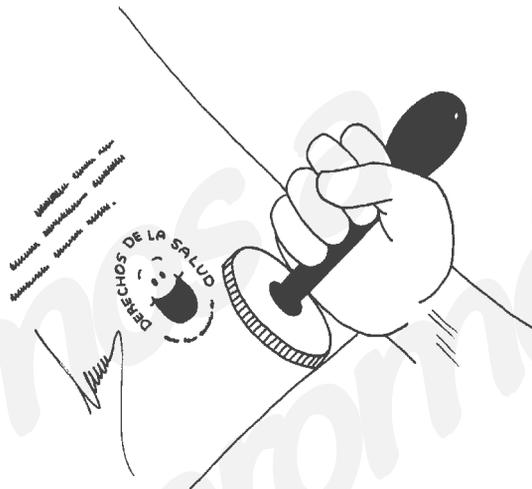
¿Qué acciones de prevención pueden ayudar al cuidado de la salud en su familia y en su comunidad?





# Sesión 6

## Derechos relacionados con la Salud



**E**n esta sesión nos proponemos:

1. Conocer los derechos que tienen todas las personas para atender su **salud**.
2. Promover la importancia de conocer los derechos de **la salud**.
3. Saber a dónde acudir para solicitar información y/o denunciar cuando los derechos no se están respetando.

**Nuestros temas son:**

- *Algunos derechos relacionados con la protección de la salud.*
- *Respeto a los derechos de la salud.*
- *Organismos que ayudan a proteger los derechos de la salud.*



• *Los factores protectores están en la persona, en la familia, en la sociedad. Son características, condiciones, circunstancias y hábitos que por el simple hecho de estar presentes ayudan a proteger la salud integral y la vida.*

• *También hay factores de riesgo en la persona, la familia y la sociedad, y su presencia aumenta la posibilidad de que produzcan daños para la salud.*

• *La participación de todos en el cuidado de la salud es necesaria, y sólo puede ser efectiva con acciones cotidianas, en todos los lugares y por todas las personas.*

## Información para la sesión



### ¿Qué sabemos acerca de los derechos?

Comente con sus compañeros qué son, para qué sirven y a quiénes benefician.

---

---

---

---

Elabore un periódico mural sobre cuáles son nuestros derechos y por qué es importante conocerlos.

### 1) ¿Qué son los derechos?

*Los derechos son normas que nos damos unos a otros para proteger la dignidad de todas las personas y convivir en sociedad*

**U**nos derechos sirven para protegernos, como los relacionados con impartir justicia; otros para que no nos falte nada para poder vivir, como el derecho a la vida, a los alimentos, a la vivienda, a la educación, y otros para garantizar que seamos

personas libres en todos los sentidos, como el derecho al libre pensamiento y expresión, al tránsito, etcétera.

### 2) ¿Qué es importante saber con relación a los derechos?

Lo más importante es comprender que todas las personas independientemente de su sexo, edad, raza, condición económica, religión, orientación política, estado de salud tienen los mismos derechos.



## *Dialoguemos*

Comente con sus compañeros qué le diría a la comunidad sobre sus derechos en salud y cómo los daría a conocer. Anote las ideas que tengan en las líneas de abajo.

---

---

---



### **3) ¿Hay derechos relacionados con la salud?**

Sí, están plasmados:

- En la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos**.
- En la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**, proclamada desde 1948.
- En la **Ley General de Salud**.
- En el **Código Sanitario para el Distrito Federal**.

### **4) ¿Cuáles son los derechos relacionados con la salud?**

**El artículo 4o.** de la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** dice que todos los mexicanos y las mexicanas, sin importar sexo, edad, raza, condición socioeconómica, tienen derecho a la atención de la salud.

Otros derechos son:

- Recibir información, atención oportuna y respetuosa dentro de las Unidades de salud, orientación y consejería, rehabilitación física y mental en las instituciones de salud.

- Ser informado sobre su padecimiento y el tratamiento a seguir, y a que se guarde confidencialidad sobre su caso.
- No ser sometido sin su consentimiento a experimentos médicos.
- Denunciar sus inconformidades sobre la mala calidad de los servicios recibidos.
- Decidir libremente cuántos hijos desea tener y cuándo (derechos reproductivos).

**5) ¿Qué pasa cuando no se respetan los derechos?**



*Respondamos*

**Casos y cosas**

Juanita fue a la Unidad de Salud porque tenía mucha fiebre. Estaba embarazada, tuvo que caminar mucho y cuando llegó se sentía muy mal.

La enfermera le dijo que esperara su turno y la dejó muchas horas sin darle ninguna atención.

Cuando el médico la vio, le dijo que estaba grave, que podía perder a su bebé y que tenía que internarla, pero que en ese momento no había camas disponibles.

Juanita se regresó a su casa y en el camino perdió a su bebé.

¿Qué le pasaba a Juanita?

---

---

¿Qué debió haber hecho con la enfermera?

---

---

¿Fue honesta la actuación de la enfermera? ¿Por qué?

---

---

---

---



¿Qué debió hacer el médico?

---

---

¿Ella tenía derecho a la atención?

---

---

¿Qué puede hacer ahora Juanita?

---

---

---

---

Infortunadamente muchas personas no ejercen sus derechos o no respetan los de los demás. Algunos no luchan por ellos porque:

- No los conocen o están confundidos.
- Existen personas que intentan evitar su cumplimiento y ejercer poder, presión, amenaza o violencia.
- Existen personas que sienten que sus condiciones les impiden pelear por sus derechos, como los

discapacitados, enfermos, niños, mujeres, pobres.

## 6) ¿Para qué sirve conocer los derechos que tenemos?

Conocer los derechos que tenemos todos y todas las mexicanas sirve para exigirlos, para tomar decisiones, aprender cómo podemos ejercerlos, protegernos ante su violación, y para mantenernos informados acerca de qué servicios ofrecen las distintas instituciones.

**Recuerde que para respetar nuestro derecho a la atención de la salud es importante...**

- Respetar los derechos de otros.
- Cuidarme y cuidar la salud de los que me rodean.
- Tomar mis propias decisiones con responsabilidad.
- Evitar reacciones violentas.
- Estudiar e informarme sobre temas de salud.
- Trabajar honestamente.

- Ayudar en las labores domésticas y de limpieza.
- Cuidar el ambiente natural, no contaminarlo ni tirar basura.
- No discriminar a otros por su sexo, raza, religión o clase social.
- No presionar a nadie, ni dejar que otros me presionen .
- Denunciar cualquier abuso, corrupción o presión.

*Todas y todos tenemos derecho al cuidado de nuestra salud. Al mismo tiempo, somos responsables de cuidarnos y proteger a nuestra familia y nuestra comunidad.*



**¡recuerde!**

7) ¿Qué organizaciones defienden y promueven los derechos?

En la Ciudad de México existe la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal que protege, vigila, promueve, estudia y difunde los derechos humanos, e investiga denuncias y formula recomendaciones.

Para la protección del derecho a la atención de la salud existe la Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Allí se reciben todas las denuncias de los usuarios de servicios de salud por mala atención, atención inoportuna o negligencia de los servidores de salud.



Hablemos  
de la Salud

¿Para qué sirven los derechos relacionados con la salud?

---

---

---



¿qué aprendimos?

¿Por qué cree usted que es importante como promotor hablar a la comunidad de sus derechos en la atención de la salud?

---

---

Anote cinco derechos que tenemos los mexicanos relacionados con la atención de la salud.

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---

¿Cómo haría usted una sesión educativa para promover los derechos de las personas en materia de salud? (diga qué actividades haría con el grupo, cómo reuniría información oportuna sobre el tema).

---

---

---







Hablemos  
de la Salud

A series of horizontal purple 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



Hablemos  
de la Salud

A series of horizontal purple 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



Hablemos  
de la Salud

A series of horizontal purple 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.





# 3ª parte



**SESIÓN 7:** Enfermedades crónicas no transmisibles  
y otras enfermedades comunes

**SESIÓN 8:** Enfermedades infecciosas:  
Infecciones respiratorias

**SESIÓN 9:** Enfermedades gastrointestinales  
Enfermedades de la piel

**SESIÓN 10:** Enfermedades de las vías urinarias  
Enfermedades de transmisión sexual

**E**n la tercera parte de nuestro manual, hablaremos *acerca de las enfermedades más comunes*.

Esta parte está integrada por dos grandes temas que abordaremos en cuatro sesiones:

**1.** Enfermedades crónicas no transmisibles y otras enfermedades comunes.

Con esta sesión abrimos nuestro capítulo sobre algunas enfermedades, haciendo énfasis en la importancia de los estilos de vida que vamos adoptando desde la infancia y que favorecen el desarrollo de ciertas enfermedades.

**2.** Enfermedades infecciosas.

En este tema analizaremos las causas y formas de contagio de las enfermedades infecciosas. En tres sesiones, haremos énfasis en enfermedades infecciosas que afectan el funcionamiento de diferentes órganos del cuerpo:

- *Infecciones respiratorias.*
- *Enfermedades gastrointestinales.*
- *Infecciones de la piel.*
- *Enfermedades de las vías urinarias.*
- *Enfermedades de transmisión sexual.*

## Sesión 7



Acerca de las  
enfermedades



### **Enfermedades crónicas, no transmisibles. Otras enfermedades comunes**

**E**n esta sesión nos proponemos:

1. Conocer qué es una enfermedad crónica, no transmisible.
2. Conocer cómo prevenirlas.
3. Conocer algunas otras enfermedades que puedan llegar a afectar a las personas.
4. Reflexionar sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable para prevenirlas.

**Nuestros temas son:**

- *Enfermedades crónicas, no transmisibles.*
- *Otras enfermedades: tumorales, alérgicas, hereditarias, congénitas.*
- *Estilos de vida y medidas preventivas.*

recu  
per  
mos



## Información para la sesión

Enfermedades crónicas, no transmisibles

# nuestros saberes

¿Qué sabemos acerca de **la diabetes, la hipertensión, la cirrosis, el cáncer y la obesidad?**

---

---

---

---

---

---

Comente con sus compañeros sobre estas enfermedades y sus causas.

## 1) ¿Qué son las enfermedades crónicas, no transmisibles?

**L**as enfermedades crónicas no transmisibles son las que se desarrollan silenciosamente durante un largo periodo.

Estas enfermedades no presentan síntomas inmediatos y cuando se manifiestan generalmente ya están avanzadas.

Las enfermedades crónicas están entre las principales causas de muerte en edad productiva, o sea entre los 15 y los 64 años.

Todas estas enfermedades son graves porque dañan de manera permanente a los órganos que realizan funciones vitales, como la respiración, la circulación de la



Acerca de las enfermedades

sangre, la digestión y la eliminación de desechos del cuerpo.

Las enfermedades crónicas no transmisibles no se contagian, sin embargo los hijos o nietos de las personas enfermas pueden ser “propensos” a desarrollarlas.

## 2) ¿Qué las causa?

Todas estas enfermedades tienen que ver principalmente con el *estilo de vida* de las personas. Algunos factores que favorecen su desarrollo son:

- Los malos hábitos de alimentación o de higiene.
- Fumar, tomar bebidas alcohólicas, usar o consumir algún tipo de drogas.
- La falta de ejercicios físicos (sedentarismo).
- La falta de descanso.
- El estrés y la falta de recreación.

## 3) ¿Cómo se manifiestan en el organismo?

Son enfermedades silenciosas, es decir no tienen síntomas o signos de inmediato. Poco a poco van causando daños a alguna o varias partes del cuerpo y alteran su forma y sus funciones.



## ¡recuerde!

*Ante cualquiera de estas señales o como rutina para prevenirlas, hay que acudir al médico al menos una vez al año, para hacerse un examen general.*

### 4) ¿Cuáles son las principales enfermedades crónicas, no transmisibles?

- El cáncer, que es importante causa de muerte. Entre otros destacan: en niños, leucemia y linfomas; en mujeres, en mama y matriz; en hombres, en próstata y pulmón.
- La hipertensión arterial, que ocasiona infartos, primera causa de muerte.
- La cirrosis, cuarta causa de muerte.
- La diabetes mellitus, que es la segunda causa de muerte en edad productiva.
- La obesidad, que complica enfermedades tales como la diabetes.

### *Algunos signos o síntomas importantes a considerar son:*

#### *Signos*

1. Bajar o subir de peso repentinamente.
2. Cambios en la coloración de la piel, los labios o las uñas.
3. Hinchazón frecuente de manos, pies.
4. Desmayos.

#### *Síntomas*

1. Sentir cansancio con frecuencia sin motivo aparente.
2. Cambios de ánimo sin motivo aparente.
3. Debilidad, aceleración de los latidos del corazón.
4. Dolor frecuente en el pecho, el vientre, la espalda o cualquier parte del cuerpo.
5. Sed constante.
6. Problemas para orinar.
7. Falta de apetito.

Todas ellas son difíciles de controlar, pero si se detectan a tiempo se pueden evitar complicaciones y ayudar a que la persona pueda desarrollar su vida de la mejor manera.

## 5) ¿Cómo prevenir las enfermedades crónicas?

- Mantener una alimentación adecuada, consumiendo alimentos de los tres grupos en cada comida.



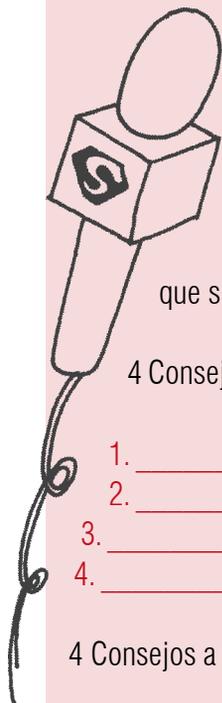
Acerca de las enfermedades

### Los tres grupos de alimentos son

<i>Para crecer</i>	<i>Sanos</i>	<i>Fuertes</i>
Leguminosas Alimentos de origen animal (carne, pollo, huevo)	Frutas y verduras	Cereales Tubérculos Azúcares Grasas

- Evitar el exceso de azúcares, grasas, sal y condimentos.
- Cuidar su higiene personal diariamente.
- Caminar y realizar ejercicio físico diariamente (investigar cuál es el más apropiado para cada persona).
- Descansar y recrearse.
- Aprender a manejar los estados de ánimo.
- No fumar.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- No consumir ninguna droga.
- Atender cualquier síntoma o signo que haga sospechar de cualquier enfermedad.

## Informemos



Piense en las personas de su familia y en las de su comunidad. Piense cómo son, qué comen, cómo viven, qué hacen. Tome en cuenta esas características, las costumbres de las personas, y diríjales ocho consejos muy particulares (los primeros cuatro para su familia y los cuatro restantes para su comunidad), que les puedan ayudar a saber que si los siguen pueden prevenir enfermedades crónicas.

4 Consejos a mi familia \_\_\_\_\_

(escriba aquí sus apellidos)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

4 Consejos a mi comunidad \_\_\_\_\_

(escriba aquí el nombre de su colonia o de su comunidad)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

# 3.

Acerca de las enfermedades

## Otras enfermedades comunes

recu  
pere  
mos



nuestros

# saberes

¿Qué sabemos acerca de **enfermedades congénitas, hereditarias, tumorales y alérgicas?**

---

---

---

1) ¿Qué son las enfermedades congénitas?

**S**on enfermedades con las que nace un bebé.

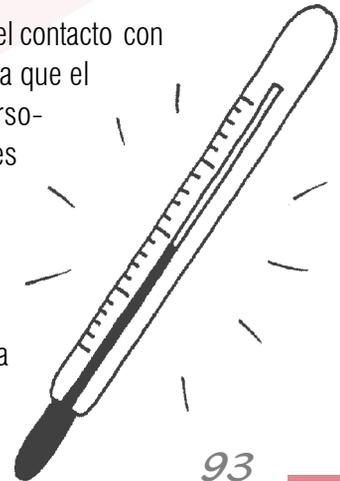
2) ¿Qué son las enfermedades hereditarias?

Son enfermedades transmitidas porque los padres son *portadores* de ellas.

3) ¿Qué son las enfermedades alérgicas?

Son aquellas causadas por el contacto con alguna sustancia tóxica a la que el organismo de algunas personas reacciona de diferentes maneras.

Se pueden manifestar con temperatura, manchas, ronchas o vesículas en la piel, tos, lagrimeo, inflamación de garganta, de párpados, entre otras.



## Síntomas de alerta



*Es importante acudir de inmediato al Centro de Salud ante síntomas como: comezón en la piel, irritación de la nariz, de los ojos, gripas frecuentes, estornudos, náuseas, inflamación de alguna parte del cuerpo, para que puedan identificarse las sustancias que causan alergias y controlarlas.*

No todas las personas son alérgicas ni tienen las mismas reacciones a las sustancias. En la actualidad, es fácil hacer estudios para identificarlas y administrar las vacunas correspondientes.

### 4) ¿Qué son las enfermedades tumorales?

Los tumores son masas de células que crecen sin control y afectan el funcionamiento de algún órgano.

Hay tumores benignos, los cuales crecen lentamente, y no son tan peligrosos.

Hay otros llamados malignos, que afectan gravemente el órgano en el cual se originan, invaden otros órganos y llegan a ocasionar la muerte.

Hoy en día existen diferentes métodos para detectar y tratar cualquier tipo de tumor, si es identificado a tiempo.

*Es muy importante que cada persona conozca su cuerpo, lo observe, lo toque sin temor, lo asee y lo cuide, y que si detecta cualquier señal acuda a un médico para que le establezca el diagnóstico y el tratamiento adecuado.*



# ¡recuerde!

¿Qué son las enfermedades crónicas?

---

---

---

¿Cómo imaginaría una campaña para promover hábitos alimenticios adecuados en favor de la salud? Piense en las actividades comunitarias que realizaría.

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué cosas haría para ayudar a entender a la gente el problema que representan las enfermedades silenciosas con el tiempo, si no se fomentan desde la infancia hábitos, costumbres y actitudes y comportamientos en favor de la salud integral?

---

---

---

---

---

---

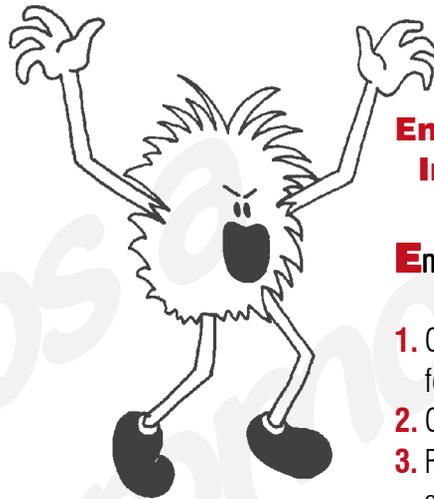
---

---

---



Acerca de las enfermedades



## Sesión 8

### Enfermedades infecciosas Infecciones respiratorias

**E**n esta sesión nos proponemos:

1. Conocer qué son las enfermedades infecciosas.
2. Conocer cómo prevenirlas.
3. Reflexionar sobre la importancia de atender oportuna y adecuadamente las enfermedades infecciosas.

**Nuestros temas son:**

- *Enfermedades infecciosas o transmisibles.*
- *Infecciones respiratorias más comunes.*
- *Medidas preventivas y cuidados.*

# 3.

Acerca de las enfermedades



- *Las enfermedades crónicas se pueden desarrollar por los estilos de vida de las personas, es decir, por sus hábitos, costumbres y actitudes.*

- *Las enfermedades crónicas no se pueden curar, sólo pueden ser controladas. Es importante ir al médico periódicamente para realizar exámenes generales, durante toda la vida.*

- *Las enfermedades congénitas son con las que nace el bebé. Algunas se pueden evitar si la madre tiene hábitos adecuados.*

## Información para la sesión



¿Qué sabemos acerca de las enfermedades infecciosas? ¿Usted o alguien de su familia ha padecido alguna? ¿Cuál?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enfermedades infecciosas

### 1) ¿Qué son las enfermedades infecciosas y qué las causa?

Las enfermedades infecciosas también se llaman transmisibles o contagiosas. Son ocasionadas por organismos vivos muy pequeñitos, llamados virus, bacterias, hongos y parásitos.

#### Síntomas de alerta

La fiebre es una reacción ante la presencia de muchos microbios en el cuerpo. Es im-

portante primero saber qué enfermedad la está causando y controlarla manteniendo a la persona fresca, tomar muchos líquidos y el medicamento que recete el médico.

### 2) ¿Cómo se transmiten las enfermedades infecciosas?

Los microbios que causan estas enfermedades están presentes en el ambiente o en personas enfermas. También existen animales parásitos u hongos, que al penetrar al organismo se reproducen y alteran el funcionamiento de uno o más de sus órganos causando la infección.



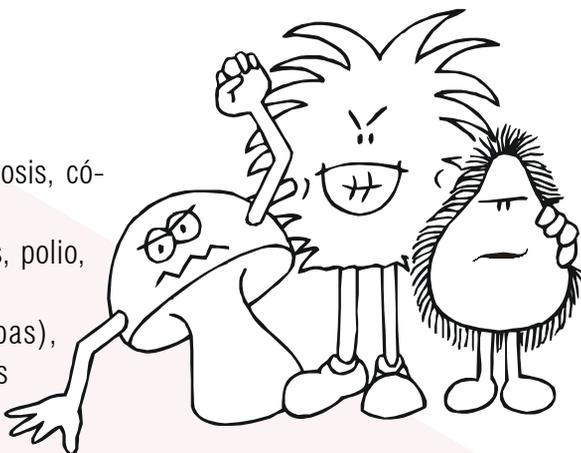
## Algunas enfermedades causadas por...

**Bacterias:** Neumonía, tuberculosis, cólera, difteria, tétanos.

**Virus:** SIDA, Hepatitis B, gripas, polio, rabia, rubéola, sarampión.

**Parásitos:** Amibiasis (amibas), pediculosis (piojos), ascariasis (lombrices intestinales), teniasis (tenia), sarna.

**Hongos:** Pie de atleta, tiñas en el cuerpo y cuero cabelludo.



Acerca de las enfermedades

Las enfermedades infecciosas provocadas por virus no se curan, solamente se pueden controlar. Por esto es muy importante evitarlas. Por ejemplo, están el SIDA, el Herpes, la Hepatitis B.

### 3) ¿Cuáles son las enfermedades infecciosas más comunes?

Según la parte o el sistema del cuerpo que afecten, podemos clasificar las principales enfermedades infecciosas en:

1. Infecciones respiratorias.
2. Enfermedades gastrointestinales.
3. Enfermedades de la piel.
4. Enfermedades de vías urinarias.
5. Enfermedades de transmisión sexual.

### 4) ¿Cuáles son los riesgos de una enfermedad infecciosa?

Hay enfermedades que incapacitan y causan la muerte, y la propagación ocasiona muchos daños sociales.

## 5) ¿Cómo se previenen las enfermedades infecciosas?

La mayoría de las enfermedades infecciosas se pueden evitar si:

- Se mantiene una alimentación adecuada que contenga frutas y verduras, que son alimentos ricos en vitaminas.
- Se practican diariamente hábitos de higiene personal.
- Se cuida la limpieza y el orden diario, ya que los microbios que causan estas enfermedades se encuentran en el aire, el agua, los alimentos, los animales domésticos o en el suelo.
- Se cuida y protege el ambiente.
- Se desarrollan conductas seguras para prevenir accidentes como cortadas y quemaduras.
- Se evita el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Se tienen conductas sexuales responsables y seguras, como tener una sola pareja sexual.
- Se evita el contacto directo con personas enfermas, si no hay necesidad. En caso de tener que hacerlo, lavar bien las manos antes de tocar o ingerir alimentos, cubrir la boca en caso necesario.
- Se aplican las vacunas que sean necesarias oportunamente.

*La automedicación puede causar severos problemas. Toda enfermedad se puede curar o controlar con un tratamiento adecuado, que debe administrar un médico.*



**¡recuerde!**

## Las infecciones respiratorias

¿Qué sabemos acerca de **enfermedades que afectan al sistema respiratorio?**

¿Cuáles son sus principales síntomas o signos?

---

---

---

---

### 1) ¿Qué son las infecciones respiratorias?

**S**on enfermedades que afectan todos los órganos que intervienen en el proceso respiratorio: nariz, boca, laringe, bronquios y pulmones.

### 2) ¿Qué causa las infecciones respiratorias?

La principal causa de estas infecciones son los microbios presentes en el aire o en las gotas de saliva que una persona enferma arroja al toser, hablar o estornudar.

### 3) ¿Cómo se manifiestan?

Sus principales síntomas son la tos, el catarro, el dolor y ardor de garganta, dificultad para respirar y en ocasiones dolor en el pecho. También hay algunos signos, como fiebre, palidez, dolor de cabeza, ojos enrojecidos, moco por la nariz y malestar general.

### 4) ¿Cómo se transmiten?

La principal vía de transmisión es de una persona enferma a otra o por la presencia de microbios en el aire.



Acerca de las enfermedades

Los cambios de temperatura favorecen la entrada de microbios que son los causantes de la enfermedad.

Las enfermedades respiratorias son muy frecuentes y una de las primeras causas de muerte en niños y ancianos.

## Nuestro cuerpo

### Sistema respiratorio humano

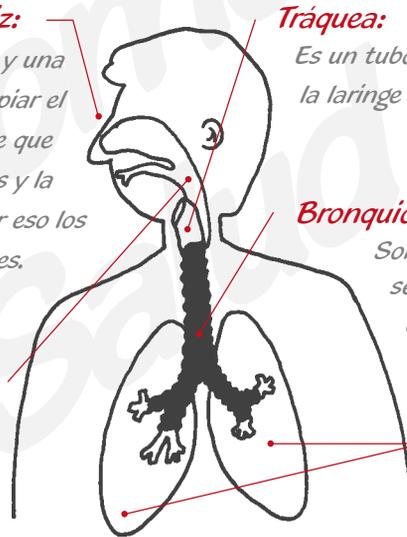
Al respirar, aspiramos el aire que contiene oxígeno, un gas tan importante para la vida, que un ser humano no puede vivir más de cinco minutos sin él.

Al llegar a los pulmones, el oxígeno se incorpora a la sangre purificándola, y al mismo tiempo toma de ella el bióxido de carbono, un gas que se produce al interior del cuerpo, para expulsarlo.



**Nariz:**  
Por dentro está cubierta de muchos vellitos y una mucosa, que sirven para retener microbios, limpiar el aire y darle la temperatura adecuada antes de que vaya a los pulmones. Cuando hace frío, los vellitos y la mucosa dejan de funcionar adecuadamente y por eso los microbios entran más fácilmente hasta los pulmones.

**Laringe:**  
Es la parte en la que se encuentran las amígdalas o anginas, unas glándulas que sirven también para retener los microbios que entran por la boca.



**Tráquea:**  
Es un tubo que une la laringe con los bronquios.

**Bronquios:**  
Son dos tubos. Uno de ellos se une al pulmón derecho y el otro al izquierdo.

**Pulmones:**  
Son dos órganos elásticos. En ellos se realiza el intercambio de gases (oxígeno por bióxido de carbono).



Acerca de las  
enfermedades

### 5) ¿Cuáles son las principales infecciones respiratorias?

Las gripas, la laringitis (inflamación de la laringe), la bronquitis (inflamación de los bronquios), la pulmonía o neumonía.

### 6) ¿Cuáles son los principales riesgos de una infección respiratoria?

Los virus o las bacterias pueden llegar hasta los pulmones y causar graves enfermedades, como la neumonía y la bronquitis. Además, como se contagian fácilmente de una persona a otra afectan la calidad de vida, requieren de tratamientos que resultan costosos y de cuidados muy especiales.

### 7) ¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias?

- Alimentarse bien, sobre todo con frutas y verduras que contengan vitamina C, como naranja, limón, guayaba, y con verduras verdes como brócoli y verdolagas.
- Tomar de 6 a 8 vasos de agua limpia y hervida diariamente.
- Abrigarse bien y protegerse contra el frío.
- Cuando hay mucho frío, cubrir la nariz y la boca con una bufanda o un trapo.
- Evitar lo más que se pueda el contacto con personas enfermas.
- Seguir el tratamiento indicado por el médico y cumplirlo totalmente para evitar complicaciones.



*Vamos a promover la Salud*

¿Qué es una enfermedad infecciosa?

---

---

---

**¿ qué aprendimos ?**

¿Cuáles son las enfermedades infecciosas más comunes?

---

---

¿Cómo se manifiestan las infecciones respiratorias?

---

---

---

¿Cómo funciona el sistema respiratorio y qué órganos intervienen en él?

---

---

---

---

---

¿Qué haría en su casa y con su familia para reducir la posibilidad de contraer una infección respiratoria?

---

---

---

## Sesión 9

### Enfermedades gastrointestinales. Enfermedades de la piel



**E**n esta sesión nos proponemos:

1. Conocer qué son y cómo se originan las enfermedades gastrointestinales más comunes.
2. Conocer qué son y cómo se originan las enfermedades de la piel.
3. Conocer las medidas preventivas y cuidados.

**Nuestros temas son:**

- *Funcionamiento del sistema digestivo.*
- *Diarreas.*
- *Enfermedades de la piel.*
- *Prevención y control.*



Acerca de las  
enfermedades

recu  
pere  
mos



## Información para la sesión

### Enfermedades gastrointestinales

# nuestros saberes

La palabra *gastro*  
significa estómago.

¿Qué sabemos acerca de las **enfermedades que afectan el estómago y los intestinos?**

¿Cuáles son sus principales síntomas?

---

---

---

---

---

### 1) ¿Qué son las enfermedades gastrointestinales?

**L**as enfermedades gastrointestinales son las que afectan principalmente el funcionamiento del estómago y los intestinos.

### 2) ¿Qué las causa?

Los microbios o parásitos que se encuentran:

- En alimentos en mal estado, sucios o contaminados.
- En el agua no potable o contaminada.
- En las manos sucias, el excremento.

### 3) ¿Cómo se manifiesta una enfermedad gastrointestinal?

Las principales manifestaciones son dolor e inflamación de estómago o en la parte baja del vientre, problemas para obrar o defecar, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, en ocasiones náuseas, vómito o fiebre y malestar general.

## Nuestro cuerpo

### El sistema digestivo

El sistema digestivo separa y transforma las sustancias nutritivas que contienen los alimentos, para incorporarlas a la sangre y que puedan llegar a todo el organismo. A esto se le llama *digestión*.

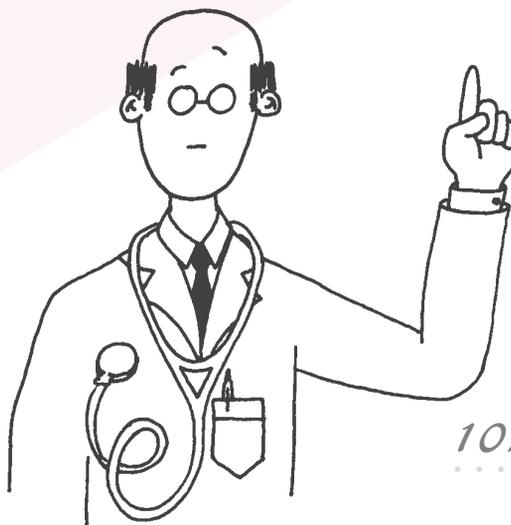
La digestión empieza en la boca. Los dientes, las muelas, la lengua y la saliva ayudan a convertir los alimentos en una pasta suave que se puede tragar. Los alimentos son tragados en la faringe y de ahí pasan por un tubo llamado esófago, hacia el estómago. Allí se producen los jugos gástricos, que ayudan a volverlos casi líquidos. Mientras mejor masticados y suaves estén los alimentos al llegar al estómago, el proceso es más fácil.

Del estómago pasan al intestino delgado. Cuando entran en él, se mezclan con unas sustancias producidas en el hígado, la vesícula biliar y el páncreas que ayu-

dan a procesar las grasas y los azúcares de los alimentos.

Ya casi líquidos, en el intestino delgado, los nutrimentos son absorbidos por millones de vellitos y pasan a la sangre, para ser distribuidos a todo el cuerpo.

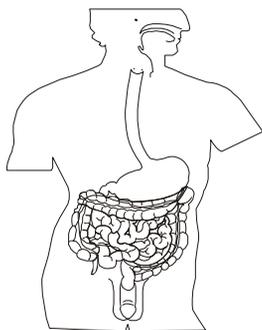
Los restos de alimentos que no fueron absorbidos pasan al intestino grueso. Ahí se absorbe el agua y se forma una pasta llamada *excremento*, que pasa por el recto y es eliminado por el ano.



### Dientes

Es muy importante cuidar la dentadura y atender las caries o picaduras de dientes y muelas.

Perder estas piezas dificulta la masticación y por lo mismo la digestión.



### **Esófago**

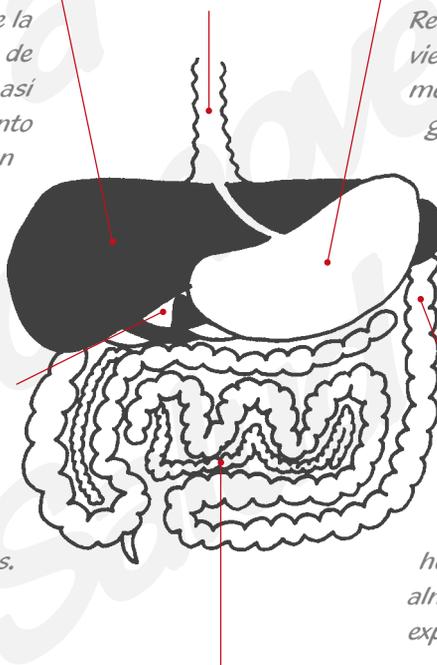
Es el tubo por donde pasa el alimento, que va desde la boca al estómago.

### **Hígado**

Se encarga de la transformación de diferentes sustancias, así como del procesamiento de productos tóxicos en el organismo.

### **Estómago**

Recibe la comida que viene del esófago y la mezcla con los jugos gástricos, iniciando la digestión y movilizándolo hacia el intestino delgado.



### **Vesícula biliar**

Almacena la bilis, que es un líquido formado por el hígado, y que ayuda a la digestión de las grasas.

### **Intestino grueso**

Se encarga de la absorción del agua y sales, así como de la formación final de las heces y de su almacenamiento y expulsión.

### **Intestino delgado**

Al llegar aquí, el alimento se une con los líquidos provenientes del páncreas y el hígado, para continuar la digestión y absorber algunos componentes.





Acerca de las enfermedades

#### 4) ¿Cuáles son las enfermedades gastrointestinales más comunes?

Las más comunes son las llamadas enfermedades diarreicas. Algunas de estas enfermedades pueden ser muy peligrosas, como el cólera, que puede causar la muerte por deshidratación en pocas horas.

Las enfermedades parasitarias son peligrosas, porque son ocasionadas por lombrices y otros parásitos, como las amibas. Estos parásitos consumen los nutrimentos que deberían ser utilizados por las personas, por lo que ocasionan desnutrición y afectan el adecuado crecimiento y desarrollo.

#### 5) ¿Qué es la diarrea?

La diarrea es la salida de gran cantidad de agua del cuerpo cuando defecamos.

Cuando hay microbios en el intestino, éste produce movimientos muy rápidos y gran cantidad de agua para limpiarse.

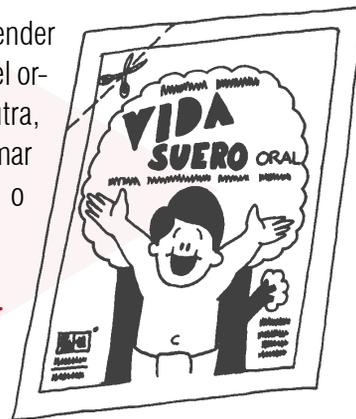
Cuando se tienen varias evacuaciones líquidas al día, y no se atiende como debe ser, la diarrea puede ser peligrosa porque produce deshidratación y la persona puede morir por falta de agua en su organismo.

#### 6) ¿Qué hacer cuando hay una diarrea?

Es importante no suspender los alimentos para que el organismo no se desnutra, evitar las grasas y tomar mucha agua hervida o VIDA suero oral.

#### 7) ¿Qué podemos hacer cuando hay parásitos?

- Hacer análisis.
- Tomar medicinas desparasitantes dos veces al año. Durante las Semanas Nacionales de Salud, estos medicamentos son administrados a los niños al mismo tiempo que las vacunas.



En niños menores de un año, las diarreas son la primera causa de muerte.

## 8) ¿Cómo podemos prevenir las diarreas y los parásitos?

- Lavar las manos antes de comer, tocar o preparar alimentos.
- Lavar bien las frutas y verduras.
- Lavar las manos después de ir al baño.
- Hervir o clorar el agua que vamos a consumir.
- Hervir la leche.



- Cocer bien la carne; revisar que la de puerco no tenga grasa ni bolitas (cisticercos).
- Evitar comer en puestos callejeros donde no hay higiene ni en la persona que prepara y sirve los alimentos, ni en los utensilios.
- Consumir alimentos frescos.
- No defecar en terrenos baldíos, zonas verdes y presas.
- Lavar el cascarón del huevo antes de consumirlo.

# 3.

Acerca de las enfermedades

## Enfermedades de la piel

recu  
pere  
mos



nuestros

# saberes

¿Qué sabemos acerca de **las infecciones de la piel**?

¿Cuáles son algunas de sus manifestaciones?

---

---

---

---

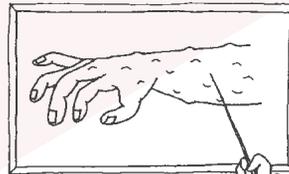
---

---

### 1) ¿Qué es la piel?

**L**a piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y, además de ser uno de los órganos de los sentidos, se encarga de:

- Proteger todos los órganos internos.
- Ayudar a mantener y controlar la temperatura del cuerpo.



- Eliminar sustancias tóxicas del organismo por medio del sudor.
- Permitir las sensaciones, pues por medio de ella



percibimos temperaturas (frío, caliente, tibio, húmedo) y texturas (áspero, suave, ondulado, liso) y expresamos afecto (caricias, besos, abrazos).

Por medio de la piel se reflejan muchas otras enfermedades, como por ejemplo la varicela, el sarampión, la escarlatina, la rubéola, las reacciones alérgicas. Algunas de ellas se previenen con vacunas especiales que deben aplicarse los primeros años de vida.

## **2) ¿Por qué se pueden presentar infecciones en la piel?**

Las infecciones en la piel son causadas por microbios, virus, parásitos y hongos, y pueden favorecerse por:

1. Falta de higiene personal, del lugar donde vivimos y de la ropa que usamos.
2. Las mordidas o los piquetes de animales.

3. Las quemaduras, las cortadas, los golpes no atendidos adecuadamente, que además pueden dejar cicatriz.
4. El uso de sustancias tóxicas que pueden afectar a algunas personas, como detergentes, gasolina y sustancias químicas, como ácidos.
5. Una inadecuada alimentación, que no contenga frutas, verduras y agua en abundancia.

## **3) ¿Cómo se manifiestan?**

Las principales manifestaciones son ronchas, granos, manchas, ampollas, descamación.

## **4) ¿Cómo se transmiten?**

1. Por la falta de higiene, aseo corporal y de la ropa y el lugar donde vivimos.
2. Por el uso compartido de cepillos y peinetas de personas que no tengan una adecuada higiene.

# 3.

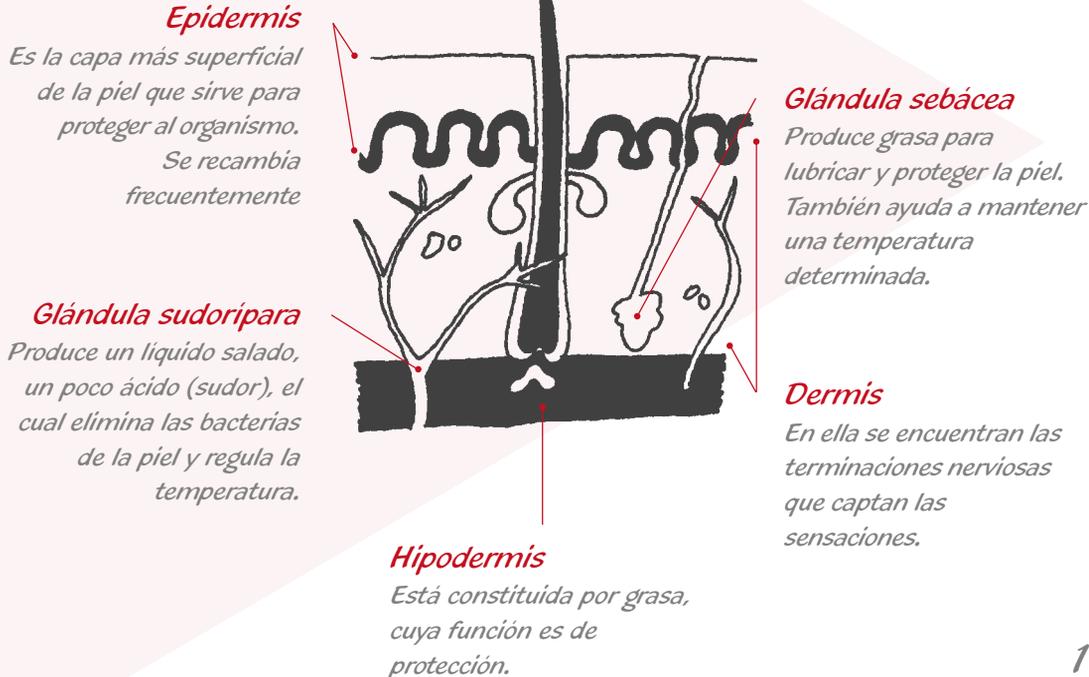
Acerca de las enfermedades

## Nuestro cuerpo

### La piel

La piel está formada de varias capas y **glándulas**. Unas producen grasa y otras producen agua (sudor).

Cuando la piel se daña por una infección o un accidente, pierde sus funciones en la parte dañada.



### 5) ¿Cuáles son las principales enfermedades de la piel producidas por infecciones?

Algunas de las principales son:

- La pediculosis. Afecta el cuero cabelludo. Es causada por piojos.
- La sarna. Afecta todo el cuerpo y es causada por ácaros.
- El pie de atleta. Afecta los pies. Es causado por hongos.
- La tiña de la piel. Afecta todo el cuerpo. Es causada por hongos.
- El impétigo. Aparece como manchas amarillentas junto a la boca, la nariz y/o los oídos. Es causado por bacterias.
- El acné. Aunque su principal causa son los cambios hormonales, puede causar infecciones en la piel por la falta de higiene.

### 6) ¿Cómo prevenir las enfermedades de la piel producidas por infecciones?

- Con una higiene adecuada, personal y del lugar donde vivimos.
- Tener una alimentación rica en frutas y verduras.
- Tomar agua potable en grandes cantidades.
- Bañarse con frecuencia y secar bien el cuerpo, sobre todo en los pliegues (codos, rodillas, axilas, ingles).
- Limpiar la piel diariamente.
- Lavar, cepillar y cortar el cabello con frecuencia.
- Evitar quemaduras, cortadas, golpes y otros accidentes.
- Evitar asolearse durante mucho tiempo.
- Asear los zapatos y ventilarlos, sobre todo los tenis.
- Asear bien los pies, lavarlos y secarlos bien.



¿Qué es una diarrea y qué puede provocar en el organismo?

---

---

---

¿Cómo se controla una diarrea?

---

---

---

¿Qué parte del sistema digestivo absorbe las sustancias nutritivas de los alimentos?

---

---

---

¿Por qué se puede infectar la piel?

---

---

---

¿Cuáles son los cuidados que hay que tener con la piel para prevenir una enfermedad?

---

---

---

---

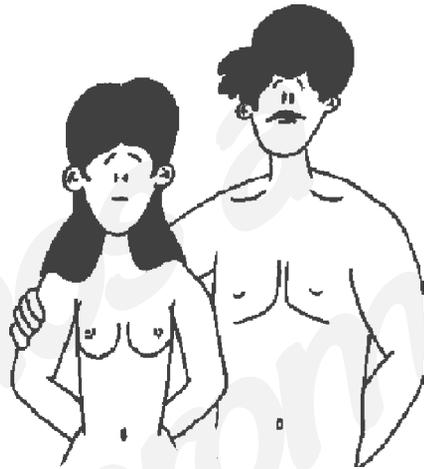


¿ qué aprendimos ?



# Sesión 10

## Enfermedades de vías urinarias. Enfermedades de transmisión sexual



**E**n esta sesión nos proponemos:

1. Conocer cuáles son las infecciones de vías urinarias.
2. Conocer qué son las enfermedades de transmisión sexual.
3. Reflexionar acerca de los cuidados y las medidas preventivas.

**Nuestros temas son:**

- *Infecciones urinarias.*
- *Enfermedades de transmisión sexual.*
- *Medidas de prevención y control.*



Acerca de las enfermedades



- *La diarrea es una enfermedad gastrointestinal que se presenta cuando hay microbios en el intestino, y es importante atenderla porque provoca que el organismo pierda mucha agua (deshidratación).*

- *Para prevenir una enfermedad gastrointestinal es importante lavarse siempre las manos después de ir al baño y antes de tocar los alimentos; hervir la leche y el agua, y consumir alimentos frescos.*

- *Las infecciones de la piel se pueden presentar por falta de higiene personal y del lugar donde vivimos, pero también por accidentes que podemos evitar, como quemaduras, cortadas y golpes.*

## Información para la sesión

recu  
peremos



nuestros  
**saberes**

### Infecciones urinarias

¿Qué sabemos acerca de enfermedades que afectan el aparato urinario?

¿Conoce algunos síntomas o signos de ellas?

---

---

---

---

---

### 1) ¿Qué son las infecciones urinarias?

**S**on enfermedades infecciosas que afectan los órganos del cuerpo encargados de formar y eliminar la orina, es decir los riñones, los uréteros, la vejiga, la urétra y el meato urinario.

### 2) ¿Cómo se pueden adquirir?

Estas enfermedades pueden presentarse por malos hábitos urinarios (aguantarse mucho tiempo el deseo de orinar) o por falta de higiene, entre otras causas.

En la mujer, las infecciones se pueden presentar con mayor facilidad por no limpiarse adecuadamente después de defecar. Al limpiarse de atrás hacia adelante, se arrastra excremento que contamina el

meato urinario. Por esto siempre debe limpiarse de adelante hacia atrás.

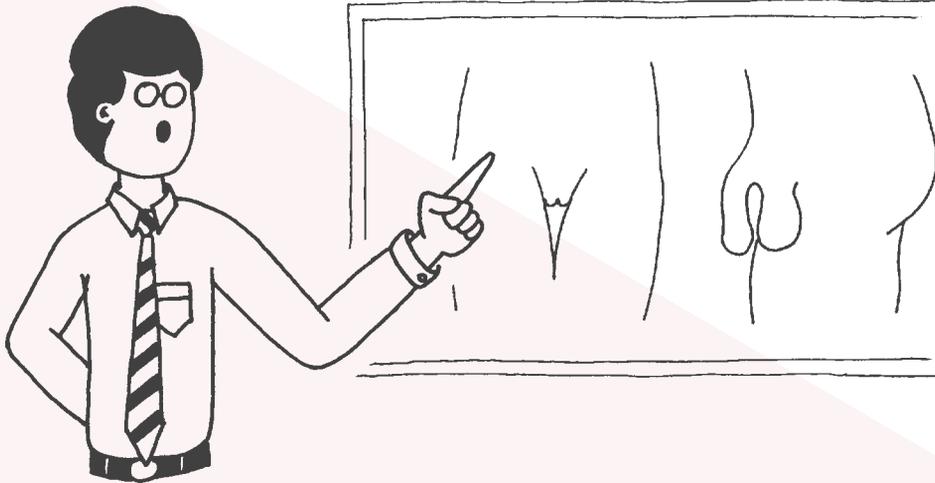
En los hombres que no están circuncidados y que conservan el prepucio, o pellejito que cubre la cabeza del pene, hay mayor riesgo de infecciones urinarias, por la grasa y la mugre que se acumula entre el pliegue y la cabeza del pene, lo cual favorece la reproducción de microbios.

### 3) ¿Cómo se manifiestan?

Las principales manifestaciones de infecciones urinarias son ardor, comezón, dolor al orinar, irritación, aumento en la frecuencia urinaria, dolor en la parte baja del vientre o en la cintura del lado de la espalda.



Acerca de las enfermedades



## *Nuestro cuerpo*

### *El aparato urinario*

El aparato urinario se encarga de formar la orina para eliminar a través de ella la mayor parte de los desechos del organismo. Está compuesto por: los riñones, donde se forma la orina, los uréteros, que conducen la orina del riñón a la vejiga, la vejiga, que acumula la orina, la uretra que conduce la orina hasta el meato urinario, por donde sale.

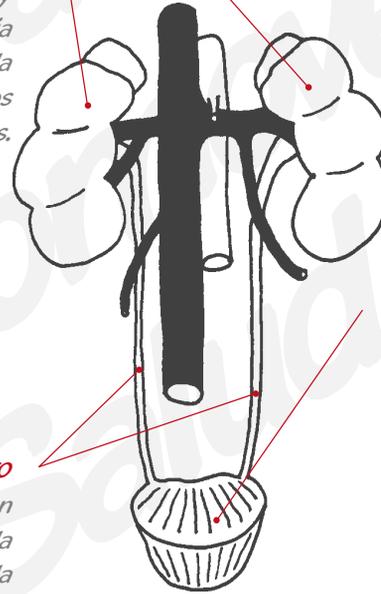
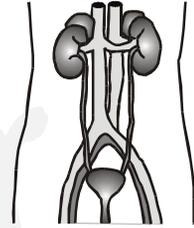
### *¿Qué es y para qué sirve la orina?*

Es un líquido que transporta desechos de nuestro organismo para eliminarlos. Se forma en los riñones, y pasa por unos conductos llamados uréteros hacia la vejiga, que al llenarse nos manda una señal para ir al baño y eliminarla por el meato urinario.

Los riñones son dos órganos que funcionan como filtros: cuando la sangre pasa por ellos, separan las sustancias que deben eliminarse del resto de la sangre dejando pasar solamente lo que es útil al organismo.

### Riñón

Se encarga de filtrar y limpiar la sangre, eliminando los desechos. También ayuda a regular el volumen de líquidos en el cuerpo, la presión arterial y producen una sustancia que sirve para la producción de glóbulos rojos.



### Vejiga

Es la encargada de almacenar la orina.

### Urétero

Son dos tubos que van desde los riñones a la vejiga por donde pasa la orina producida en el riñón.





#### 4) ¿Cómo se adquieren las infecciones urinarias?

Algunas infecciones urinarias se adquieren:

1. Por compartir la ropa interior de otras personas que tengan alguna infección.
2. Por malos hábitos de higiene.

#### *Señales de alerta*

*Orinar poco, con ardor o con dolor son síntomas que deben ser atendidos inmediatamente.*

*Las infecciones urinarias son muy peligrosas porque al no eliminar la orina una persona puede morir.*



#### 5) ¿Cómo se puede prevenir una infección urinaria?

- Mantener aseados y limpios los genitales.
- Tomar agua limpia y hervida en abundancia.
- Ir al baño para orinar cuando se necesite. Evitar 'aguantarse', pues esto provoca que la vejiga vaya perdiendo su capacidad para retener la orina.
- Evitar usar ropa interior de otras personas.
- Atender cualquier síntoma de inmediato.
- Atendiendo *adecuadamente* la diabetes, en caso de padecerla.

recu  
pere  
mos



## Enfermedades de transmisión sexual

Los órganos sexuales del hombre y la mujer son diferentes, aunque su función es la misma: la reproducción humana.

### nuestros saberes

¿Qué sabemos acerca de las enfermedades de transmisión sexual?

¿Cuáles son sus principales síntomas o signos?

---

---

---

---

## 1) ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

**S**on enfermedades infecciosas que se transmiten principalmente durante las relaciones sexuales.

La mayoría de estas enfermedades afecta el funcionamiento de los órganos sexuales, aunque hay algunas que dañan otras partes del cuerpo.

## 2) ¿Qué las causa?

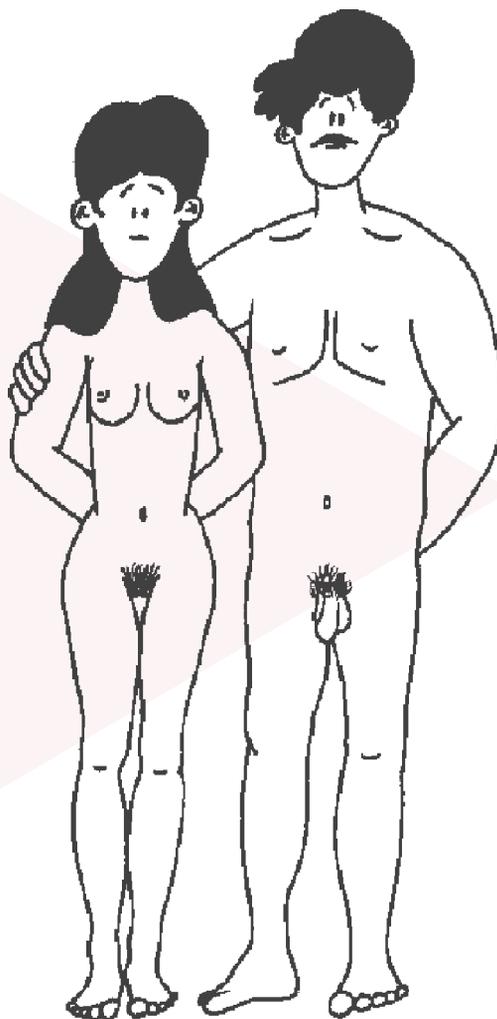
Como todas las infecciones, las enfermedades de transmisión sexual son causadas por virus o bacterias, hongos o parásitos que al entrar al organismo se reproducen y ocasionan daños severos.

Las enfermedades causadas por bacterias, hongos o parásitos son curables si se atienden oportunamente; las provocadas por virus solamente se pueden controlar, pero no curar. Algunas como el SIDA y la Hepatitis B son mortales.

Estas enfermedades son muy contagiosas, por lo que si se padece alguna de ellas es importante atenderla a tiempo y suspender las relaciones sexuales hasta que el médico determine que ya no hay peligro de contagio.

### 3) ¿Cuáles son las principales enfermedades de transmisión sexual?

- La sífilis.
- La gonorrea.
- El herpes genital.
- El condiloma.
- La tricomoniasis.
- La candidiasis (sólo afecta a mujeres).
- La Hepatitis B.
- SIDA.



Acerca de las enfermedades

## Nuestro cuerpo

Ovarios:

Son dos glándulas que contienen los óvulos.

En los óvulos están las características biológicas que la madre hereda al hijo.

En la mujer, aproximadamente cada 28 días, a la mitad del ciclo menstrual (entre menstruación y menstruación), un óvulo madura y es liberado de alguno de los **ovarios**. El óvulo entra a la **Trompa de Falopio** y es transportado hacia la **matriz**, en la cual se ha estado formando una capa sanguínea.

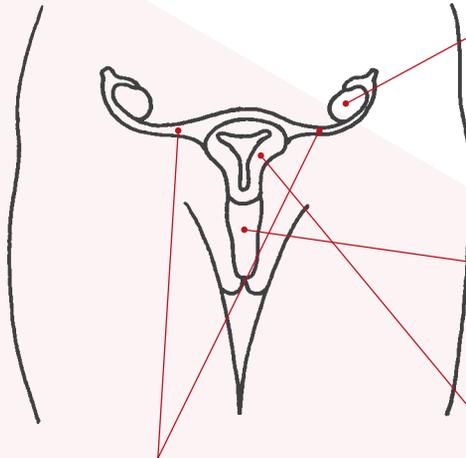
Si hay fecundación, ahí anidará el óvulo para empezar a desarrollar una nueva vida. Si no la hay, esta capa se desprende y sale en forma de flujo sanguíneo por la **vagina**. A esto se le llama menstruación,

regla o periodo. Esto no es una enfermedad, sino algo normal que sucede a todas las mujeres más o menos desde los 10 hasta los 45 años de edad.

En los hombres, a partir de la adolescencia, se forman dentro de los **testículos** millones de espermatozoides. Cuando hay algún estímulo, los espermatozoides salen y son transportados por los conductos deferentes; al pasar por las vesículas seminales se mezclan con una sustancia blanquecina llamada **semen**. De ahí se dirigen hacia el **pene**, que se ha puesto duro y erecto y, con ayuda de algunas contracciones, son expulsados del cuerpo.



Acerca de las enfermedades



### **Ovario**

Se encarga de reproducir y expulsar las células reproductoras femeninas (óvulos). Es controlado por las hormonas.

### **Vagina**

Es un conducto que va desde la matriz hasta el exterior del cuerpo, por donde nace el bebé.

### **Trompas de Falopio**

Son conductos que van desde los ovarios hasta la matriz por donde pasan los óvulos para unirse con los espermatozoides.

### **Matriz**

Es el sitio donde se aloja el bebé durante el embarazo.

### **Próstata**

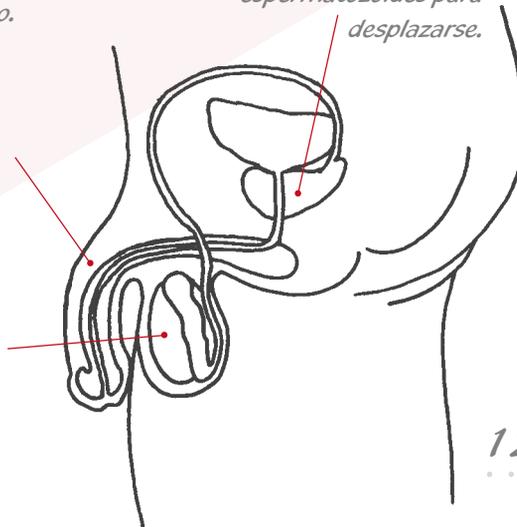
Produce sustancias que dan energía a los espermatozoides para desplazarse.

### **Pene**

Se encarga de transportar el semen durante el acto sexual y la orina a través de la uretra.

### **Testículo**

Sitio donde se forman y se almacenan las células reproductoras masculinas (espermatozoides).



#### 4) ¿Cómo se transmiten?

Todas estas enfermedades se transmiten:

1. Por tener relaciones sexuales con una persona infectada.
2. Por tener relaciones sexuales con varias parejas o con parejas casuales.

Otras formas de contagio de algunas de estas enfermedades son:

1. Por contacto con la sangre de una persona infectada (cuando se comparten agujas y/o jeringas contaminadas, o por transfusión de san-

gre infectada a una persona sana).

2. Por vía perinatal, es decir de la madre infectada al bebé, durante el embarazo, el parto o la lactancia.

#### 5) ¿Cuáles son los riesgos de las enfermedades de transmisión sexual?

- Algunas de estas enfermedades causan esterilidad o muerte.
- Los tratamientos son largos y muy costosos.
- Estas son enfermedades que generalmente implican un rechazo social y causan daños emocionales y familiares severos.

*Varias enfermedades de transmisión sexual no presentan manifestaciones de forma inmediata, y muchas personas continúan teniendo relaciones sin saber que están enfermas, contagiando a otras.*

*Un caso muy importante es la infección por el virus de inmunodeficiencia humana, VIH, causante del SIDA, que puede manifestarse hasta después de cinco años de haber adquirido el virus.*



**¡recuerde!**



Acerca de las enfermedades

## 6) ¿Cómo se manifiestan las enfermedades de transmisión sexual?

Algunas de estas enfermedades pueden manifestarse con ardor, comezón, granos e irritación en el pene y la vagina o con la presencia de flujos y/o dolor en la parte baja del vientre.

Varios de estos síntomas también pueden ser de otras enfermedades infecciosas. Por eso sólo se debe sospechar de padecer estas enfermedades si se han tenido conductas sexuales de riesgo, como tener relaciones sexuales con varias parejas.

En cualquier caso, es importante que la gente consulte al médico para que sea él quien diagnostique la enfermedad y administre el tratamiento adecuado.

## 7) ¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades de transmisión sexual?

- Manteniendo relaciones con una sola pareja.
- Evitando las relaciones casuales o con varias personas.
- Evitando el alcohol y otras drogas que impiden razonar y actuar con responsabilidad.
- Informándose y reflexionando antes de tomar decisiones.
- Evitando el uso de jeringas que puedan estar contaminadas.
- Exigiendo “sangre segura” ante una transfusión.
- Evitando un embarazo si se padece una enfermedad de transmisión sexual.

*Infórmese y reflexione antes de actuar*

*Lo que haga hoy puede tener consecuencias que le afecten durante el resto de su vida. Piense bien antes de tomar cualquier decisión. Sea responsable con usted mismo y con quienes le rodean.*

¿Por qué es importante eliminar la orina?

---

---

---

¿Cómo funcionan los riñones y por qué son tan importantes?

---

---

---

¿Qué recomendaría para prevenir una infección de las vías urinarias?

---

---

---

¿Cómo imagina que se podría promover una campaña para prevenir enfermedades de transmisión sexual? ¿Qué diría a la comunidad al respecto?

---

---

---

¿Cuáles son las principales enfermedades de transmisión sexual?

---

---

---



¿ qué aprendimos ?

*Mis Notas*



Acerca de las  
enfermedades



Vamos a  
promover  
la Salud



Acerca de las enfermedades



Vamos a  
promover  
la Salud





Acerca de las enfermedades



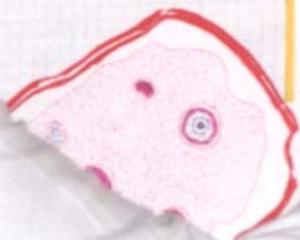
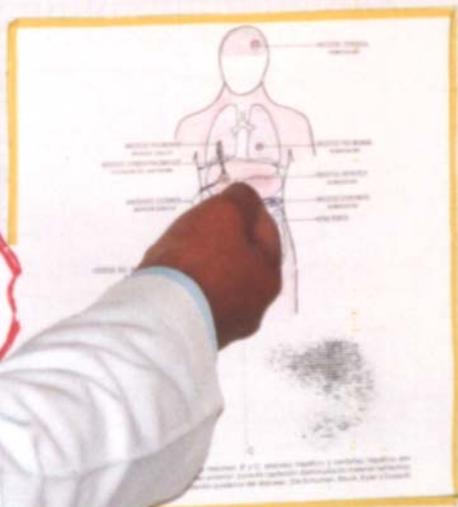
Vamos a  
promover  
la Salud



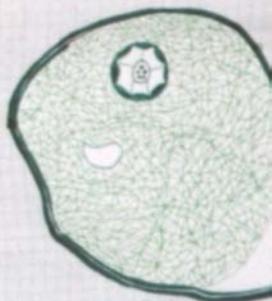
Acerca de las  
enfermedades



# AMIBIASIS



TROFOZOITO



AMIBA

# 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

**E**n 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**

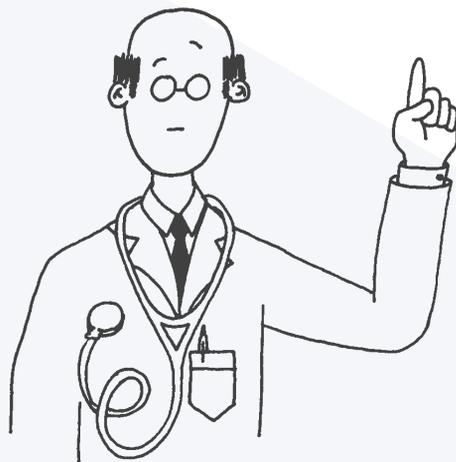
(METODOLOGÍA DE TRABAJO DEL PROMOTOR DE SALUD)

**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



**E**n 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.

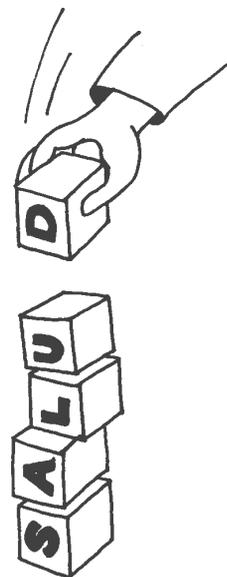


Educación para la Salud

### 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*

**S**abemos 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.

### *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.

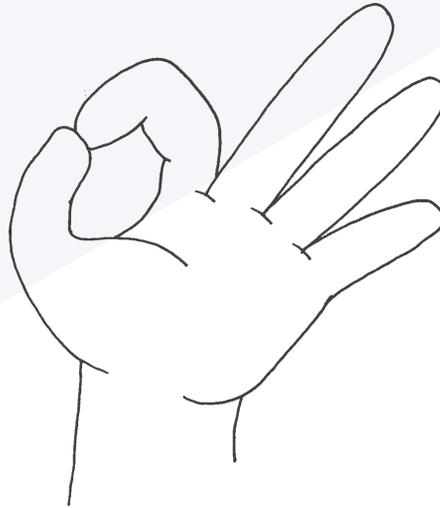
También les dice que se deben lavar las manos antes de comer y tocar alimentos y después de ir al baño.

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".*



**¡recuerde!**



4.  
Educación  
para la Salud

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:

---

---

---

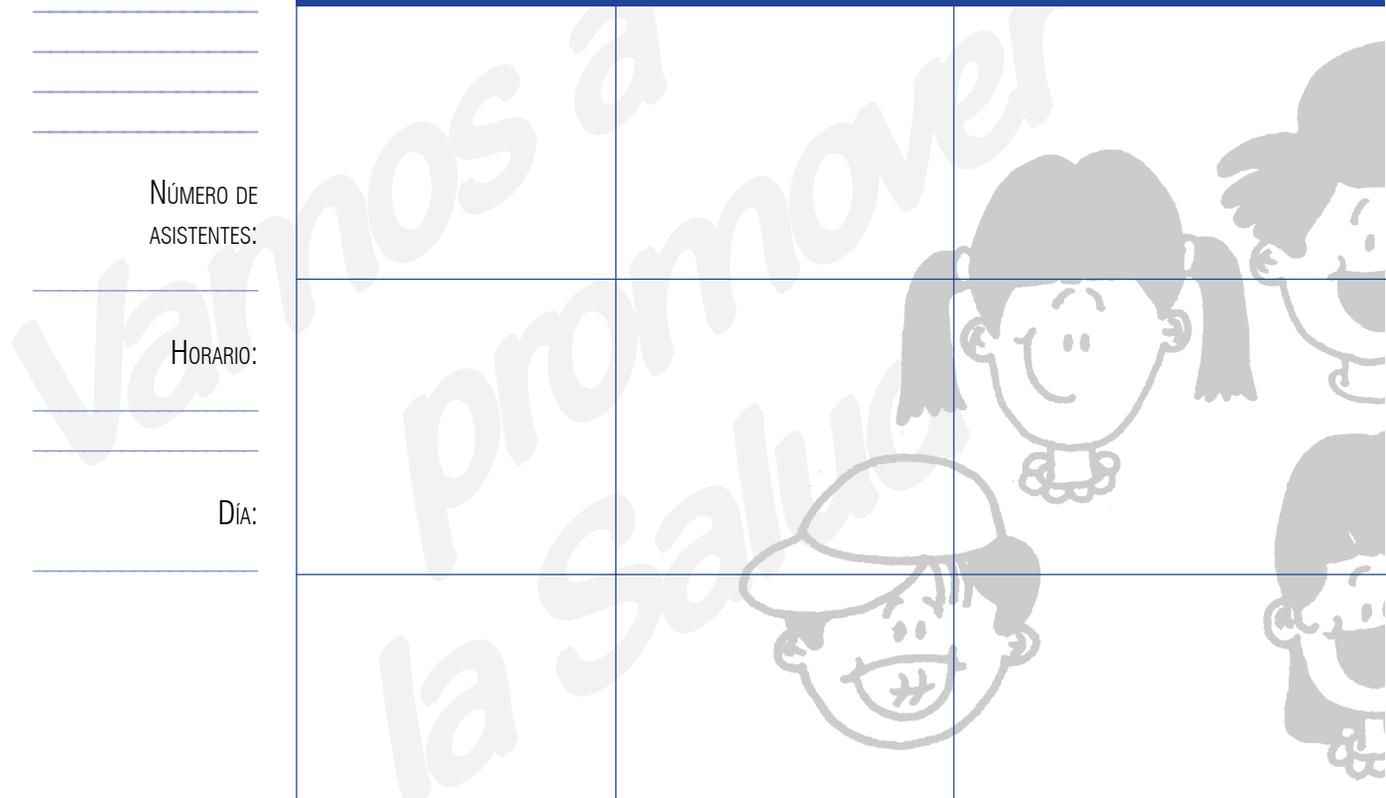
---

HORARIO:

DÍA:

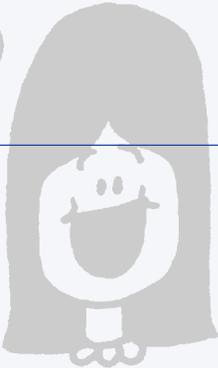
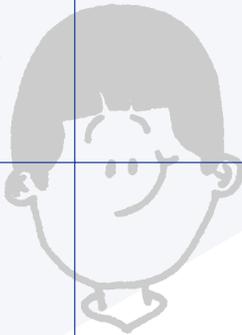
---

	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.

---

---

---

---

---

¿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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



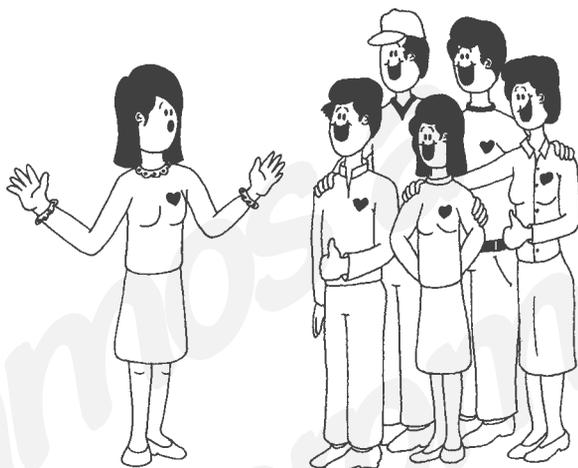
Educación  
para la Salud

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?

**L**os 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?

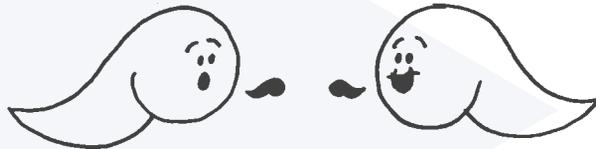
Las técnicas que nos ayudan a trabajar con grupos pueden ser muy diversas y todas son importantes porque nos permiten en-

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



**E**n 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?**

**U**n 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

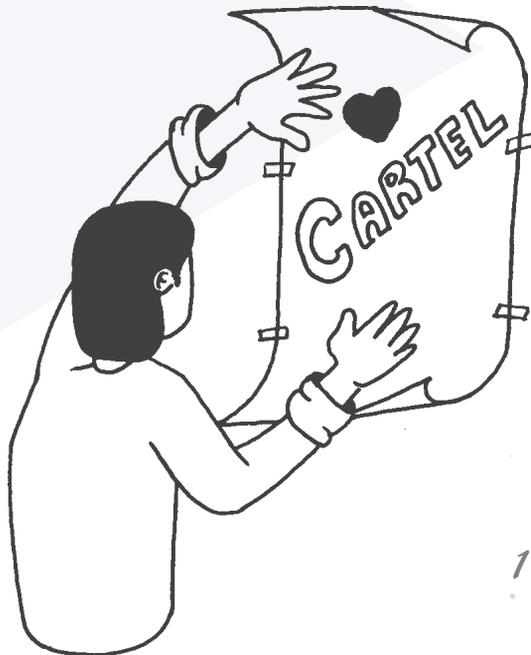
Para qué sirve:

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.

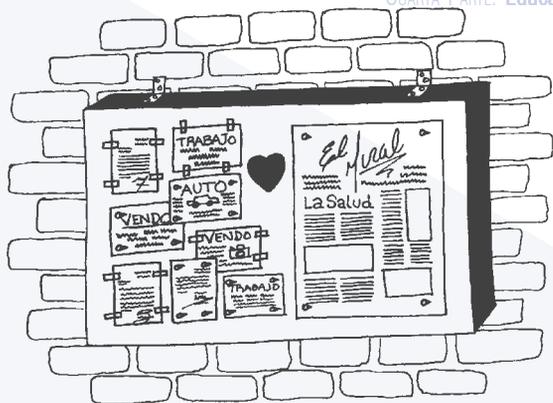
Un cartel busca convencer, vender una idea, comunicar; por ejemplo si es un cartel de la familia tiene que ser una imagen agradable con una frase que despierte sensibilidad en las personas, el apetito hacia la comida, la salud, como una publicidad, por eso debe dirigirse hacia una necesidad de las personas.

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.

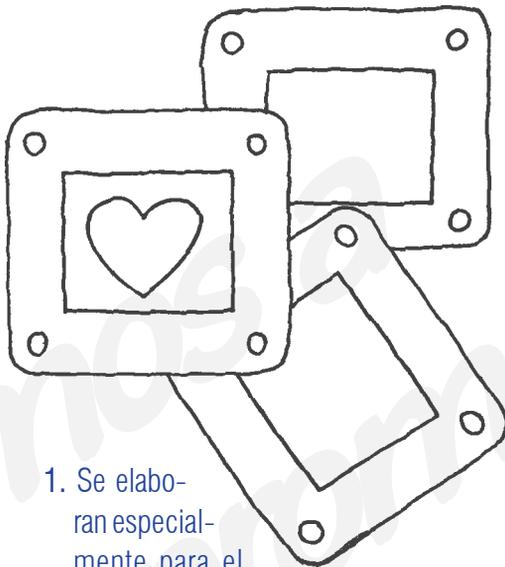
### 6. Diapositivas o transparencias

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.

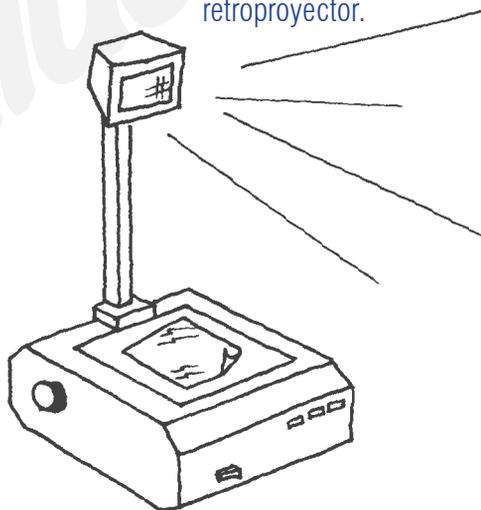
## 7. Acetatos

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



# Anexo



**dinámicas  
y técnicas**  
trabajo con grupos

*Dinámicas  
y técnicas  
de trabajo  
con grupos*

## *Expositiva*

(exposición oral)

Anexo

**Objetivo:** Proporcionar información alusiva al tema y verificar la comprensión de los conocimientos transmitidos a través de preguntas.

**Características:** La actividad central es la verbalización o el uso de la expresión oral para la transmisión de información o un contenido, por una persona que domina el tema.

**Duración:** Variable (no debe exceder de una hora).

**Materiales:** Diapositivas, pizarrón, gis, acetatos, audiovisual (todos son apoyos opcionales).

**Procedimiento:**

1. Elabore su material de forma interesante y atractiva, no recargue de texto las diapositivas o acetatos.
2. Colóquese frente al grupo y haga la presentación del tema; inicie la plática con una breve introducción.

3. No lea el contenido de los acetatos o diapositivas, éstas sirven para recordar su secuencia y el contenido específico a tratar.
4. Proceda a desglosar los subtemas de la exposición.
5. Al final, realice una síntesis breve de lo expuesto y pase a una sección de preguntas y respuestas.
6. Cuando la información vertida haya quedado clara o el tiempo establecido para la sesión haya terminado, dé por concluida la sesión.
7. Es común apoyar la técnica expositiva (conferencia) con otras como lluvia de ideas o preguntas dirigidas y materiales como las diapositivas, el uso del pizarrón o el de rotafolios.

#### *Usos:*

Se le emplea para hacer la parte introductoria de un tema, en narraciones, en planteamientos teóricos y anécdotas. Presenta muchas ventajas para grupos numerosos y chicos, requiere de poco material y, dependiendo de la habilidad del docente para sintetizar, puede acortar tiempos.

En cuanto a sus desventajas, la participación de los asistentes se ve limitada, puede disminuir el interés del auditorio a medida que se prolonga el tiempo de la exposición y, según la pirámide de aprendizaje, éste se da entre un 10 y 15% de lo expuesto.

## Plenaria

Anexo

**Objetivo:** Transmitir información y obtener una visión de las conclusiones parciales, así como las propuestas generales, buscando la participación de todo el grupo.

**Duración:** 20-25 minutos exposición, 10-15 minutos preguntas y respuestas.

**Material:** Pizarrón o rotafolios-gises o marcadores.

### **Procedimiento:**

1. A partir de la discusión o análisis de algún tema, de manera individual, por parejas o en equipos, reúna

al grupo en forma de auditorio, semicircular o circular para presentar las conclusiones generales.

2. Solicite ordenadamente las opiniones de los representantes de los equipos o de varios participantes, orientadas al tema analizado.
3. Posteriormente a cada aportación, el resto del grupo podrá expresar su opinión, si lo considera importante.
4. Aclarará las dudas que se presenten, ya sea en el momento mismo que surjan o bien al final de las aportaciones generales; le corresponderá también hacer la síntesis o conclusión final del tema revisado.

## Lluvia de ideas

**Objetivo:** Tener una visión del conjunto de ideas o conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre un tema o colectivamente llegar a una síntesis, conclusiones o acuerdos comunes.

**Duración:** 10 - 20 minutos.

**Material:** Pizarrón o rotafolios - gises o marcadores-borrador.

**Procedimiento:**

1. A partir de la selección del tema a discutir, solicite la opinión de los participantes al respecto, considerando los siguientes puntos: a) Anime al grupo a expresar todo lo que se les ocurra, aun lo que pudiera parecer irrelevante respecto al tema en cuestión. Las ideas extrañas pueden dar la pista a otras personas para crear y utilizarlas como trampolines para nuevas ideas. b) Evite las críticas durante la sesión, específicamente la emisión de juicios negativos.
2. Utilice un rotafolios o pizarrón para anotar las ideas que surjan, de modo que todos los participantes puedan leerlas.
3. La manera de recibir ideas será tomando turnos, sin ser obligatoria la participación total del grupo.
4. Si siente que no fluye el proceso de lluvia de ideas, puede utilizar algunas palabras claves como son: ¿qué piensan? ¿cuándo? ¿cómo creen? ¿dónde? ¿por qué?
5. La generación de ideas termina cuando todos o la mayoría de los participantes han expresado su opinión y el grupo se siente satisfecho con los resultados obtenidos.
6. Enseguida, evalúe las ideas, ya sea por un simple proceso de votación o por consenso; cada idea es valorada por turno y se seleccionan las mejores.
7. Complemente la información o corrija los errores surgidos.
8. Cierre con una evaluación de los conocimientos adquiridos, reafirmados o modificados.

## *Lluvia de ideas con tarjetas*

Anexo

**Material:** Papeles pequeños-lápices-cinta adhesiva-pizarrón-gises.

**Procedimiento:**

1. Lo mismo que lo anterior, sólo que las ideas se escriben en tarjetas, una idea por tarjeta.
2. Las tarjetas pueden elaborarse de forma individual o en grupos; cada participante lee su tarjeta y luego se van pegando en forma ordenada en un pizarrón.
3. Se clasifican las tarjetas: se van colocando juntas las que salgan sobre el mismo tema o aspecto y así sucesivamente. Al final quedarán columnas; se repasa el contenido y se le da un nombre a la columna que sintetice la idea central, se establecen ciertas columnas de antemano.
4. Las columnas se analizan (dando un ordenamiento de las tarjetas, según el objetivo).

## Juego de roles

**Objetivo:** Analizar las diferentes actitudes y reacciones de los participantes frente a situaciones o hechos concretos.

**Duración:** 20-30 minutos.

**Material:** Ninguno.

**Características:** Es una *actuación* en la que se utilizan gestos, la palabra hablada y acciones representando las actitudes de las personas, las características de sus ocupaciones o profesiones o formas de pensar de la gente, en los diferentes hechos o situaciones de la vida. Papeles de actitudes, papeles de ocupaciones o profesiones, papeles de formas de pensar, esto muy vinculado con el tema de estudio.

**Procedimiento:**

1. Escoja el tema.
2. Converse sobre el tema.
3. Divida al grupo en equipos o parejas para cada papel y que realicen una historia o argumento.
4. Representarlo y hacer la discusión.

**Utilización:**

Suele empleársele en las siguientes situaciones: a) al empezar un tema, haciendo un diagnóstico, b) para profundizar un aspecto del tema y c) al finalizar el estudio de un tema para representar la conclusión.

## Corrillos

Anexo

**Objetivo:** Analizar y sacar conclusiones de un tema en particular, a través del trabajo en pequeños grupos (de cuatro a seis integrantes).

**Duración:** 20-25 minutos, dependiendo del número de equipos y del tema a revisar.

**Características:** Los asistentes realizan una tarea o analizan un tema en subgrupos.

**Materiales:** Los impresos del tema a revisar • marcadores • rotafolios • hojas rotafolios • gis y borrador.

### **Procedimiento:**

1. Haga una valoración de los productos a alcanzarse como parte del trabajo grupal.
2. Haga la división del grupo en equipos, con integrantes no mayores a seis ni menores de cuatro, enfatice la importancia de la participación de todos.
3. Dé las instrucciones sobre las actividades que se van a realizar en los subgrupos, tiempo disponible, procedimientos a seguir y los recursos con los que se cuenta.

4. Elija en los equipos quién coordinará las acciones y quién presentará los productos del equipo en la plenaria.
5. Indique el lugar donde trabajará cada subgrupo.
6. Durante el trabajo, circule entre los grupos, observe actitudes, forma de laborar, el ritmo de trabajo, anote las ideas importantes que surjan, anticipé a los resultados, para resolver las posibles dificultades que vayan surgiendo.
7. Es importante que conozca la técnica antes de ponerla en operación.

*Usos:*

Esta técnica es muy útil cuando se requiere de la opinión, datos, información, conocimientos y experiencias de los participantes encaminados al análisis y a la solución de problemas; además de que eleva el nivel de aprendizaje. Sus ventajas están basadas en que todo el grupo aporta ideas, experiencias y/o habilidades para la obtención de soluciones y conclusiones por subgrupos, rompe la monotonía de una sesión, determina acuerdos y desacuerdos y propicia el análisis; por otro lado, tiene las siguientes desventajas, que es una técnica para grupos pequeños, que el docente debe tener la habilidad y experiencia para el manejo de grupos, puede polemizarse el tema sin que sea su propósito y finalmente con eso apartarse del objetivo del tema.

## *Diálogos simultáneos*

Anexo

**Objetivo:** Obtener la opinión de todo el grupo acerca de una cuestión o problema.

**Duración:** 15 minutos.

**Material:** pizarrón o rotafolios-gises o marcadores.

### **Procedimiento:**

1. Divida al grupo en parejas o tríos (pueden ser los que están sentados más cerca).
2. Indíqueles el tema a discutir (tiempo de discusión, 5 minutos).
3. Al terminar el tiempo, cada pareja o trío comenta sobre sus conclusiones (basta con la intervención de un solo miembro que recoja la opinión de su pareja o trío).
4. Tome nota de las conclusiones en el pizarrón o rotafolios.
5. Al final haga un resumen general tomando en cuenta las aportaciones del grupo.

## Demostración

**Objetivo:** Presentar a los asistentes de manera práctica el manejo de materiales, los usos y realización de cierta actividad bajo cierta normatividad.

**Duración:** 15-20 minutos, para la demostración del uso del condón.

**Materiales:** Plátanos u otro objeto que asemeje al pene-Preservativos (éstos sólo para la demostración del uso del condón).

**Procedimiento:**

1. Procure contar con el material necesario antes de iniciar con la demostración.
2. Elija el espacio adecuado para realizar la demostración, a fin de que todo el grupo pueda observar claramente la secuencia de pasos para la colocación del condón.
3. Explique y desglose secuencialmente los pasos de la actividad, enfatice los pasos de mayor relevancia.
4. Realice la actividad a un ritmo normal y asegúrese de que cada proceso o paso en la demostración quede claramente comprendido por el auditorio, a través de un sondeo con preguntas dirigidas.

5. En caso necesario repita la actividad, y al final, puede solicitarse a voluntarios para que hagan la réplica frente al grupo, solicitando al mismo grupo que corrija posibles errores.

*Usos:*

Se recomienda cuando se requiera que los asistentes identifiquen procesos y mecanismos de uso de materiales o el desarrollo y manejo de ciertas habilidades. Tiene como principales ventajas que los

participantes puedan observar de manera pausada y tangible los procesos de ejecución de habilidades, pueden oír cercanamente los pasos a seguir, además de que tienen la posibilidad de ejecutar los procesos explicados; con esta técnica el aprendizaje es más efectivo, dado que su desarrollo se hace muy activo; se evalúa fácilmente el aprendizaje. Por otra parte presenta las siguientes desventajas, toma más tiempo en transmitir la información; operativamente es mejor para grupos chicos; requiere del docente que haga un ensayo previo.

## La pecera

**Objetivo:** Permite una visión crítica de sus planteamientos sobre un determinado tema y brinda la posibilidad de evaluar el funcionamiento del grupo como de discusión.

**Duración:** 30-35 minutos.

**Material:** sillas movibles.

### **Procedimiento:**

1. Enumerar al auditorio del 1 al 3 para formar tres grupos.
2. Cada grupo formará círculos.
3. El grupo 1 discute algún tema, y llega a una conclusión (aproximadamente 10-15 min.)
4. El grupo 2 observa y da una opinión sobre la respuesta dada por el primero.
5. El grupo 3 observa y da una opinión sobre las otras dos.
6. El facilitador hace una síntesis general.

**Objetivo:** Permite ordenar y/o clasificar un conjunto de elementos sobre cualquier tema, hacer relaciones de causa y efecto.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Papel, cuerda, clips que se doblan en forma de anzuelo y palos.

**Procedimiento:**

El facilitador prepara con anticipación *pececitos* de papel, en los cuales se escriben diferentes frases sobre el tema que se está tratando (el número de peces dependerá del tiempo que se tenga), en el piso se forma un círculo con una cuerda o con sillas, dentro del cual se colocan todos los peces.

1. Se forman grupos de 7 personas, a cada una se le da un anzuelo (el palo con la cuerda y el clip) para que pesque (se deja claro que el que pesca más será el ganador).
2. Una vez pescados todos los peces,

## *Ganancia de pescadores*

se cuentan para ver cuál ha sido el ganador.

3. Cada grupo debe ordenar su pesca, y discutir el porqué del ordenamiento de cada pez en determinado lugar.
4. El equipo ganador presenta primero el orden que ha hecho de peces y los otros complementan, quedando un solo ordenamiento o clasificación.
5. Durante este proceso se va discutiendo el porqué del ordenamiento de cada pez en determinado lugar.
6. El facilitador hace una síntesis del análisis planteado.

**Variante:**

Se pueden incorporar premios o castigos dentro de los peces para hacer más dinámica la técnica.

Anexo

## La Ley del mar

**Objetivo:** Analizar las causas internas y externas y las consecuencias de un problema determinado.

**Duración:** 20 minutos.

**Material:** Papel, cinta adhesiva y marcadores.

**Procedimiento:**

1. El coordinador debe preparar los materiales.
2. El facilitador prepara con anticipación *pececitos* de papel, hace un listado de las consecuencias de un determinado problema y las causas que lo producen. Una vez hecho el listado se anota de la siguiente manera:

3. Se recortan peces de 3 tamaños y se anota en ellos:

Grandes - las causas externas.

Medianos - las causas.

Pequeños - las consecuencias.

Para pescar se sigue el mismo procedimiento de la técnica de *ganancia de pescadores*. Terminada la pesca, el facilitador ha dibujado tres círculos en un pliego de papel. Cada participante colocará cada uno de los pescados en el círculo que considere correcto, diciendo el porqué lo ha colocado en determinado círculo. Se dividen los participantes en tres grupos, cada grupo analizará uno de los círculos con mayor detalle y se regresa a plenario para colectivizar los acuerdos de cada grupo y ver la interrelación que se da entre las diferentes causas y consecuencias.

**Objetivo:** Examinar lo que piensa un grupo sobre un problema o tema, para profundizar en su análisis y buscar alternativas de acción frente a un hecho, a través de la presentación dramatizada, de situaciones reales o ficticias.

**Duración:** 20-30 minutos.

**Material:** Casos o situaciones a representar, sillas, guía de preguntas, escenarios improvisados, etcétera.

**Procedimiento:**

1. Se solicita del grupo tres equipos de cuatro personas (el requerimiento de voluntarios depende mucho del tema y sus aspectos a revisar).
2. Cada equipo nombrará a un representante que recibirá las indicaciones del facilitador.
3. Se le indica a cada representante que su equipo deberá hacer una dramatización que demuestre

## *Sociodrama*

vivencialmente la situación que les ha sido asignada.

4. El facilitador da un breve lapso para que cada equipo se prepare y cuide que cada representación no se pase de cinco minutos.
5. El resto del grupo observará las representaciones y anotará los aspectos que considere necesarios de cada situación.
6. Después que hayan efectuado todas las representaciones, se pedirá primero comentarios del grupo y luego se hará un análisis de cada una de las situaciones.
7. Cierre la actuación, solicitando de cada integrante que externé su sentir, así como la reubicación espacio temporal de cada uno de ellos.

Anexo

## Papa caliente

**Objetivo:** Permite hacer una pre-evaluación del tema al grupo de forma al azar.

**Duración:** 25 minutos.

**Material:** Papeles con preguntas sobre el tema (10 preguntas).

**Procedimiento:**

1. Se escribirán las preguntas correspondientes en papeles pequeños, que al ser doblados, resulten fácil de tomarse y de transitar por las manos de los participantes.
2. Se integrará al grupo a un círculo.
3. El facilitador explicará que él se volteará de espaldas y tomará un papel con la pregunta, el cual pasará a la persona que esté a su lado para que lo vaya pasando. Inmediatamente de pasar el papel empezará a dar golpecitos sobre lo que tenga a la mano (pizarrón, silla, pared, etcétera).
4. Los participantes se pasarán uno a otro el papel con la pregunta y la contestará quien la tenga en la mano cuando el facilitador deje de dar golpecitos.
5. Una vez contestada la pregunta se procederá del mismo modo con otro papelito y así sucesivamente hasta agotar los papeles con preguntas.
6. En el caso que deba responder alguien que ya participó podrá transferir el papel a algunos de sus compañeros de al lado para que responda.

## Collage

Anexo

**Objetivo:** Presentar una visión del tema, facilitando la comunicación y eliminando las tensiones naturales, al trabajar el tema en forma plástica.

**Duración:** 30-45 minutos.

**Material:** Revistas viejas (femeninas y/o eróticas), recortes de tela, cartulinas, estambre, resistol, tijeras, marcadores, cinta adhesiva.

**Procedimiento:**

1. Se pide a los participantes que individualmente piensen en una idea para representar gráficamente el tema a tratar.
2. Se divide al grupo en equipos de 4 a 6 personas.
3. Se solicita a cada equipo de manera gráfica y con los materiales disponibles, que conjunten las ideas pensadas por los participantes y elaboren en una hoja rotafolios un *collage* o composición gráfica sobre el tema.
4. Deberán entregarse los materiales para que cada equipo realice su *collage*. El coordinador deberá estimular la creatividad y la reflexión del grupo sobre la importancia del trabajo en equipo.
5. Deberá también coordinar la presentación de las composiciones gráficas en la sesión plenaria y ponderar las ideas y conceptos vertidos, así como la calidad de los trabajos.

## Situación hipotética

**Objetivo:** Reflexionar sobre los problemas a los que puede enfrentarse una adolescente y la posibilidad del prestador de servicios de los módulos de atención a los adolescentes de proporcionar orientación y atención a éstos.

**Duración:** 20 minutos.

**Material:** Hojas blancas, lápices o bolígrafos.

**Procedimiento:**

1. Dividir al grupo en equipos interdisciplinarios de cinco a ocho integrantes.
2. Los equipos eligen un momento específico de la historia de la protagonista de la película.
3. Se elabora una lista de acciones de orientación-consejería y atención médica que según ellos debiera ofrecer al/la *protagonista* en el momento elegido previamente (15 minutos).
4. Exposición de las condiciones por uno o dos miembros del equipo (cinco minutos).
5. El facilitador hará un resumen general tomando en cuenta las aportaciones del grupo.

## Debate

Anexo

**Descripción:** Un encuentro en el cual el lado afirmativo y negativo de una proposición son definidos por las partes oponentes.

**Objetivo:**

- Aclarar distintas partes de una idea o punto de discusión.
- Adquirir información para poder tomar decisiones personales.
- Practicar la expresión de convicciones o ideas sobre un punto de discusión.

**Pasos a seguir:**

1. Hacer una exposición muy específica del punto o tema de discusión.
2. Decidir si el tema requiere que el debate se realice entre dos promotores o entre algunos de los participantes.
3. Determinar cuánto tiempo se destinará para la presentación de cada debatiente y para las preguntas del auditorio.
4. Si es necesario, designar un moderador para evitar las desviaciones del tema o que se sobrepase el límite de tiempo.

**Recursos:** Dependiendo del debatiente, pueden no necesitarse o ser algunos de los materiales de apoyo anteriormente mencionados.

## Estudio del caso

**Descripción:** El grupo analiza un caso con todos los detalles y pormenores para obtener después conclusiones y soluciones.

El caso debe ser un hecho real que permita el intercambio de ideas y análisis.

**Objetivo:** Poner al grupo en contacto con hechos reales. Fomentar el análisis de sucesos en la búsqueda de soluciones.

### **Pasos a seguir:**

1. El promotor divide al grupo ya sea en dos equipos o en pequeños subgrupos.
2. Reparte una explicación por escrito del caso por analizar.
3. El grupo estudia y analiza el caso y da sus puntos de vista.
4. El promotor no debe expresar su opinión para permitir que el grupo piense por sí mismo.

### **Recursos:**

Cartilla de promotor por equipo.

*Al final de este manual  
...¿qué nos sugiere para mejorar?*

Hemos llegado al final de este manual y seguramente también al de nuestra primera fase en el Programa de Formación de Promotores de la Salud.

A continuación, queremos pedirle que nos diga qué sugerencias tiene para mejorar el manual y el Programa. Puede desprender esta hoja y entregarla al instructor de su grupo o al coordinador parroquial.

*¡Todos sus comentarios  
nos serán de gran ayuda!*

Gracias.

***Sugerencias:***

*Vamos a promover la Salud*

A large area of horizontal lines for writing, partially obscured by a diagonal light brown shape that tapers from the top left towards the bottom right.

Anexo

Vamos a  
promover  
la Salud

A large area of horizontal lines for writing, partially obscured by a diagonal light brown shape on the left side of the page.

Anexo

