

Programa de Agentes Interculturales de Salud

GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO

MATERIALES PEDAGÓGICOS

PARA LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO

COTA, CUNDINAMARCA

2019

CONTENIDOS

1. Sistema Digestivo
2. Instrucciones del lavado de manos
3. Cuidado de la diarrea
4. Cuidado de la gripa
5. Nutrición
6. Cuidados de la mujer
7. Salud y plantas medicinales

FICHAS DE PRODUCCIÓN DE MATERIALES

1. Delantal del sistema digestivo
2. Instrucciones del lavado de manos
3. Tablero para el cuidado de la diarrea
4. Rompecabezas de la diarrea
5. Tablero para el cuidado de la gripa
6. Juego de escalera para el cuidado de la gripa
7. Rompecabezas de nutrición
8. Juego de nutrición
9. Rueda de nutrición
10. Ciclo menstrual
11. Muñeca de trapo
12. Tomás y Calendulita

RECOMENDACIONES DE PRODUCCIÓN

1. Propuesta gráfica
2. Recomendaciones generales de producción

ANEXO

1. Retroalimentación

SISTEMA DIGESTIVO

¿QUÉ ES EL SISTEMA DIGESTIVO?

En términos generales, el sistema digestivo es un tubo que comienza en la boca y termina en el ano. Muy largo, que cambia de forma y de tamaño. Está acompañado de unas glándulas: salivares (parótidas, submaxilares y sublinguales) producen enzimas, las más importantes son amilasa y ptialina, encargadas de partir los carbohidratos (tijeritas).

En las paredes del estómago hay una especie de glándula gástrica, una tela que recubre el estómago, producen jugo gástrico compuesto de ácido clorhídrico y pepsina.

- Hígado: jugos biliares---bilis: lípidos
- Páncreas: jugo pancreático: lipasa, amilasa, proteasa
- Sustancias que se producen para digerir los alimentos, partirlos en pedazos chiquitos para tener sacarosas, aminoácidos y ácidos grasos. Las vitaminas y minerales no necesitan enzimas porque entran como se comen.
- Hasta duodeno hay acción enzimática. En intestino delgado se absorben carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales.
- En el colon: pasa la fibra. El 90% de la materia fecal son bacterias. Hay que garantizar que tengamos bacterias, y esto se logra mediante comida sana. Lo que no se absorbió en intestino delgado, pasa por colon y allí se absorbe agua, por eso se va solidificando. Si algo falla en alguna parte terminamos con estreñimiento o diarrea.

Este sistema se daña si comemos cosas malas: si lo que entra es balanceado, sano, la digestión es buena.

La fibra es importante para que en el bamboleo del estómago no se vaya tan rápido la comida, entonces no alcanza a hacer la digestión, no se absorbe, se da fermentación, hay gases. Gastritis, duodenitis, colitis. Estreñimiento. La próstata se masajea con el bolo. Hemorroides, fisuras anales. Todo por falta de fibra: fruta y verdura.

Mala digestión como consecuencia de mala alimentación. Mastique bien. Coma sano.

Hasta hace muy poco tiempo la fibra no se consideraba ni siquiera como alimento. Ni siquiera se mencionaba ni se consideraba importante. Recientemente se ha visto que es muy importante: bagazo, cáscaras, filamentos: son polisacáridos complejos.

¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN FIBRA?

En general todas las frutas, todas las verduras, todas las leguminosas (principalmente el frijol), cereales (principalmente el maíz), semilla de calabaza. La mayoría de los cereales se los refina, se les quita la cáscara, y por tanto la fibra: harina, arroz, etc.

¿PARA QUÉ SIRVE LA FIBRA?

- Tener buena digestión
- Evitar muchas enfermedades: gastritis, reflujo gástrico, estreñimiento, hemorroides, aumento del colesterol y triglicéridos, cáncer de colon, diverticulosis, crecimiento de la próstata.

SISTEMA DIGESTIVO

OBJETIVO

Que los participantes conozcan el sistema digestivo y sus funciones

ENSEÑANZA CENTRAL

- Los órganos del sistema digestivo
- Las funciones básicas de los órganos principales
- Relación con cualquiera de estos temas: EDA, digestión saludable, estreñimiento, dispepsias, desnutrición

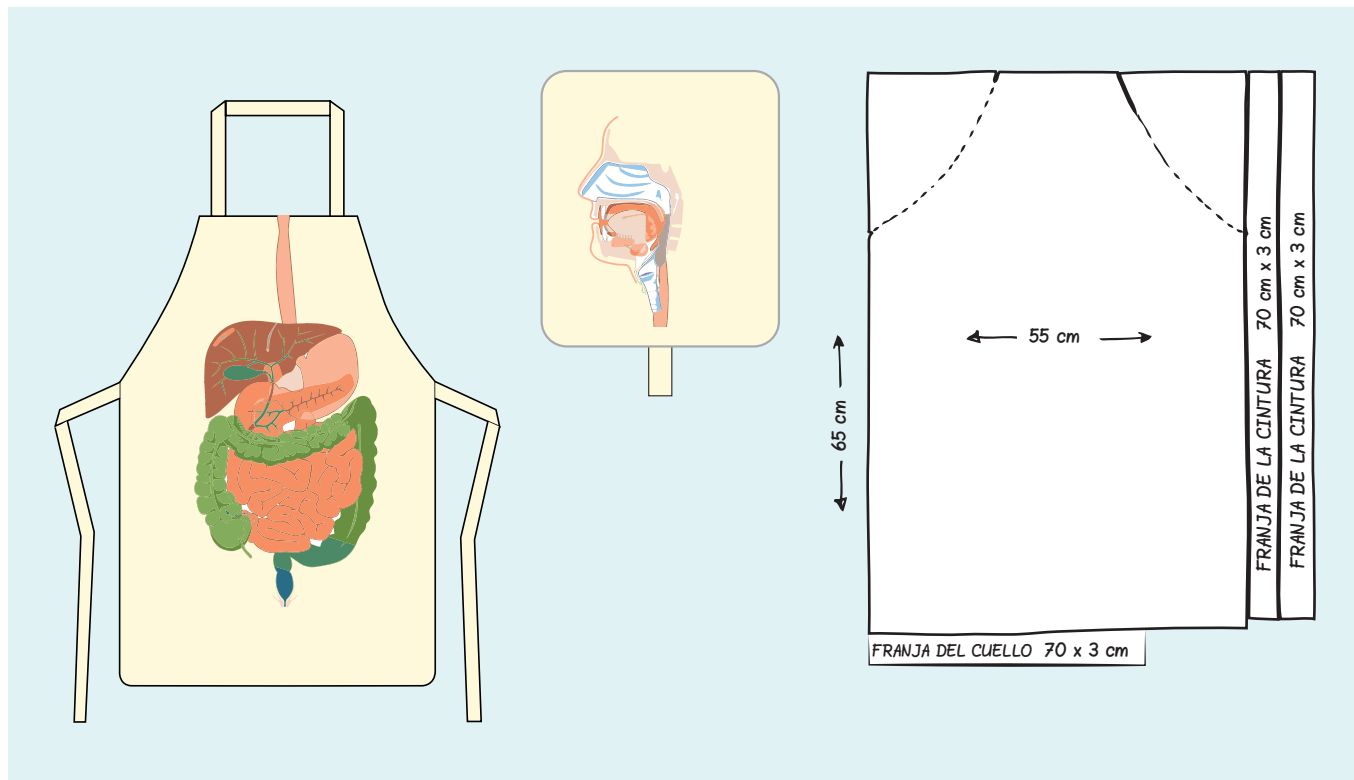
MATERIALES

Delantal del sistema digestivo

METODOLOGÍA

1. Dependiendo el tema que se va a trabajar, enfocar la explicación del sistema digestivo y las funciones de sus órganos. Por ejemplo, si es EDA, hacer más énfasis en la función del colon y la forma como se enferma en la diarrea
2. Utilizar el delantal para ir señalando los órganos y sus funciones
3. Pedir a los participantes señalar los diferentes órganos y sus funciones

DELANTAL DEL SISTEMA DIGESTIVO



CONTENIDO

1 delantal estampado
1 máscara con paleta sujetadora

DIMENSIONES

Delantal: 70x75 cm
Paleta: 30x20 cm

EDADES

7 en adelante

DESCRIPCIÓN

Delantal estampado con la disposición anatómica del aparato digestivo humano reproducido a escala real.

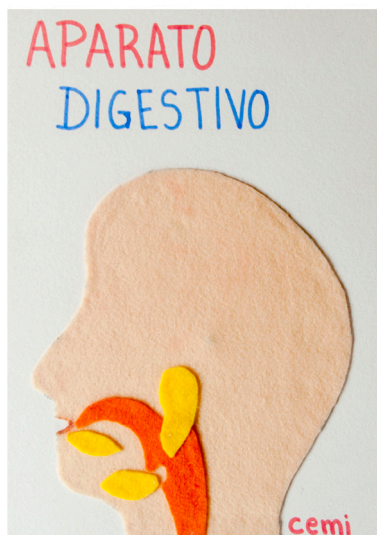
MATERIALES SUGERIDOS

Delantal: Tela de fibra natural y estampación serigráfica
Máscara: cartón piedra de 2 mm impreso y laminado

ILUSTRACIONES

1 ilustración: aparato digestivo

DELANTAL DEL SISTEMA DIGESTIVO



INSTRUCCIONES DEL LAVADO DE MANOS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER SOBRE EL LAVADO DE MANOS?

Para reducir casi a la mitad la incidencia de la diarrea; disminuir la tasa de infecciones respiratorias; reducir las enfermedades cutáneas, infecciones de los ojos e infecciones intestinales parasitarias. Estas complicaciones son causadas por la flora microbiana transitoria de la piel (completamente distinta a la flora residente no patógena) que contamina las manos por el contacto con los objetos cotidianos, secreciones y material fecal. Para maximizar la efectividad del lavado de manos se deben tomar en cuenta algunas recomendaciones, empezando con una duración de al menos 15 segundos. El usar una cantidad adecuada de jabón y abundante agua, secarse con toalla de papel desechable usando esta para cerrar la llave.

¿CUÁL ES LA TÉCNICA CORRECTA DEL LAVADO DE MANOS?

Según la Organización Mundial de la Salud:

1. Mojarse las manos
2. Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano
3. Frotar las palmas entre sí
4. Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
5. Frotar las palmas de las manos entre sí , con los dedos entrelazados
6. Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta , manteniendo unidos los dedos
7. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
8. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
9. Enjuagar las manos.
10. Secarlas con una toalla de un solo uso.
11. Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

INSTRUCCIONES DEL LAVADO DE MANOS

OBJETIVO

Que los participantes aprendan la importancia del lavado de manos.

ENSEÑANZA CENTRAL

- Por qué el lavado de manos
- Pasos del lavado de manos

METODOLOGÍA

1. Introducción: ¿descripción formas de transmisión de enfermedades como diarrea, gripa, enfermedades cutáneas, infecciones de ojos, etc?
2. Construir con los participantes las razones por las que es importante el lavado de manos.
3. Explicar los pasos del lavado de manos.
4. Actividad afianzar enseñanza: invitar a que todos hagan la mímica del lavado
5. Invitar a uno que dé la explicación completa
6. Cierre: ¿porqué lavado de manos? ¿Cómo lavarnos las manos?

INSTRUCCIONES DEL LAVADO DE MANOS



CONTENIDO

- 1 tela estampada
- 1 trípode

DIMENSIONES

100 x 100 cm

EDADES

3 en adelante

DESCRIPCIÓN

Tela de fibra natural estampada con una ilustración en la que se describen los pasos para el correcto lavado de manos.

MATERIALES SUGERIDOS

Tela de fibra natural, estampación serigráfica

ILUSTRACIONES

1 ilustración: los seis pasos del instructivo del lavado de manos.

NOTAS

- Las dimensiones pueden variar de acuerdo a las preferencias de las AIS.
- El material requiere soporte adicional para poder presentarlo. Se sugiere utilizar un trípode que permita exhibir correctamente el telón.

INSTRUCCIONES DEL LAVADO DE MANOS



CUIDADO DE LA DIARREA

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA – EDA?

Enfermedad con diarrea de aparición súbita y de corta duración.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Porque es la principal causa de muerte entre los niños.

¿POR QUÉ OCURRE?

Cualquier niño la puede tener. Son más vulnerables si hay desnutrición o mala higiene. Causa principal: virus rotavirus. Otras causas de diarrea: infección por bacterias, parásitos (como amebas), alimentos contaminados.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Calidad de la deposición: normal, blanda, semiblanda, semilíquida, líquida.
- Cantidad de la deposición: normal 1 a 4 al día. Diarrea si hay más de 4 al día
- Apariencia de la deposición
- Fiebre: 90% de los casos por virus; 80% de los casos por bacterias; no hay fiebre en parasitosis. En virosis puede ser muy alta por encima de 40 grados, contribuye a la deshidratación.
- Vómito: deshidrata y dificulta la rehidratación oral
- Dolor abdominal: retorcijón o cólico sobre todo e el momento de ir al baño. Si hay retorcijones seguidos, probablemente sea amibas; si es permanente, se puede considerar una urgencia.
- Otros síntomas: malestar o decaimiento

¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES?

- Deshidratación: es la complicación más importante de la EDA. Implica pérdida de agua y pérdida de minerales (electrolitos): sodio y cloro por la diarrea, potasio por el vómito.
- Signos de alarma: boca seca, mollera hundida, llanto sin lágrimas, pliegue de la piel (sobre todo abdominal), somnolencia, orina escasa, convulsión (por falta de potasio), ojos hundidos.

¿CÓMO SE TRATA LA DIARREA?

No hay tratamiento; por eso decimos “aprendamos a cuidar la diarrea para que no se complique»; dura 5 días y se va sola.

¿EN QUÉ CONSISTEN LOS CUIDADOS DE LA DIARREA?

- Diarrea: no administrar antidiarreicos, sino ayudar con dieta astringente.
- Fiebre: medios físicos
- Vómito: remitir (mientras se lleva, intentar con zumo de yerbabuena por cucharaditas)
- Suero casero para hidratar, aliviar dolor, disminuir diarrea y por economía

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

ESTRATEGIA 1

CUIDADO DE LA DIARREA

OBJETIVO

Que los estudiantes aprendan a cuidarse la diarrea.

ENSEÑANZA CENTRAL

- Síntomas: diarrea, fiebre, dolor-retorcijón de estómago, vómito.
- Cuidados de la diarrea: suero. Evitar lácteos e irritantes y grasas. Comer comida suave: sopas, arroz, colada, avena, sopa de plátano.
- Por qué estos cuidados: 70% agua en el cuerpo humano. Riesgo de deshidratación

METODOLOGÍA

1. Introducción: ¿a quién no le ha dado diarrea?
2. Construir definición: ¿has sentido en el baño como si tuvieras “una llave abierta”? ¿qué más sentimos cuando tenemos diarrea? A partir de la tela explicar por qué es necesario cuidar la diarrea para no deshidratarnos y evitar complicaciones. A partir de la tela de los cuidados de la diarrea mostrar cómo se pueden cuidar.
3. Invitarlos a que se tomen el suero que les preparan o compran.
4. Actividad afianzar enseñanza:
5. Cierre: ¿porqué cuidarnos? ¿Cómo cuidarnos?

ESTRATEGIA 2

GUION DÍA DEL AGUA

El cuerpo humano tiene mucha agua. No parece, pero más de la mitad del cuerpo está compuesto por agua: está en la sangre, dentro de la célula, alrededor de los tejidos

[Para niños más grandes, de Bachillerato por ejemplo: Si lo pensamos como una torta que partimos en 10 pedazos, 7 de esos pedazos serían de agua y solo 3, de carne, huesos, tendones, es decir, sólidos = 70%]

De la misma manera que el Planeta Tierra tiene mucha más agua que tierra:

Eso quiere decir que el agua es muy importante para la vida

- Si una persona no toma agua durante muchos días, ¡se muere!
- Sin comida podemos vivir hasta 30 días
- Sin aire podemos vivir dos minutos
- Sin agua podemos vivir apenas unos días

Por eso es muy importante tomar agua... Todos los días tomamos agua de muchas maneras: con los jugos, con las sopas, con la leche, con el agua que hay en todos los alimentos, con el café, con el chocolate, con las coladas y los yogures.

Ahora, cuando tenemos sed, nos dicen que tomemos gaseosas, pero vienen con mucha azúcar, colorantes y químicos tóxicos y ¡cuestan mucho!

Es mejor tomar jugos naturales, frutas, aguapanela y, sobre todo, aguas aromáticas con plantas medicinales que nos quitan la sed, nos refrescan el organismo, y nos ayudan a tener el agua que tanto necesitamos.

IMPORTANTE: también es muy importante no perderla: sobre todo con la diarrea: ¿qué es la diarrea?
(preguntarles a los niños para que ellos respondan)

Sí, la diarrea es una enfermedad que da muy frecuentemente a los niños ... Y también a los adultos.
Hay muchas causas de diarrea, pero la mayoría de las veces nuestro propio cuerpo se defiende y se mejora a los 5 días.

Sobre todo, en los niños y en los abuelitos hay que cuidarla para que no se complique. Que se complique es que se salga muuuucha agua [llave abierta???? Me gusta porque se puede hacer la correlación con el desperdicio de agua, con las heridas grandes, y con la pérdida de agua de la diarrea] y se baje mucho el nivel de agua del cuerpo (se quita agua del muñeco – se cambia la cara del muñeco).

Recuerden que si se baja mucho el nivel de agua, cuando no se toma por muchos días o cuando hay una diarrea muy fuerte que no se cuida... se puede morir [Germán no quiere quitarle el énfasis a que se ¡mueren! La cosa es cómo lo ilustramos... yo pensaba en uno de los muñecos tipo mexicano como en la película Coco que está de moda ahorita]

La mayor causa de complicaciones o muertes de niños en el mundo es por diarreas mal cuidadas, y se mueren por deshidratación, es decir, falta de agua

¿Saben cómo se cuida la diarrea? Muy fácil ¡con agua!

¡El suero casero! Pero no sirve dar le agua sola, porque se sale directo con la diarrea
Hay que preparar el agua con otros ingredientes para que se quede dentro del cuerpo:

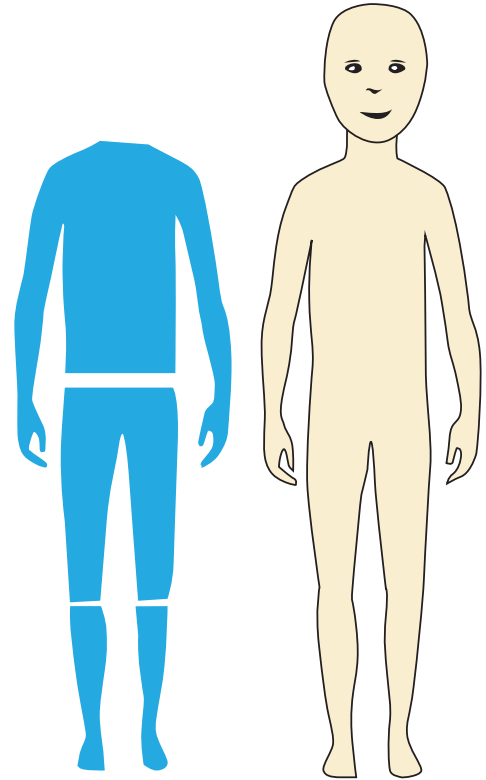
- Una olla
- 4 tazas de agua potable (o hervida)
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal

Y algunos ingredientes que sirven para ayudar a mejorar

- El dolor: yerbabuena
- El sabor: canela y zanahoria
- Disminuir la diarrea: guayaba, arroz tostado

... y dar por cucharaditas o sorbitos poco a poco durante los días que dure la diarrea.

TELÓN PARA EL CUIDADO DE LA DIARREA



CONTENIDO

- 1 telón
- 23 piezas con velcro
- 1 trípode

DIMENSIONES

Telón: 130 x 95 cm
Piezas: variables

EDADES

3 en adelante

DESCRIPCIÓN

Telón de fieltro de 130 x 95 cm en el que se van ubicando las diferentes piezas a través de las cuales las AIS dan a conocer los cuidados y peligros de la diarrea. Incluye instrumentos e ingredientes para los remedios y cuidados de la enfermedad, así como niveles de agua en el cuerpo.

MATERIALES SUGERIDOS

Telón: Tela de color tipo paño
Piezas: Fieltro de color y velcro

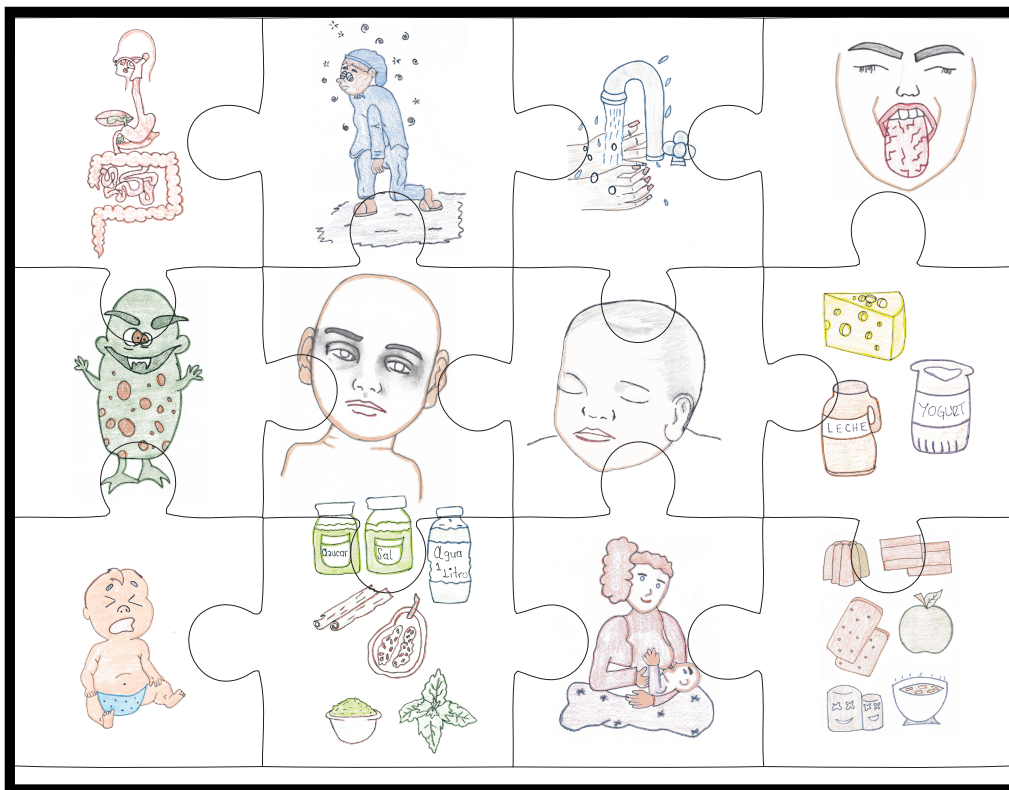
ILUSTRACIONES

24 ilustraciones: cuchara con azúcar (4), cuchara con sal (1), taza de agua (4), taza de jugo de guayaba (1), gota de sangre (1), popó feliz (1), llave con agua sucia (1), planta aromática (1), olla (1), niveles de agua (1), ojos en x (1), ojos sanos (1), boca (1), célula humana (1), tres niveles de agua (75%): hasta las rodillas (1), hasta la cintura (1), hasta los hombros (1), cuerpo del niño (cosida o estampada en el telón)

TELÓN PARA EL CUIDADO DE LA GRIPA



ROMPECABEZAS DE LA DIARREA



CONTENIDO

1 rompecabezas

DESCRIPCIÓN

Este rompecabezas permite a los participantes conocer algunas de las causas, cuidados, síntomas y remedios de la diarrea.

DIMENSIONES

70 x 50 cm

MATERIALES SUGERIDOS

Cartón piedra de 3 mm laminado

EDADES

5 en adelante

ILUSTRACIONES

12 ilustraciones: boca seca (1), llanto sin lágrimas (1), lactancia (1), (lácteos), alimentos permitidos (1), ingredientes del suero casero (1), fontana hundida, pliegue de piel (1), ojos hundidos (1), rotavirus (1), deshidratación y vómito (1), higiene (1), somnolencia (1), aparato digestivo (1).

ANOTACIONES

Se sugiere acomodar las ilustraciones de forma que se superpongan a los cortes del rompecabezas, dando así continuidad a las imágenes entre una imagen y otra, lo que facilitará el ejercicio de armado del rompecabezas.

ROMPECABEZAS DE LA DIARREA



CUIDADOS DE LA GRIPA

APRENDAMOS A CUIDAR LA GRIPA PARA EVITAR COMPLICACIONES

Importante: vamos a cuidar, no evitar.

- Causa: virus
- Duración: 5 días
- ERA: gripa, resfrío, resfriado, catarro
- Síntomas: malestar general, decaimiento, fiebre, secreción nasal, congestión nasal, dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, estornudos. Todos estos son normales hasta el quinto día, excepto la fiebre que es normal hasta el tercer día, más allá hay que poner atención.
- Complicaciones (después del quinto día): otitis, bronquitis, sinusitis, faringitis, laringitis.
- Infección bacteriana: ir al médico si hay fiebre después del tercer día; si hay pus fétida.

CONSEJOS MANEJO DE LA GRIPA

- Guardar y abrigo (no baño por cinco días)
- Manejo de la fiebre (es un mecanismo de defensa, no necesariamente hay que quitarla, pero manejar con prudencia esta recomendación): medios físicos (con tintura para frotar); con agua de sauco o de verbena tibia también para frotar).
- Aguas con hierbas: agua de panela con sauco y limón, etc.

AYUDAS ADICIONALES SI FUERA NECESARIO

- Si hay mucha tos: jarabe y vaporizaciones
- Si hay mucha congestión, gotas nasales para evitar otitis y sinusitis

Cuando se da el taller a adultos o cuidadores de niños, importante hablar de signos de alarma que exigen llevar a urgencias:

- Color morado de los labios o de las uñas de las manos
- Tiraje de las costillas mientras respira
- Uso de los músculos del cuello para respirar
- Quejido cuando bota el aire
- Movimiento intenso de las ventanas de la nariz
- Adormecimiento permanente y dificultad para despertarse
- Convulsiones

CUIDADOS DE LA GRIPA

OBJETIVO

Aprender a cuidarse la gripa

ENSEÑANZA CENTRAL

- Síntomas de la gripa: dolor de cabeza, fiebre, mocos, tos.
- Cuidados básicos de la gripa: Tomar regularmente jugos o fruta en ayunas. No baño. No frío, gotas nasales; infusión aromática.
- Por qué cuidar la gripa: para que no se extienda, se complique ni se repita tanto.

MATERIALES

Recursos visuales como la tela de los cuidados de la gripa.

METODOLOGÍA

1. Introducción: ¿quién no ha tenido gripa en este salón? ¿qué sienten cuando tienen gripa? ¿se cuidan cuando tienen gripa? ¿por qué?
2. Construir definición: Haciendo uso de la tela mostrar cómo y porqué nos cuidamos la gripa.
3. Actividad afianzar enseñanza: jugar por equipos a armar completa la tela verificando que sepan nombrar los cuidados básicos completos.
4. Cierre: verificar que sepan los cuidados sin ver el muñeco.

TELÓN PARA EL CUIDADO DE LA GRIPA



CONTENIDO

- 1 tela estampada
- 15 piezas con velcro
- 1 trípode

DIMENSIONES

Telón: 130 x 95 cm
Piezas: variables

EDADES

3 en adelante

DESCRIPCIÓN

Telón de fieltro de 130x95 cm en el que se van ubicando las diferentes piezas a través de las cuales los AIS dan a conocer el adecuado cuidado de la gripa. Incluye prendas de vestir para ir abrigando al niño, así como instrumentos e ingredientes para los remedios y cuidados durante la enfermedad.

MATERIALES SUGERIDOS

Telón: tela de color tipo paño
Piezas: fieltro de colores y velcro

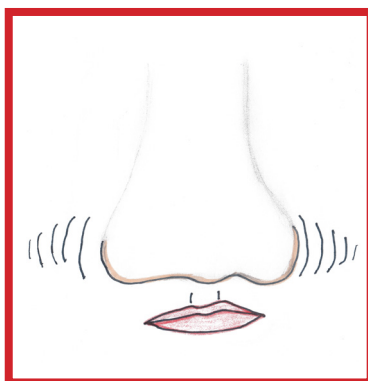
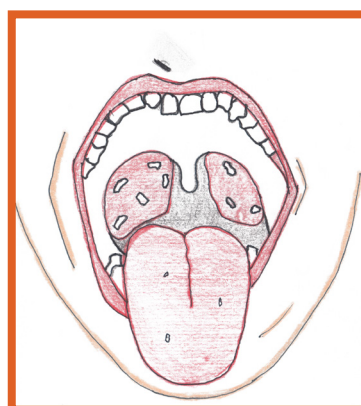
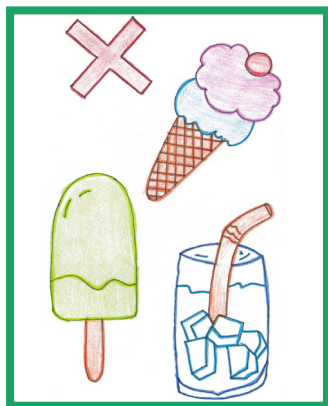
ILUSTRACIONES

16 ilustraciones: gorro (1), pantalón (1), saco (1), bufanda (1), botas machita (1), manta (1), taza (1), mano con pizca de sal (1), letrero de no ducha (1), panela (1), taza de aguapanela (1), termómetro (1), sábila (1), cebolla (1), mocos (1), cuerpo del niño (1 - cosido o estampado en el telón).

TELÓN PARA EL CUIDADO DE LA GRIPA



ESCALERA ERA



CONTENIDO

- 1 Tablero
- Fichas
- 1 dado

DIMENSIONES

70 x 50 cm

EDADES

5 en adelante

DESCRIPCIÓN

Tablero de cartón laminado impreso con 32 casillas a través de las cuales se explica el Episodio Respiratorio Agudo.

MATERIALES SUGERIDOS

Tablero: Cartón piedra

Fichas y dado: se sugiere utilizar piezas de madera u otro material biodegradable, o reutilizar piezas de plástico.

ILUSTRACIONES

32 ilustraciones

ESCALERA ERA

ANOTACIONES

Se sugiere elaborar un tablero con 32 casillas (8 columnas, 4 filas) y cuatro categorías, cada una con su color correspondiente. El recorrido empieza en el Evento Respiratorio Agudo, en la casilla inferior izquierda del tablero, y finaliza en la Salud, ubicada en la casilla superior izquierda. La estructura y funcionamiento del juego es similar a los juegos tradicionales de serpientes y escaleras, en los que algunas casillas premian al jugador y le permiten pasar de una casilla a otra con una escalera, mientras que otras castigan obligando al jugador a retroceder varias casillas a través de un tobogán o serpiente. En este caso, los signos de alarma, los síntomas y las complicaciones pueden hacer retroceder, mientras que las casillas de cuidados pueden permitir avanzar. Así, consumir alimentos fríos o consumir antibióticos obliga a retroceder, mientras que el jarabe para la tos o las aromáticas calientes permiten avanzar varias casillas.

CUIDADOS (VERDE)

- Abrigarse
- No enfriarse
- No bañarse
- Gotas nasales
- No comer cosas de nevera
- Tomar aromáticas calientes: infusiones
- Fricciones de sauco o verbena para la fiebre
- Vaporizaciones
- Jarabe para la tos

SÍNTOMAS (AMARILLO)

- Malestar general
- Mocos
- Fiebre
- Decaimiento
- Dolor de cabeza
- Estornudo
- Ojos rojos
- Tos

SIGNOS DE ALARMA (ROJO)

- Costillas hundidas
- Aleteo nasal
- Color morado
- Quejido aire
- Convulsiones
- Cuellos (músculos)

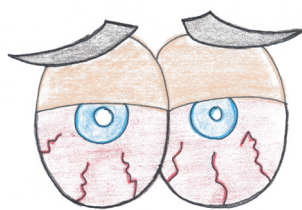
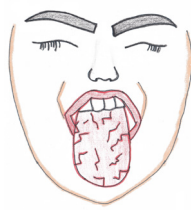
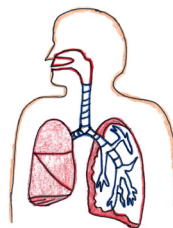
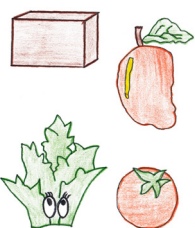
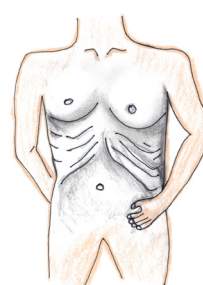
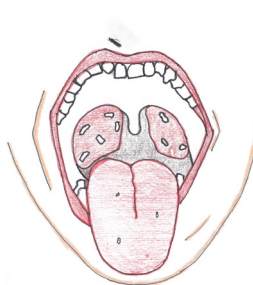
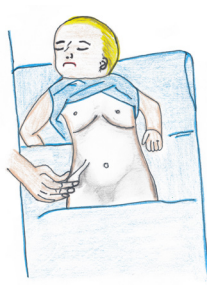
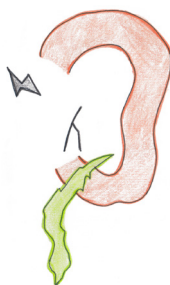
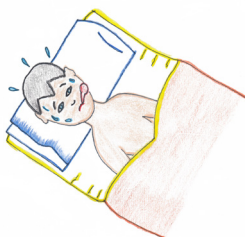
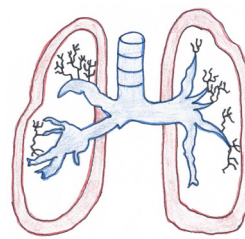
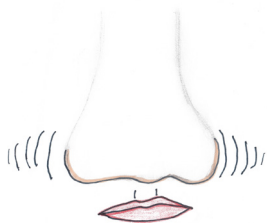
COMPLICACIONES (NARANJA)

- Amigdalitis
- Bronquitis
- Otitis
- Sinusitis

CASILLAS ADICIONALES

- Inicio (ERA)
- Final (Salud)
- Virus
- Antibiótico
- Aparato respiratorio

ESCALERA ERA



ESCALERA ERA



NUTRICIÓN

Comer no es un problema médico. Pero las personas sí debe saber cuál son los alimentos para tener una dieta balanceada, saludable, completa, agradable. Se debe enseñar desde la infancia.

Forma más práctica y completa de entender la nutrición y una dieta balanceada: la Torta con los tres grupos alimenticios que son: energéticos, formadores y reguladores.

- Energéticos: carbohidratos y lípidos, contenidos en farináceas, oleaginosas, cereales refinados.
- Formadores: proteínas contenidas en carnes, huevo, leche y derivados y en las leguminosas.
- Reguladores: vitaminas, minerales, fibra, y otras sustancias (estimulantes, condimentos y colorantes), contenidos en frutas, verduras, estimulantes, condimentos, colorantes
- En el centro de la torta están los cereales integrales que tienen los tres grupos.

Características de una buena alimentación: balanceada, nutritiva, variada, sabrosa, bien presentada.

Desaconsejar los alimentos chatarra: carnes frías, enlatados, golosinas de paquetes, harinas empacadas, instantáneos, salsas y condimentos de tienda, colorantes y anilinas, quesos cremosos, gaseosas, bebidas hidratantes.

La comida es mucho más que satisfacer una necesidad física. Tiene una profunda dimensión familiar: «Familia que come unida permanece unida».

- Dimensión social: ocasión para el encuentro, para el homenaje, la celebración.
- Dimensión cultural: la tradición gastronómica, la forma como se come y cuando se come constituyen elementos importantísimos de la cultura y de la identidad cultural
- Dimensión ambiental: no se puede desvincular el aspecto ambiental, no solo de cuidado del medio ambiente, sino de dónde se encuentran los alimentos y cómo se preservan los recursos genéticos, cuando se habla de la alimentación.
- Dimensión espiritual: ofrenda y agradecimiento

NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN: COMIDA SANA

OBJETIVO

Que el estudiante comprenda qué alimentos puede elegir para alimentarse bien.

ENSEÑANZA CENTRAL

Alimentarnos bien es comer juntos la comida tradicional

MATERIALES

Llevar frutas y alimentos saludables para compartir.

METODOLOGÍA

1. Introducción: Recordar el trabajo de la sesión anterior. Unir con el tema: ¿qué nos alimenta para tener buena salud?
2. Construir definición: ¿qué es alimentarnos bien? ¿qué comemos en nuestras casas? ¿es más rico comer juntos o comer solitos?
3. Comer alimentos naturales. Regionales. Alimentos diversificados. Compartir el alimento
4. Actividad afianzar enseñanza: compartir el alimento. Registrar en los círculos concéntricos qué alimentos podemos encontrar sembrados en nuestras casas, nuestro colegio, nuestro resguardo y el municipio.
5. Cierre: Ilustrar diversidad de alimentos que se consumen y siembra en las casas y el municipio a partir de los dibujos de los niños.

ALIMENTACIÓN: COMIDA CHATARRA

OBJETIVO

Que los estudiantes diferencien los alimentos que les permiten alimentarse bien.

ENSEÑANZA CENTRAL

Comer bien es comer juntos comida tradicional, y evitar comida chatarra.

MATERIALES

Fichas bibliográficas con diversos sanos y comida chatarra dibujada. Elegir alimentos saludables propios de la región.

METODOLOGÍA

1. Introducción: Organizar dos equipos de juego. Organizar las fichas en torre o volteadas pegadas en el tablero. Dar las instrucciones: en cada turno cada representante del grupo elegirá una carta y determinará si es un alimento que elige porque es sano, o si es un alimento chatarra. Al salir cada ficha, los estudiantes deberán narrar en qué preparación lo ha consumido.
2. Cierre: hacer ver que pueden tomar decisiones para cuidar su salud. Comer bien es comer juntos comida tradicional, y evitar comida chatarra.

ROMPECABEZAS DE NUTRICIÓN

**CONTENIDO**

10 rompecabezas

DIMENSIONES

20x20 cm c/u

EDADES

5 en adelante

DESCRIPCIÓN

El material está compuesto por 10 rompecabezas en los que se ilustran diversos grupos de alimentos, de acuerdo a los contenidos explicados en la sección de nutrición.

MATERIALES SUGERIDOS

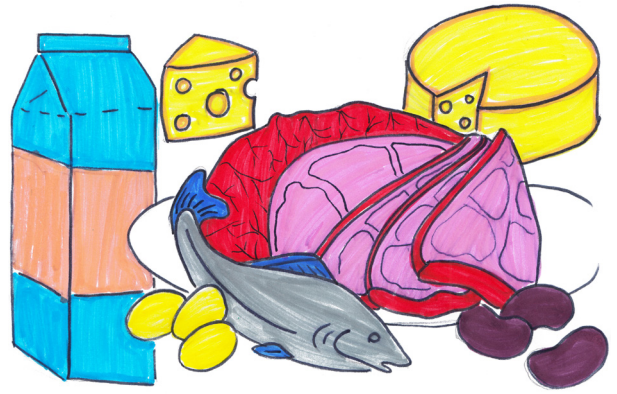
Cartón piedra de 1,3 mm laminado

ILUSTRACIONES REQUERIDAS

10 ilustraciones: formadores (1), reguladores (1), energéticos (1), vitaminas y minerales (1), condimentos (1), estimulantes (1), alimentos nativos (1), alimentos introducidos (1), comida chatarra (1), dieta balanceada (1).

ANOTACIONES

Se sugiere realizar ilustraciones de alimentos propios de la dieta en la sabana de Bogotá o los lugares en los que se realicen los talleres, y evitar alimentos exclusivos de dietas foráneas.



JUEGO DE NUTRICIÓN



CONTENIDO

- 50 piezas
- 50 tarjetas de pistas
- Tarjetas verdes, amarillas y rojas

DIMENSIONES

Variables

EDADES

7 en adelante

DESCRIPCIÓN

Los participantes deben elegir una de las tarjetas azules, en las que pueden encontrar pistas para identificar y seleccionar alguno de los productos alimenticios del juego. Una vez el participante ha adivinado el producto, debe tomar la pieza del alimento correspondiente y abrirla.

Al interior de cada alimento pueden encontrarse hasta tres tipos de tarjetas: verdes, amarillas y rojas. Las verdes corresponden a alimentos saludables y necesarios para tener una dieta sana y balanceada; las rojas corresponden a productos dañinos, poco saludables o contaminantes; las tarjetas amarillas hacen referencia a alimentos necesarios, pero cuyos procesos de producción pueden ser dañinos para el humano y para el medio ambiente.

MATERIALES SUGERIDOS

Piezas: plástico termoformado.

NOTA: Se sugiere buscar alternativas más ecológicas al plástico

Tarjetas de pistas: 50

Tarjetas verdes, amarillas, rojas: dependen de los alimentos elegidos

ANOTACIONES

La selección de los productos y alimentos debe estar en concordancia con el lugar en el que se lleva a cabo el taller. Se sugiere evitar alimentos exclusivos de dietas foráneas.

JUEGO DE NUTRICIÓN
EJEMPLO DE TARJETAS

Este alimento es...

1. Un regalo de nuestra tierra.
2. Un maravilloso cereal.
3. Nos permite preparar gran variedad de recetas.

El maíz es uno de los alimentos más completos: contiene proteínas, grasa, carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra.

Este alimento es...

1. Es una bebida muy usada en la lonchera de los niños.
1. 2. Aunque es de origen natural, se procesa industrialmente.

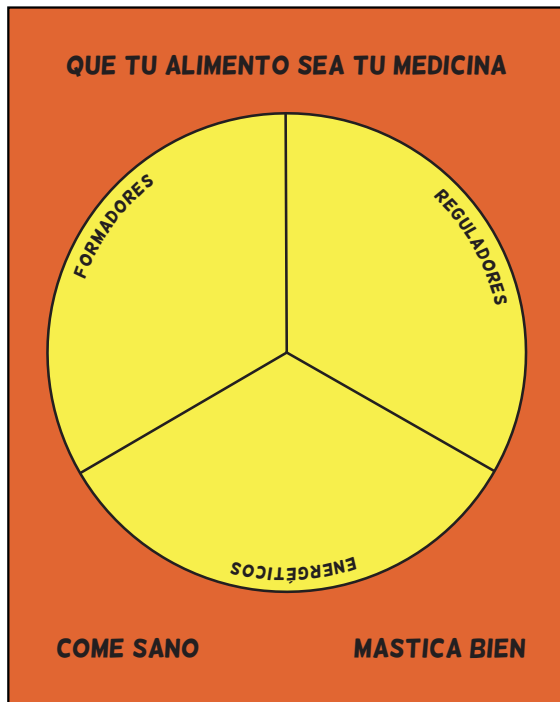
Aunque el jugo de caja no es tan dañino como las gaseosas, es preferible consumir jugo de frutas naturales.

Este alimento es...

1. Es una bebida muy usada para la sed y para acompañar las comidas.
1. Es una de las más importantes industrias del país.
1. Viene en envases de diferentes tamaños, colores y sabores.

Es una bebida muy dañina para la salud por su contenido de azúcar, sal, colorantes, saborizantes y preservativos.

RUEDA DE NUTRICIÓN



CONTENIDO

- 1 lámina
- 50 imanes impresos
- 1 trípode

DIMENSIONES

70 x 50 cm

EDADES

5 en adelante

DESCRIPCIÓN

Lámina metálica en la que se exhibe la rueda de nutrición con los tres grandes grupos alimenticios: energéticos, formadores y reguladores. Incluye alrededor de 50 imanes impresos con diversos alimentos que deben acomodarse sobre la rueda.

MATERIALES SUGERIDOS

Tablero: Lámina metálica de acero liviano, transportable.

Imanes: lámina imantada impresa, plastificada.

ILUSTRACIONES REQUERIDAS

50 ilustraciones: incluye alimentos formadores, reguladores y energéticos. Se hace énfasis en alimentos que se encuentran en la sabana de Bogotá y se excluyen alimentos que sean exclusivos de una dieta norteamericana o europea.

RUEDA DE NUTRICIÓN



CUIDADOS DE LA MUJER

¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

El cuerpo de la mujer se prepara todos los meses para un posible embarazo. Para ello interactúan varias hormonas con el objetivo de liberar un óvulo y formar un tejido de células dentro de la matriz, llamado endometrio, que será el refugio del bebé donde podrá crecer y nutrirse. Si el óvulo es fecundado por el espermatozoide, la mujer queda embarazada y se empieza a generar una nueva vida; por el contrario, si el óvulo no es fecundado, este se desecha y el endometrio se descarga, saliendo en la forma de sangre menstrual.

Tener ciclos regulares es señal de que los procesos femeninos y el cuerpo de la mujer están funcionando correctamente. Un ciclo normal dura alrededor de 28 días. Ciclos de menos de 24 días o más de 35 días se consideran anormales.

¿CÓMO ES UN CICLO MENSTRUAL?

El ciclo comienza el primer día de sangrado y termina con el inicio de la siguiente menstruación. Durante cada ciclo menstrual el cuerpo de la mujer pasa por varias etapas:

A partir del primer día de sangrado y hasta más o menos 13 días después hay una elevación paulatina de los niveles de estrógenos. Los estrógenos promueven la maduración de un óvulo. También son importantes para la salud de la mujer porque ayudan a mantener los huesos fuertes y son los responsables de preparar la matriz para un posible embarazo. En esta etapa la mujer experimenta una sensación de bienestar y vitalidad.

La ovulación es el momento en que uno de los ovarios libera un óvulo. Desde la ovulación hasta el primer día de la siguiente menstruación —en promedio 14 días— la matriz ya está preparada para recibir una nueva vida. Hay una acumulación adicional de calor en el cuerpo de la mujer que se hace evidente por un aumento de medio grado centígrado de la temperatura corporal. Esto es beneficioso para la mujer y para el embarazo porque el cuerpo se vuelve menos vulnerable a las enfermedades.

Finalmente, si no hubo embarazo, vienen los días del periodo menstrual o menstruación, y a partir del primer día del siguiente sangrado comienza un nuevo ciclo.

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

Si no hubo embarazo, la capa superficial de células en la matriz, que estaba preparándose para recibir una nueva vida, se descarga y sale en forma de sangrado. Los días durante los cuales sale sangre de la matriz se llaman menstruación o regla. La duración normal de la regla es de 3 a 5 días.

Cada mes, con la llegada de la regla, la matriz se abre para permitir la salida de la sangre menstrual. De esta forma se pierde el calor acumulado durante la segunda fase del ciclo. Con la pérdida de calor por la menstruación, la temperatura corporal de la mujer baja medio grado centígrado, el mismo que se había ganado durante la ovulación.

Según enseñan las abuelas, mientras la matriz está abierta durante los días de la regla el frío puede entrar por la planta de los pies en contacto con superficies frías y por la piel al contacto con el agua o el sereno. También nos dicen que el frío puede entrar al cuerpo de la mujer a través de algunos alimentos si se consumen durante la regla.

CONTENIDO

CUIDADOS DE LA MENSTRUACIÓN

Después de la menarquia, los cuidados tradicionales de la menstruación son fundamentales para garantizar buena salud de la mujer. La regla es que un buen cuidado de la menstruación nos ayuda a evitar dolencias y enfermedades. La mejor manera de cuidarnos la menstruación es siguiendo unas sencillas recomendaciones:

Procuremos no enfriarnos ni mojarnos en estos días. Es recomendable no bañarse ni mojarse durante los días de la menstruación, ni siquiera con agua caliente y limitando el baño a un aseo de los genitales y axilas con el fin de evitar que el calor acumulado en el cuerpo se pierda mientras la matriz está abierta. Se aconseja también no caminar descalzas sobre superficies frías ni exponerse al viento frío, al sereno o al contacto con agua fría. Es importante mantener abrigados los pies.

Evitemos los lácteos, las frutas ácidas y los helados. Las frutas ácidas y las verduras, las bebidas con hielo o de nevera, la avena y la cerveza producen mayor cantidad de sangrado menstrual y cólicos fuertes. La leche y sus derivados, las grasas y los fritos, la yuca o la papa criolla, el maíz y el cerdo son alimentos que siempre se han considerado irritantes y producen un sangrado menstrual de olor más fuerte y desagradable. Evitar estos alimentos durante los días de la regla disminuye el tiempo de sangrado y el olor fuerte de la menstruación.

Aunque el ejercicio es saludable, guardemos reposo durante la menstruación. Es conveniente procurar el mayor reposo posible, por lo tanto, es aconsejable no exigirle tanto al cuerpo y evitar el ejercicio durante estos días. Conviene evitar también las relaciones sexuales durante la menstruación ya que el semen es de naturaleza fría. Tomemos aguas aromáticas para calentar la matriz. Se recomienda tomar agua de hierbas aromáticas que sirven para calentar el cuerpo durante los días de la regla. La forma más común de prepararlas es en infusión. Algunas plantas como la canela y el clavo de olor requieren cocimiento, es decir, deben hervir con el agua durante cinco minutos.

LAS PLANTAS RECOMENDADAS SON

- Altamisa · *Ambrosia cumanensis*
- Canela · *Cinamomum zeilanicum*
- Limonaria · *Cymbopogon citratus*
- Geranio de aroma · *Pelargonium odoratissimus*
- Poleo · *Satureia brownii*
- Tomillo · *Thymus vulgaris*
- Yerbabuena · *Mentha piperita*
- Manzanilla dulce o chiquita · *Anthemis nobilis*
- Clavo de olor · *Eugenia coryophyllata*
- Canelón · *Peperomia inaequalifolia*
- Mejorana · *Origanum majorana*
- Cidrón · *Aloysia citrodora*

Para preparar una infusión se pone a calentar el agua hasta que hierva. En ese momento se apaga el fogón, se agregan las plantas y se tapa la olla. Se puede tomar caliente y preferiblemente sin endulzar.

CUIDADOS DE LA MUJER

OBJETIVO

Que los participantes aprendan la importancia de los cuidados de menstruación.

ENSEÑANZA CENTRAL

- Lo que podemos hacer las mujeres para cuidar nuestra salud
- El ciclo menstrual
- Los conceptos de frío y calor en relación con la salud de la mujer

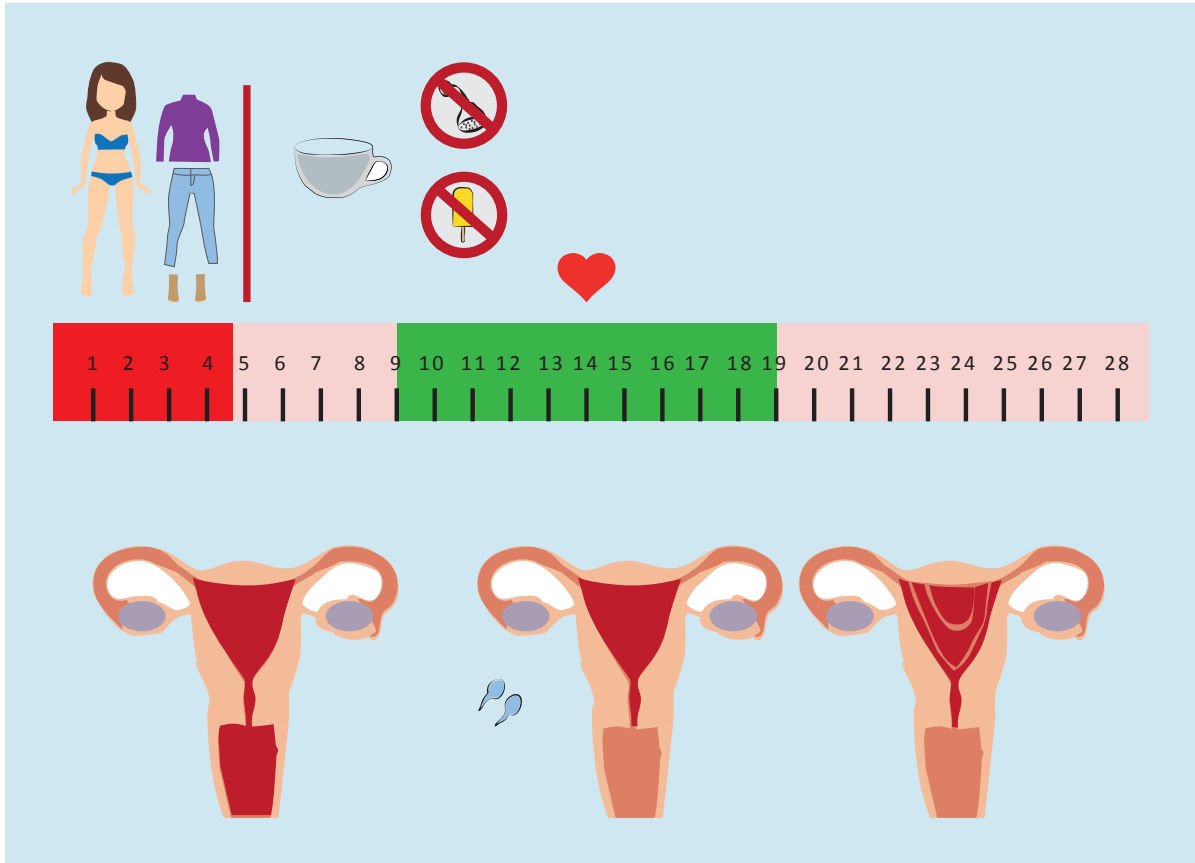
MATERIALES

Tela ciclo menstrual

METODOLOGÍA

1. Introducción: construcción conjunta del concepto «mujer»
2. Con la ayuda de la tela explicar el ciclo menstrual y los conceptos de frío y calor
3. Invitar a las participantes a resolver dudas sobre el ciclo
4. Actividad construir conjuntamente los cuidados invitando a recordar cuidados escuchados a las abuelas
5. Recapitular usando la tela: invitar a alguno de los participantes a vestir la tela

CICLO MENSTRUAL



CONTENIDO

- 1 Telón
- 18 piezas
- 1 trípode

DIMENSIONES

90 x 150 cm

EDADES

7 en adelante

DESCRIPCIÓN

Telón de fibras sintéticas en el que se ilustra el ciclo menstrual, junto con algunos de los cuidados básicos para tener en cuenta durante la menstruación.

MATERIALES SUGERIDOS

Telón: Tela de color tipo paño

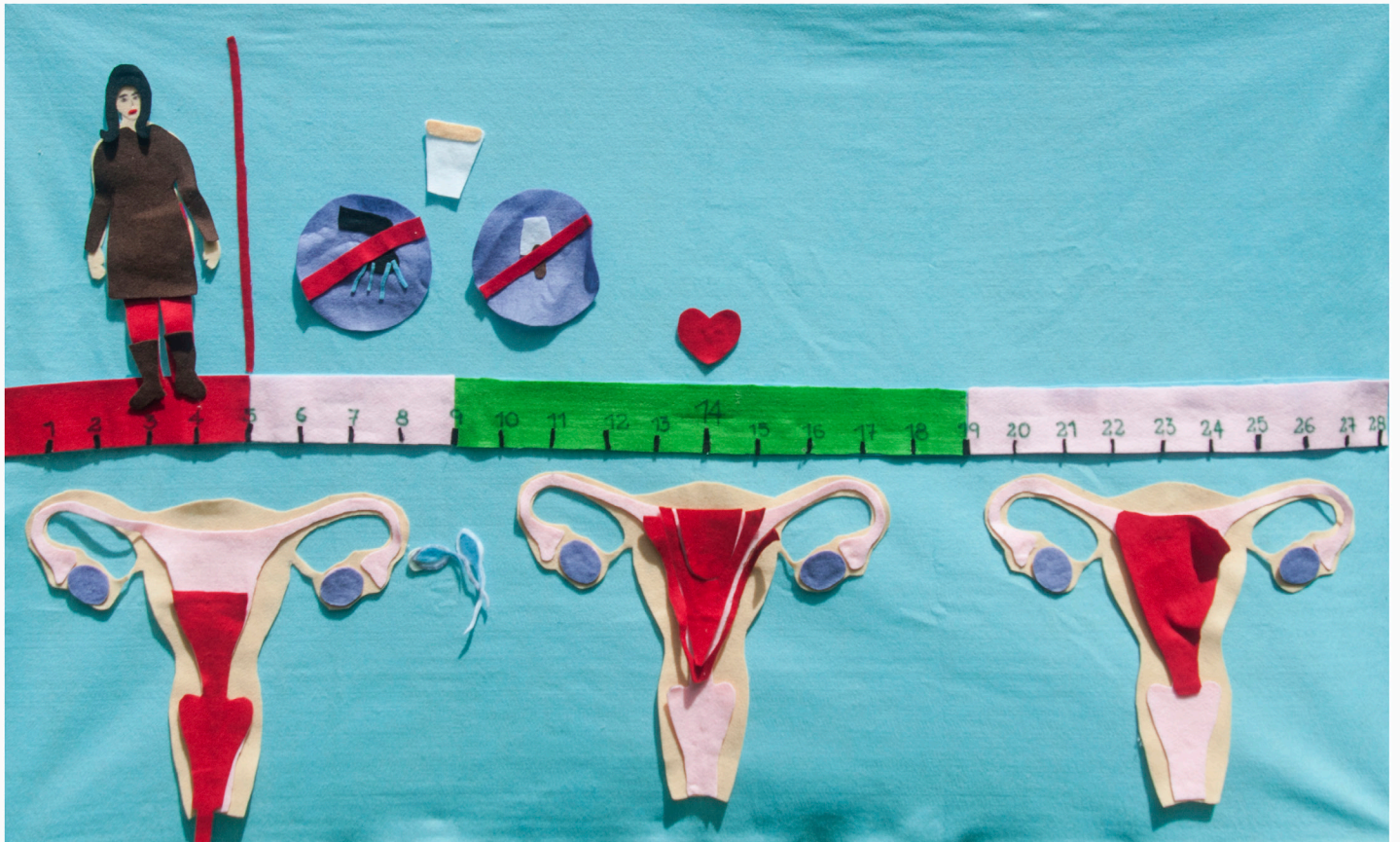
Piezas: Filtro de colores, velcro

ILUSTRACIONES REQUERIDAS

18 ilustraciones: Mujer en ropa interior (1), pantalones (1), blusa (1), zapatos (1), no ducha (1), no helados (1), corazón (1), útero (1), paredes uterinas (3), espermatozoides (2), flujo menstrual (1), pared del útero (1), regla menstrual (1).

FICHA DE PRODUCCIÓN

CICLO MENSTRUAL



MUÑECA DE TRAPO

AUTOCUIDADO DURANTE EL EMBARAZO, EL PARTO Y EL PUERPERIO

Los buenos cuidados ayudan a prevenir los cólicos ... y preparan nuestro cuerpo para el embarazo

Debido a que durante el embarazo no hay descarga menstrual, el calor se acumula en el cuerpo de la mujer. La temperatura corporal y la sensación de calor aumentan. Por eso se puede pensar que la matriz es el «nido» que la madre prepara y calienta para la formación y el desarrollo de una nueva vida.

Un embarazo dura normalmente nueve meses solares o 10 meses lunares. La luna tiene un ciclo de 28 días, 7 días configuran una semana. Diez meses lunares entonces son 280 días, es decir 40 semanas. Para calcular la edad gestacional se toma la fecha de última menstruación (el primer día de la última menstruación) se suman 10 días más 1 año y se restan tres meses.

- Si el parto se da entre la semana 36 y la 40, se habla de parto a término.
- Antes de la semana 36 se habla de parto pretérmino.
- Entre las semanas 30 y 36, el parto es prematuro.
- Entre la 24 y la 30, el parto es inviable y hasta la semana 24 se habla de aborto.
- Hablamos de embrión hasta la semana 24 y de feto entre la semana 24 y la 30.

Los cuidados del embarazo no comienzan con el embarazo sino que se deben dar desde la primera menstruación. Los cuidados de menstruación ayudan a que cuando hay embarazo la matriz esté sana y bien dispuesta para recibir al nuevo ser, alimentarlo y cuidarlo, y para que esté bien dispuesta para el trabajo de parto. De igual forma, llevar una dieta balanceada y sana garantiza que en el momento del embarazo el organismo de la mujer esté también bien dispuesto para los cambios que se operarán durante el embarazo.

La medicina occidental suele dividir el embarazo en tres trimestres. Lo que le ocurre a la mujer embarazada en cada trimestre es el resultado de lo que está ocurriendo en su vientre. Los trimestres se pueden expresar también en tres etapas: la formación, el desarrollo y la maduración del bebé.

La **etapa de formación** va desde el momento de la fertilización hasta la semana doce, cuando se completa la formación del bebé. Este trimestre es el más importante y delicado porque cualquier cosa externa puede afectar los tejidos en formación. En términos de la medicina tradicional, el cuerpo de la mujer embarazada pasa por un proceso de desintoxicación durante este trimestre para proteger al bebé de las toxinas presentes en el organismo de la madre. Es una reacción de limpieza que se manifiesta por náuseas, vómito, flujo vaginal, infecciones de las vías urinarias y acné. Una vez finalizado el primer trimestre, estas manifestaciones suelen desaparecer porque termina el proceso de limpieza y comienza el proceso de desarrollo y después el de maduración.

No debe haber sangrado vaginal o manchado durante la primera mitad del embarazo. La medicina tradicional los explica como falta de calor y fuerza en la matriz para mantener la placenta en su sitio, y como acumulación de frío durante las menstruaciones previas.

CONTENIDO

RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DURANTE EL EMBARAZO

Es importante que durante el embarazo la bilis en el hígado esté limpia ya que la exigencia de trabajo de este órgano aumenta de manera considerable para eliminar las toxinas de la madre y del hijo. El conocimiento tradicional nos enseña que el vómito del embarazo no es otra cosa que una bilis cargada que trata de limpiarse.

La recomendación de tener el hígado limpio no solo se da para el embarazo: es muy importante para toda mujer limpiar el cuerpo de sustancias tóxicas periódicamente con el uso de plantas medicinales amargas y purgantes y tener una alimentación sana, rica en frutas, verduras y alimentos de origen natural. Un hígado limpio tolera de manera adecuada todas las exigencias del embarazo.

Tomar aceite de oliva con jugo de limón o naranja (una cucharada de cada uno) veinte minutos antes del desayuno todos los días ayuda a mantener una buena digestión y a desintoxicar el hígado. Además, el aceite de oliva contiene ácidos esenciales que contribuyen al desarrollo del bebé y previenen la hipertensión durante el embarazo.

Las plantas medicinales también pueden ayudar a refrescar el cuerpo y a depurar el hígado de manera natural para calmar las náuseas, el vómito o el malestar.

Se recomienda tener una alimentación sana y natural, sin carnes frías, enlatados, grasas, fritos, golosinas de paquete, salsas de frasco, alimentos instantáneos, gaseosas y condimentos. Además, se aconseja aumentar el consumo de frutas y verduras, coladas de avena, jugo de zanahoria, huevo y queso. Es conveniente comer alimentos cocinados al vapor, al horno, cocidos en agua o asados. Para facilitar la absorción de los nutrientes y evitar la indigestión es mejor comer con frecuencia —cinco veces al día— y en poca cantidad cada vez.

La actividad física diaria se recomienda si el embarazo transcurre normalmente. Se puede caminar todos los días (sin necesidad de alterar el ritmo respiratorio normal) y llevar a cabo una vida normal sin restricciones. Si la mujer tiene riesgo de aborto por algún problema físico, hormonal o de cualquier tipo, debe guardar reposo y evitar las relaciones sexuales.

En cuanto a las relaciones sexuales en el embarazo, durante el primer trimestre el deseo sexual suele ser bajo pues está acompañado del proceso de purga y limpieza, pero a medida que el embarazo avanza la mujer puede experimentar un incremento moderado del deseo sexual que puede ir en aumento hasta el último trimestre. Si desea tener relaciones sexuales y el embarazo cursa de forma normal, no hay restricción para tenerlas.

RECOMENDACIONES PARA EL PARTO

El parto es un momento muy importante para la madre y para el bebé. Es sin duda un evento biológico que sorprende todavía a la ciencia y del cual no se conocen aún muchos detalles. Su función, sin embargo, no es simplemente biológica, sino que supone una función emocional que permanece en la mujer durante todo el proceso de crianza y a lo largo de la vida de sus hijos.

Por su misma importancia, el parto no deja de ser un momento complejo, delicado y en ocasiones con riesgo. Muchas de las muertes de madres y niños que se presentan en el mundo ocurren en el momento del parto. La medicina moderna ha intentado prevenir estas muertes por medio de diversas estrategias como los controles prenatales, la atención del parto en el hospital, las cesáreas programadas, la observación y el monitoreo minucioso del trabajo de parto, entre otras, y aunque se han disminuido considerablemente las muertes durante el parto, estas siguen siendo un porcentaje importante de las causas de mortalidad en el mundo.

CONTENIDO

Los países europeos y norteamericanos fueron pioneros en el diseño de estrategias de atención del parto y del recién nacido en el hospital que han hecho parte de la práctica médica y la normatividad durante muchos años. El parto en casa se abandonó casi en su totalidad en algunos de estos países en su afán por evitar las complicaciones por medio de la atención especializada de todos los partos. Sin embargo, se está viendo que estas estrategias no son suficientes e incluso se evidencia un aumento de complicaciones hospitalarias del parto.

Por esto, países como Canadá e Inglaterra están reconociendo la importancia de recuperar la partería para mejorar la salud de las comunidades y minimizar las complicaciones hospitalarias. En la actualidad se está buscando fortalecer la capacidad de las parteras para que atiendan a las mujeres antes, durante y después del parto, para que puedan dar apoyo al recién nacido y al lactante y para que su trabajo involucre no solo a las madres sino a la familia y a la comunidad.

Adicionalmente, con el fin de rechazar el manejo especializado del parto y los partos deshumanizados, se ha reflexionado sobre el «lado negativo» de tantas intervenciones tanto en la madre como en el recién nacido. Se han diseñado entonces estrategias que fomentan prácticas tradicionales antes, durante y después del parto y que contribuyen a la salud física y emocional de la madre y el bebé.

No se puede olvidar que los cuidados tradicionales de la menstruación son necesarios para garantizar un parto salu-
dable en tanto que aseguran una matriz caliente que se contrae adecuadamente y facilita la salida del bebé de manera natural. De hecho, hay muchas comunidades indígenas y campesinas de América Latina que aún conservan las prácticas tradicionales del parto y el parto en casa. También se están proponiendo programas en muchos países del mundo que buscan recuperar las parteras tradicionales para que puedan articularse con los servicios de salud.

RECOMENDACIONES PARA EL PUERPERIO O DIETA

El puerperio es el periodo posterior al parto durante el cual el cuerpo y los órganos de la madre regresan lentamente al estado previo al embarazo. El tiempo que toma este proceso dura alrededor de diez semanas. Equivale a los cuarenta días que en varias culturas y pueblos del mundo se conoce como la dieta. El puerperio y la menstruación se consideran como los momentos en que la mujer es más susceptible al frío por estar abierto el cuerpo y, más específicamente, la matriz.

Los cuidados que se dan en estos primeros días del puerperio son los más importantes para la sabiduría tradicional porque, como enseñan las abuelas, con la matriz abierta el cuerpo está muy susceptible al ingreso de frío; además, el cuerpo de la mujer pierde una gran cantidad de calor con el sangrado posterior al parto. Por esta razón, todas las estrategias de cuidado y prevención que se han practicado se dirigen a impedir el ingreso de frío y a mantener caliente el cuerpo. A medida que transcurren los días del puerperio, la susceptibilidad al frío va disminuyendo, razón por la cual el rigor de cuidado en los primeros días debe ser mayor y disminuye hacia el final de la dieta. Quizás en el mundo de hoy sea difícil ceñirse a todos estos consejos, pero aquí invitamos a intentar seguir por lo menos algunos de ellos.

Los cuidados en los primeros ocho días del puerperio son de suma importancia y deben realizarse de manera estricta. Las recomendaciones son las siguientes:

- Reposo casi absoluto
- En lo posible no bañarse, limitar el aseo a genitales y axilas. Si el bebé nació por cesárea o se presentó desgarro durante el parto, se han de seguir las recomendaciones dadas por el personal de salud para el cuidado de las heridas.
- Evitar el contacto con agua fría y humedad.
- No consumir frutas, verduras ni bebidas o alimentos fríos.
- El cilantro puede ser usado para condimentar las comidas de sal.
- Se puede consumir chocolate y queso.

CONTENIDO

- Se puede ir aumentando poco a poco el movimiento del día 9 al 20, aunque lo más conveniente es guardar el mayor reposo posible y permanecer en la casa. Se recomienda salir en horas del día y en días soleados y resguardarse de la noche y del frío. Las siguientes son las recomendaciones de cuidado para estos días:
- Puede bañarse en la ducha con agua caliente.
- Se puede iniciar el consumo de frutas dulces, aunque lo ideal es continuar hasta el final de la dieta sin consumir frutas ni verduras.
- Es aconsejable consumir lácteos y alimentos ricos en grasas.
- El reposo puede ser moderado del día 21 al 40. Se puede aumentar la actividad a medida que transcurren los días pero sin excederse en la exigencia física.
- Las recomendaciones para todo el periodo del puerperio o dieta son:
- Es importante mantener muy abrigados los pies.
- En los días que no se restringe el baño, se recomienda no pisar los pisos fríos con los pies descalzos y es mejor secarse y vestirse en un lugar donde no reciba frío.
- Conviene evitar las relaciones sexuales durante los días de la dieta, lo cual no quiere decir que se deje de expresar la sexualidad con su pareja, por ejemplo, por medio de caricias.

EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

OBJETIVO

Hablar del embarazo/el parto/el puerperio y sus cuidados

ENSEÑANZA CENTRAL

- El embarazo
- El parto
- El puerperio

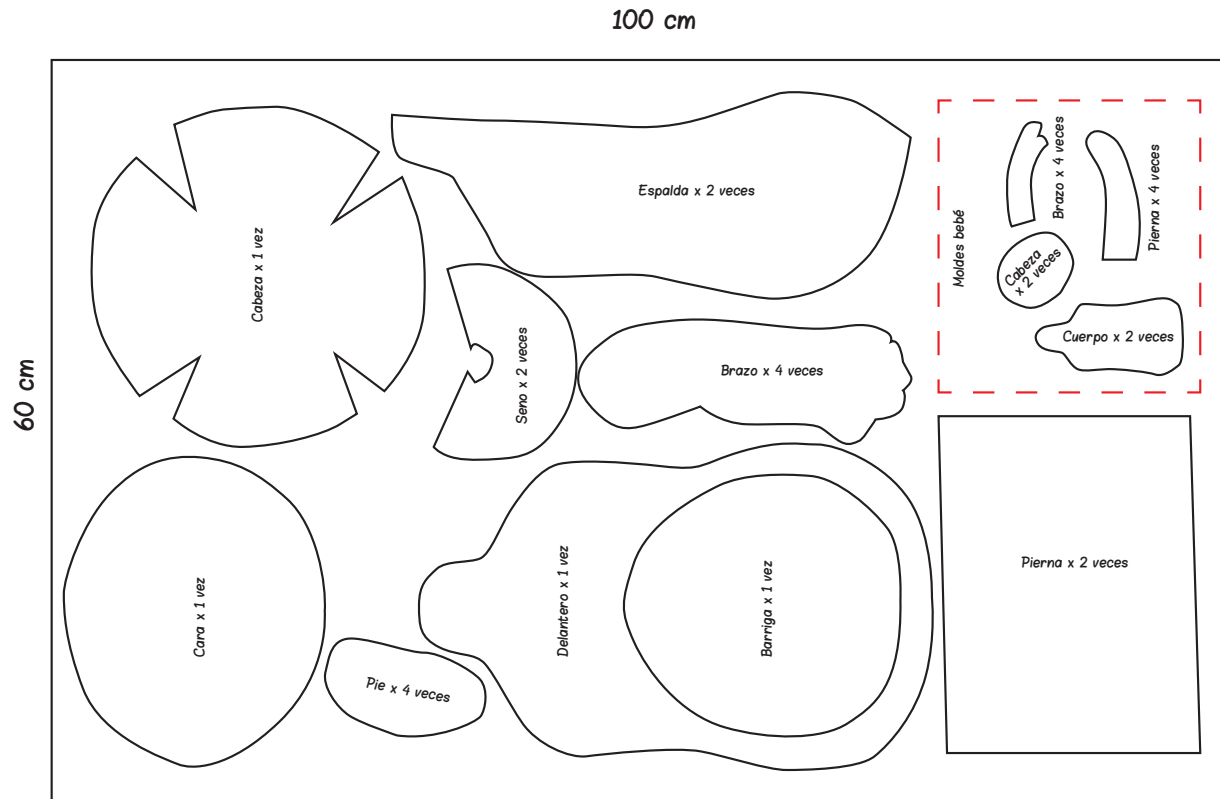
MATERIALES

Muñeca de trapo

METODOLOGÍA

- Introducción: construcción conjunta de lo que significa el embarazo/parto/puerperio
- Con la ayuda de la muñeca explicar duración del embarazo, cálculo de edad gestacional y fecha probable de parto, singularidades de cada trimestre, cuidados del embarazo
- En otra sesión: Conversatorio sobre los cuidados del puerperio desde los conocimientos previos de los participantes
- Recapitular usando la muñeca para precisar cuidados de embarazo/puerperio

MUÑECA DE TRAPO



CONTENIDO

Muñeca de tela, bebé de tela con cordón y placenta.

DIMENSIONES

90x35x25 cm

EDADES

7 en adelante

DESCRIPCIÓN

Muñeca de tela que ilustra el parto. Incluye el bebé unido al cordón y la placenta.

MATERIALES SUGERIDOS

Tela, fibras recicladas para el relleno, lana para el pelo y para la placenta.

SUGERENCIAS

Se sugiere hacer un corte en la espalda de la muñeca para que pueda volver a meterse

FICHA DE PRODUCCIÓN

MUÑECA DE TRAPO



SALUD Y PLANTAS MEDICINALES

Salud es tener una buena relación consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con el mundo espiritual.

Este concepto de salud parte de aceptar la responsabilidad de cada uno de nosotros en el cuidado de esas relaciones. En Occidente esta idea se conoce como autocuidado. Nosotros lo reconocemos como el derecho que tenemos y el deber que asumimos de participar responsablemente en la vida familiar, comunitaria y de la naturaleza. Aquí van algunas ideas sobre lo que debemos tener en cuenta para cuidar la salud:

CONMIGO MISMO

- Comer bien.
- Trabajar con ánimo.
- Adoptar prácticas de prevención como el deporte o la actividad física, el aseo, dormir bien.
- Practicar los consejos de autocuidado
- Evitar drogas, alcohol y otras adicciones.

CON LOS DEMÁS

- Tener buenas relaciones con todos los miembros de la familia.
- Participar con ánimo en las actividades de la comunidad, como por ejemplo en trabajos comunitarios, ceremonias, fiestas, elecciones de autoridades, veedurías ciudadanas, entre otros.
- Escuchar y obedecer a los mayores.
- Elegir con responsabilidad a las autoridades y exigirles una efectiva representación de nuestros intereses.

CON LA NATURALEZA

- Cuidarla.
- Mejorarla.
- Arreglarla o curarla cuando la hemos maltratado.

CON EL MUNDO ESPIRITUAL

- Reconocer y defender el mundo visible y el mundo invisible.
- Mantener la fe en que el mundo espiritual nos enseña a vivir bien.
- Promover un sano diálogo interreligioso.
-

Vemos entonces que para promover, conservar y mejorar la salud hay que hacer mucho más que tener hospitales y pertenecer a una EPS. Lo primero es el autocuidado, es decir, lo que yo mismo hago individualmente, en familia, en comunidad y en el territorio para cuidar y fomentar la salud teniendo en cuenta la definición ampliada e integral.

CONTENIDO

LAS PLANTAS MEDICINALES

La recuperación del uso de las plantas medicinales para la construcción de la salud y el autocuidado tiene cuatro pasos que se ilustran en la casita de la salud a continuación. Primero estamos invitados a volver a sembrar las plantas medicinales para recuperar el recurso biológico; mientras tanto podemos recordar, preguntar, es decir investigar los conocimientos sobre las plantas que hemos sembrado para recuperar la memoria; cuando ya tenemos las plantas y los conocimientos podemos empezar a usarlas nuevamente para el cuidado de la salud, es decir, recuperar el uso; finalmente, si las usamos bien experimentaremos sus beneficios con lo que podremos recuperar la confianza. Estos pisos de la casa de la salud pueden hacerse escalonadamente o de manera simultánea y tienen como fin último promover la siembra de las plantas, la memoria de los conocimientos sobre estas, el uso para cuidar la salud y la confianza en sus propiedades: al recuperarlas, se promueven usos y conocimientos. Por eso la llamamos la metodología del Re-Pro, Re de recuperar y Pro de promover.

RECORDEMOS QUE EL SUELO ES UN SER VIVO QUE TAMBIÉN NECESITA ALIMENTO

Para poder sembrar plantas que produzcan alimentos saludables necesitamos tener un suelo sano. El suelo es la capa superficial de la corteza terrestre que ha sido formada por una mezcla de rocas en proceso de desintegración, materia orgánica, animales, plantas, microorganismos y agua a través de un proceso de cientos de miles de años en el que han intervenido los vientos, la temperatura, la lluvia, los animales, las plantas y los microorganismos. El suelo está en permanente cambio, de modo que si algunos de sus componentes cambian, el suelo mismo cambia.

Lo más importante es que en el suelo vive una enorme cantidad de seres vivos. Aunque no los veamos, la cantidad de hongos, bacterias y pequeños animales que allí viven es inmensa, y su trabajo constante hace posible que haya alimento disponible para las plantas que crecerán sobre él, que serán a la vez alimento de animales y servirán para distintos fines a las personas.

Por eso decimos que el suelo se comporta como un ser vivo. Esto significa que, así como las plantas y los animales tienen varios órganos y sistemas que los componen, el suelo también está formado por varios componentes con distintas funciones. Las rocas, el aire, la materia orgánica, las sales, el agua, la hojarasca, los hongos, los microorganismos, las lombrices, son algunos de sus componentes, y varían según el tipo de suelo, el uso que se le dé y el lugar en el que se haya desarrollado.

Por ejemplo, es distinto un suelo de la Guajira, que tiene poca agua y poca cantidad de materia orgánica, que el suelo de la Amazonía, que tiene mucha agua y mucha hojarasca. El suelo cambia con el clima, de modo que hay momentos en los que tiene mucha agua (en los periodos de lluvias) y otros en los que tiene rocas que aún no se han incorporado (suelos en formación). Y como un ser vivo, podemos decir que el suelo nace, crece, se reproduce y muere. Nace a partir de rocas que le dan sus características principales; crece porque se transforma permanentemente por acción de los animales y las plantas que viven en él, así como del clima, debido a las lluvias que le proporcionan humedad y a las temperaturas altas que se la quitan; se reproduce cuando le da vida a las plantas que nacen en él, y muere porque se desgasta, porque poco a poco mueren los organismos que lo habitan y porque las rocas de las que se originó se degradan totalmente. Cuando lo contaminamos con químicos, estamos acelerando la muerte del suelo y su capacidad de dar vida.

SALUD

OBJETIVO

El participante comprende el concepto de salud.

ENSEÑANZA CENTRAL

Salud es tener buena relación con nosotros mismos, con los demás, con la naturaleza y con Dios.

MATERIALES

Hojas blancas tamaño carta, con tres círculos concéntricos dibujados para poder ubicar salud a nivel personal, familiar, comunitario-naturaleza y espiritual.

METODOLOGÍA

Presentación: Canción

1. Introducción: Preguntas ¿qué hace que tengamos salud? ¿con quiénes necesito tener buena relación para tener buena salud? ¿cómo nos sentimos si peleamos con los amigos? ¿a quién más que no sea persona?
2. Construir definición: Salud es tener buena relación consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con Dios.
3. Actividad afianzar enseñanza: Dibujar en círculos concéntricos (desde yo hasta mi comunidad y el mundo espiritual) con quiénes se relaciona para tener buena salud.
4. Cierre: revisar enseñanza central. Dejar letrero con la máxima del autocuidado en el salón.

LAS PLANTAS MEDICINALES

OBJETIVO

Que los estudiantes reconozcan los distintos usos de las plantas, especialmente las medicinales

ENSEÑANZA CENTRAL

Las plantas nos dan diversos regalos: aire: vida; belleza: alegría; material: fibra para construir o tejer
Hay plantas que nos ayudan a cuidar la salud

MATERIALES

- Historia de Tomás y Calendulita
- Acompañar con imágenes o títeres la narración
- Garantizar amplificación o teatrino (opcional)

METODOLOGÍA

1. Introducción: reproducir la historia de Tomás y Calendulita acompañando con imágenes o títeres la narración.
2. Construir definición con preguntas: ¿qué plantas han usado ustedes? ¿para qué sirven?
3. Cierre: Recoger enseñanza central sobre los regalos de las plantas. Enfatizar en que hay plantas que nos ayudan a cuidar la salud y que ellos ya están utilizando.

EL SUELO

OBJETIVO

Que los niños aprendan que el suelo es un ser vivo y cómo lo podemos cuidar

ENSEÑANZA CENTRAL

El suelo es un ser vivo como yo, Porque: Tiene bichos (lombrices, marranitos, insectos...); tiene materia orgánica e inorgánica; se cuida; se enferma; nace, crece, se reproduce y muere.

Procedimiento para fabricar suelo (Cama de siembra)

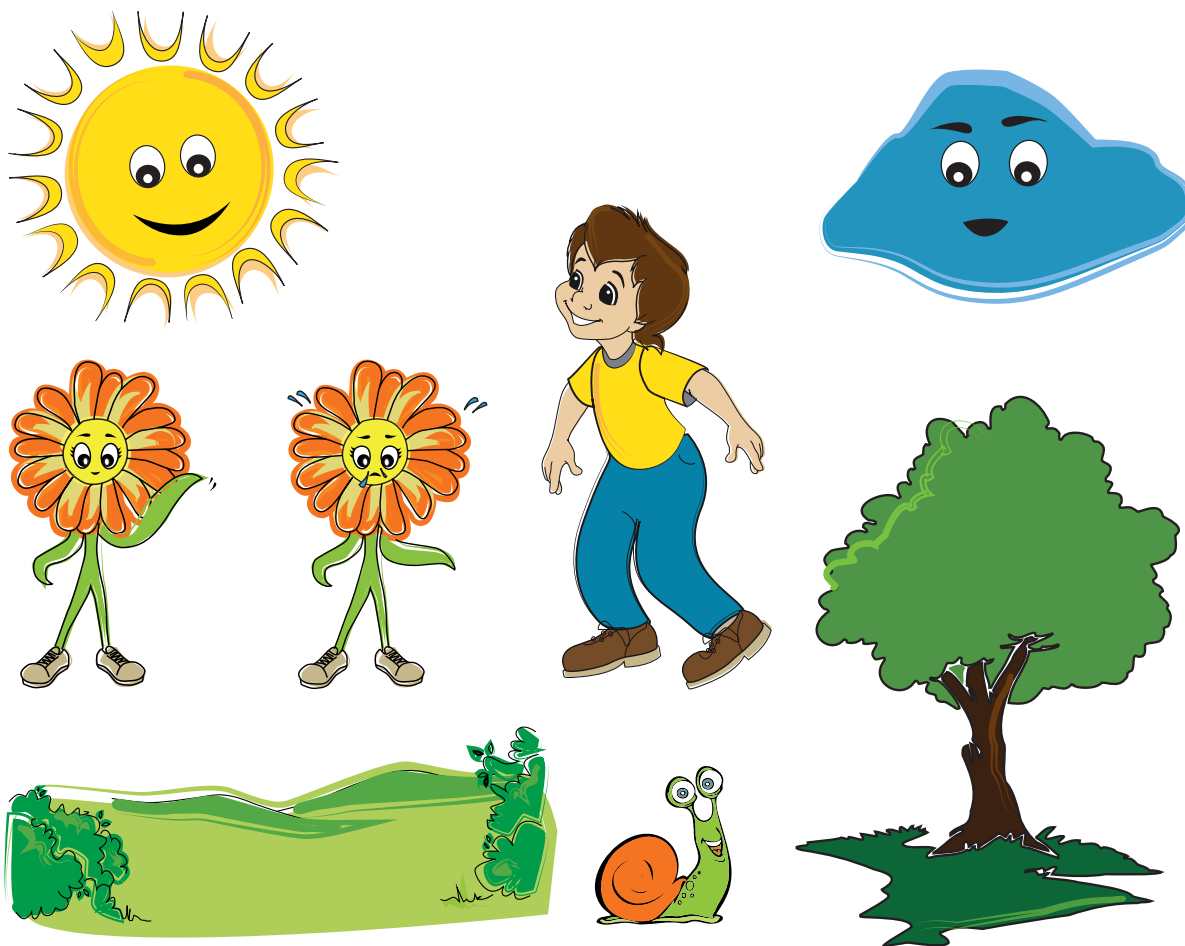
MATERIALES

- Un recipiente plástico transparente, con huecos en su parte inferior para drenar agua.
- Materiales de cama de siembra recogidos previamente, en recipientes separados.

METODOLOGÍA

1. Introducción: El suelo está vivo. ¿Quién dice que no?.
2. Construir definición: ¿porqué creen que digo que el suelo está vivo? Llevar a enseñanza central.
3. Actividad afianzar enseñanza: construir cama de siembra en recipiente plástico transparente con huecos.
4. Cierre: dejar la cama de siembra en el salón para que los niños observen la creación del suelo y su proceso de descomposición. Dejar al cuidado a los niños: estamos haciendo suelo. Para que no se enferme, lo tendrán que cuidar.

TOMÁS Y CALENDULITA



CONTENIDO

- 10 títeres bidimensionales
- Equipo de sonido y audio

DIMENSIONES

Variables

EDADES

4 en adelante

DESCRIPCIÓN

El material se compone de un audiolibro en el que se narra la historia de Calendulita y Tomás. Incluye ocho (8) piezas bidimensionales realizados en cartón laminado, que son utilizadas como títeres para animar la narración.

MATERIALES SUGERIDOS OPCIÓN 1: TÍTERES EN TELA

Telas naturales de colores; relleno de fibras recicladas o naturales

MATERIALES SUGERIDOS OPCIÓN 2: TÍTERES EN PAPEL

Cartón piedra de 1,3 mm laminado

ILUSTRACIONES REQUERIDAS OPCIÓN 2

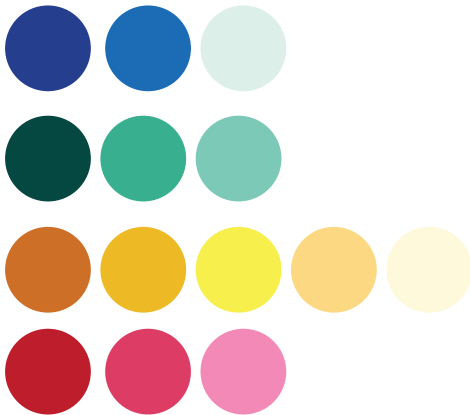
10 ilustraciones: Calendulita (1), Calendulita llorando (2), Tomás (1), Árbol (1), Caracol (1), Sol (1), Nube (1), Suelo (1)

NOTAS

Se sugiere realizar una grabación mejorada del material de audio.

PROPUESTA GRÁFICA

PALETA DE COLORES



Se propone una paleta de colores vibrantes, saturados y complementarios que puedan ser utilizados en los diversos materiales, brindando una unidad gráfica consolidada.

Se da prioridad a colores alegres y llamativos, que inviten a la observación y la participación en las actividades.

FAMILIAS TIPOGRÁFICAS

Tipografía Poppins

Se sugiere el uso de tipografías de fácil lectura, teniendo en cuenta el amplio rango de edades del público que hará uso de los materiales. Se recomienda elegir fuentes sin serifa y con caracteres redondeados.

POPPINS REGULAR

ABCEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890 !".\$%&/()=?¿

POPPINS ITALIC

ABCEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890 !".\$%&/()=?¿

POPPINS BOLD

ABCEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890 !".\$%&/()=?¿

POPPINS BOLD ITALIC

ABCEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890 !".\$%&/()=?¿

TIPOGRAFÍA HELSINKI

Se sugieren tipografías tipo "Handwritten" para los títulos, los encabezados y otros textos destacados, para generar un estilo amigable y accesible para todo público.

HELSINKI

ABCEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
ABCEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
1234567890 !" \$ & / ?¿

BLOKLETTERS VILTSTIFT

ABCEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890 !".\$%&/()=?¿

RECOMENDACIONES GENERALES DE PRODUCCIÓN

NOTA

Las fichas de producción presentadas en este documento han sido elaboradas en conjunto con las Agentes Interculturales de Salud, tomando como punto de partida los materiales pedagógicos desarrollados durante el proyecto. Cada ficha incluye sugerencias de materiales, tamaños y notas de mejoría, de acuerdo a las conclusiones sacadas durante las sesiones de revisión de los materiales. Las ilustraciones presentadas, así como las paletas de color están sujetas a los cambios que puedan surgir durante el proceso de producción final.

PERSONAL REQUERIDO PARA LA PRODUCCIÓN

- Diseñador gráfico/ ilustrador: Profesional del diseño gráfico, con énfasis en ilustración, creación de identidad visual y creación de contenidos pedagógicos.
- Diseñador industrial: Profesional del diseño industrial con énfasis en producción de materiales didácticos, pedagógicos y lúdicos. Preferiblemente con conocimientos de materiales y procesos sostenibles, éticos y responsables.

ILUSTRACIONES REQUERIDAS

Con el ánimo de hacer el proceso de producción económico y eficiente, se han creado paquetes de ilustraciones de acuerdo a los contenidos. Así, la ilustración del aparato digestivo del delantal puede ser usada en el rompecabezas de la diarrea; los alimentos ilustrados para los rompecabezas de nutrición pueden aprovecharse para la rueda de nutrición, etc. Se sugiere presentar una identidad gráfica que cubija a todos los materiales, pero que permita individualidades.

NOTAS ADICIONALES

Tras analizar las propuestas iniciales, se ha determinado que los materiales pedagógicos deben cumplir con las siguientes características:

- Portabilidad: deben poder guardarse y transportarse de manera práctica y efectiva.
- Versatilidad: deben poder adecuarse a los diferentes espacios en los que se llevan a cabo los talleres.
- Durabilidad: los materiales empleados deben ser resistentes y duraderos; deben tener en cuenta un público numeroso y de edades variadas.
- Sostenibilidad: los materiales empleados deben ser sostenibles: deben responder a procesos de producción éticos, deben ser reciclables y biodegradables.

RETROALIMENTACIÓN

La mayoría de los materiales didácticos seleccionados fueron usados por las Agentes Interculturales de Salud en talleres comunitarios y en talleres en el aula para la promoción del autocuidado. Sus experiencias, observaciones y recomendaciones fueron tenidas en cuenta como retroalimentación para la adecuación de los materiales didácticos.

Delantal del aparato digestivo

Se usó con profesionales de Primera Infancia, en talleres comunitarios con adultos y con niños. Se ha usado para explicar gráficamente dónde actúa el virus y explicar el mecanismo de la diarrea. No se ha usado para las otras condiciones. Queda más claro cómo son, dónde están ubicados y cuál es la función de cada uno de los órganos y por tanto se entiende el mecanismo de la diarrea. Se sugiere utilizarlo para las otras condiciones...

Instrucciones del lavado de manos

Se ha usado con el de la diarrea como complemento para explicar elementos de prevención de enfermedades.

Telón de la diarrea

Las dos telas para enseñar los cuidados de diarrea y gripa tienen mucho impacto entre adultos y niños. Se usan específicamente para explicar los cuidados, sin embargo, en la medida en que se va explicando, se pueden ampliar los contenidos o enfocar en un tema específico como causas de la diarrea, síntomas, complicaciones. De especial interés puede ser la comparación entre el contenido de agua del cuerpo humano y el de la Tierra, lo que puede servir para ampliar la charla hacia temas más ambientales como el cuidado del agua y del medio ambiente, la importancia del agua para el mundo, etc., haciendo una comparación con el cuidado del agua en el ser humano y en particular en los eventos diarreicos.

Los niños gozan interactuando con la tela, pegando y despegando. Los adultos son menos espontáneos, aunque si se pide que alguno pase al frente a repetir las enseñanzas, lo hacen con gusto.

Las AIS encuentran las telas muy cómodas para transportarlas. Señalan que han tenido problema para colgarlas, por lo que sugieren mejorarlas en ese sentido, sugieren por ejemplo un mecanismo parecido al de los pendones que se pueden enrollar y se pueden colgar apenas en una puntilla. Consideran que si el material es para usarlo en diferentes escenarios, es mejor un material liviano. Pero si es para los colegios, les parece conveniente el tablero con imanes planos.

Rompecabezas de la diarrea

Se usó en talleres con profesionales de los jardines de Primera Infancia y con adultos en taller comunitario. Tanto para validar aprendizajes como para construir aprendizajes desde conocimientos previos. El tamaño puede ser menor para facilidad de uso, transporte. Se cambiaron algunas ilustraciones respecto de las originales y se repitieron todas las ilustraciones.

Telón de la gripa

Igual que con el material didáctico para diarrea, los niños se muestran muy dispuestos a interactuar con el material, les gusta pegar y despegar los diferentes elementos de la tela y aceptan gustosos el reto de reconstruir todos los elementos según la charla dictada previamente por la AIS. Vestir al muñeco, ponerle saco, medias, bufanda, etc., les interesa mucho lo que lo hace una excelente herramienta para fijar el mensaje del cuidado del frío y el abrigo durante los cinco días de la gripa. Sin embargo, igual que con la tela de diarrea, el velcro puede no ser muy resistente para un uso seguido, por lo que las AIS aprueban la búsqueda de opciones como los imanes. No obstante, insisten en la idea de que se pueda vestir y desvestir, que sean imanes planos que reproduzcan los elementos que se han trabajado hasta ahora con las telas. Por lo demás, las consideraciones son las mismas que para la tela de EDA y la menstruación en términos de que el material sea liviano y fácil de transportar y que tenga la opción de colgarse fácilmente.

Escalera de los cuidados de la gripa

No se ha jugado. Por ello es necesario revisarlo, ajustarlo y usarlo para retroalimentación. En principio, se desaconseja el uso de las preguntas y por el contrario se recomienda distribuir las casillas de modo que el juego se baste a sí mismo sin necesidad de charla previa. Se confirma la propuesta de aumentar a 34 casillas, dividir en cinco grupos que se identifican por colores (cuidados=verde; signos de alarma=rojo; complicaciones=naranja; síntomas=azul; casillas extra=amarillo) y conectar con escalera o rodadero temas relacionados, por ejemplo: una casilla de un síntoma que se conecta mediante una escalera con su cuidado (que da la idea de cómo se debe cuidar ese síntoma); un cuidado que se conecta mediante un rodadero con una complicación (y que da la idea de que si no se cuida, se complica); etc.

Rompecabezas de nutrición

El tamaño es muy pequeño por lo que se decidió agrandarlos y por ello se repitieron las ilustraciones. Se corrigieron los contenidos. Se han usado los rompecabezas sin necesidad de explicar previamente, de modo que se bastan a sí mismos para ilustrar conceptos generales de nutrición. Los niños también los han recibido muy bien, son entretenidos y muy pedagógico. Se puede decir que son lúdicos. A los adultos también les gusta, genera competencia sobre la idea de quién lo arma primero.

Rueda de nutrición

Se usa para explicar y para afianzar y verificar aprendizajes. Los alimentos formadores y los reguladores se entienden bien, si bien usualmente hay que reforzar sobre los energéticos porque generan confusión. Gusta mucho interactuar con el material al tiempo que las otras personas se involucran ayudando o corrigiendo al que está al frente. Hay un buen nivel de interacción. Sirve para despejar creencias equivocadas o dudas sobre los alimentos. Se sugiere que sea más grande si bien conservando el que sea fácil de transportar.

Juego de nutrición

Las AIS se muestran muy entusiastas con este material. Les ha gustado mucho usarlo y creen que ha sido muy bien recibido por niños y adultos. Sirve para reforzar contenidos aunque no necesariamente es necesario dar las charlas previamente, el juego se basta a sí mismo pues se puede ir explicando a medida que van saliendo las tarjetas, aunque la persona responda bien o mal. Que la representación del alimento sea grande es muy llamativo. Sugieren hacer más alimentos, que se tenga la opción de muchos alimentos para invitar a hacer el mercado o el menú saludable o no saludable. Si bien ha gustado mucho, la manufactura con papel maché es engorrosa y demorada, por lo que es uno de los materiales que requiere pensarse en otro material y optimizar su producción.

Tomás y Calendulita

- Primordial tener buen sonido.
- Funciona mejor con los más pequeños.
- Los niños de quinto de primaria no se conectaron (aunque hay que aclarar que la AIS que dio la clase no ofreció la opción de los títeres sino solo el audio, lo que ayuda a que se pierda interés pronto).
- Funciona muy bien con los títeres. Se usaron dibujos con palillos.
- Las AIS sugieren que mejor se hagan marionetas/títeres de verdad y se apoye con teatrino.
- De esa manera creen que puede ser un material muy poderoso.
- Consideran que la duración del cuento está bien, siempre que se cuente con los títeres que le den vida.
- Una opción interesante podría ser invitar después a los chicos a dramatizar el cuento una especie de sociodrama.
- El cuento ofrece muchas posibilidades en términos de profundización de contenidos: plantas medicinales, el suelo, temas ambientales, consideraciones sociales, etc.

ANEXO



ANEXO



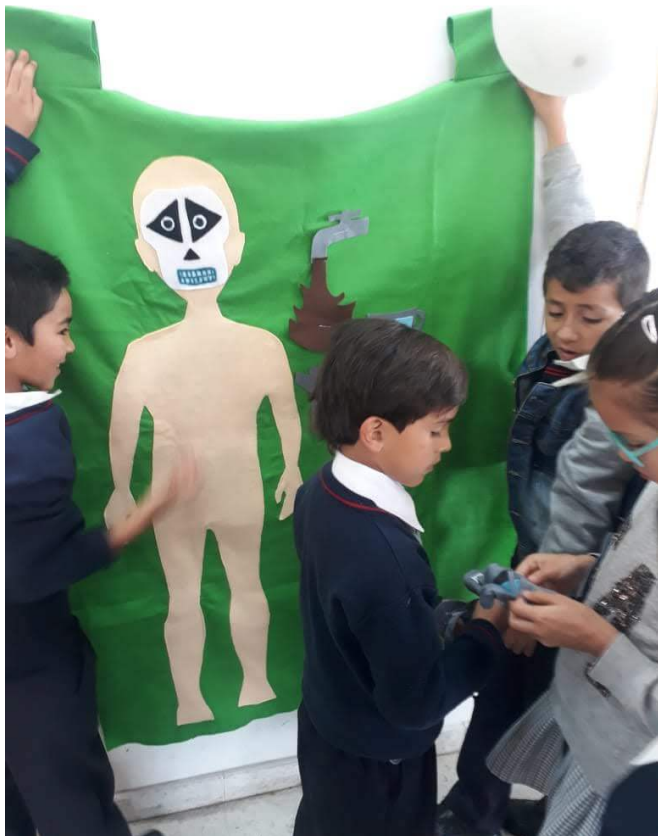
ANEXO



ANEXO



ANEXO



ANEXO



ANEXO



ANEXO



CENTRO DE ESTUDIOS MÉDICOS INTERCULTURALES

Dirección: Calle 12#3A-21
Teléfono: + 57 (1) 8777040
Página web: www.cemi.org.co
Correo: cemi@cemi.org.co