



**GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD
GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
SUB-GERENCIA DE PROMOCION DE LA SALUD**

GUIA PARA EL DESARROLLO DE CHARLAS Y TALLERES

2009

LIMA-PERU

PRESIDENTE EJECUTIVO
ING. PIO FERNANDO BARRIOS IPENZA

GERENTE GENERAL
DR. JAVIER ROSAS SANTILLANA

GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD
DR. ALFREDO BARREDO MOYANO

GERENTE DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
DR. RONALD RODRIGUEZ AGUIRRE

RESPONSABLE:

Lic. Cristian Minaya León

COLABORADORES:

Dra. Ysabel Benáte Gálvez

Lic. Dora Chulle Purizaca

Lic. Victoria Chimpén Chimpén

Lic. Pilar Huamantínco Altamirano

**TÍTULO ORIGINAL: GUIA PARA EL DESARROLLO DE CHARLAS Y TALLERES.
EsSalud-2009**

GERENCIA CENTRAL PRESTACIONES DE SALUD
GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
SUB-GERENCIA DE PROMOCION DE LA SALUD
Jr. Domingo Cueto N° 120-8vo piso- Lima 11-Perú

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. ALCANCE	5
3. RESPONSABILIDAD.....	5
4. OBJETIVOS	6
4.1 Objetivo General.....	6
4.2 Objetivos Específicos	6
5. ELEMENTOS CONCEPTUALES	6
6. CHARLA DE SALUD	6
6.1 DEFINICION	6
6.2 METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE CHARLAS.....	6
6.2.1 Fase de Preparación	6
6.2.2 Fase de Ejecución.....	6
6.2.3 Fase de evaluación	7
7. TALLER DE SALUD	7
7.1 DEFINICION	7
7.2 METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE TALLERES	8
7.2.1 Fase de Preparación	8
7.2.2 Fase de Ejecución	8
7.2.3 Fase de evaluación	9
8. EL FACILITADOR.....	9
8.1DEFINICION	9
8.2 FUNCIONES DEL FACILITADOR.....	9
8.3 RECOMENDACIONES.....	9
9. DINAMICAS PARTICIPATIVAS	10
9.1 DEFINICION	10
9.2 TIPOS DE DINAMICAS PARTICIPATIVAS	10
9.2.1 Dinámicas de presentación o rompehielos	10
9.2.2 Dinámicas de animación	11
9.2.3 Dinámicas para formar grupos aleatoriamente	12
9.2.4 Dinámicas para la exploración de aprendizajes.....	12
9.2.5 Dinámicas para el análisis y la reflexión	13
10. ANEXOS	13
Anexo 1 Ejes temáticos promoción de la Salud	14
Anexo 2 Modelo de desarrollo de charlas educativas.....	18
Anexo 3 Talleres según ejes temáticos priorizados	20
Anexo 4 Modelo de registro de participantes en charlas educativas	28
Anexo 5 Modelo registro de participantes en talleres	29
Anexo 6 Modelo de cartilla de seguimiento de actividades colectivas.....	30
11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31

1. **INTRODUCCION:**

Promoción de la salud es el proceso de habilitar y facultar a las personas para incrementar el control sobre su salud y mejorarla. Busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla.

Una estrategia integral para mejorar la salud de la población debe incluir políticas e intervenciones para abordar algunas o todas de las siguientes categorías (Canadá Health-OMS/OPS, 2000):

Las cinco categorías son las siguientes:

- Entorno socioeconómico: ingreso económico, empleo, posición social, redes de apoyo social, educación, y factores sociales en el lugar de trabajo.
- Entorno físico: los aspectos físicos en el lugar de trabajo y en las viviendas, al igual que otros aspectos del entorno físico natural y construido por las personas.
- Hábitos personales de salud: comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud.
- Capacidad individual y aptitudes de adaptación: la estructura psicológica de la persona, como la competencia personal, las aptitudes de adaptación y el sentido de control y dominio; y las características genéticas y biológicas.
- Servicios de salud: servicios para promover, mantener y restablecer la salud.

En este enfoque, se busca alcanzar las metas para mejorar la situación de salud de la población mediante

la acción sobre sus determinantes sociales, tanto en términos individuales (estilos de vida, prácticas de salud, capacidad y aptitudes para la adaptación) como colectivos (entornos propicios y servicios), teniendo en cuenta que los determinantes colectivos proporcionan las bases para los determinantes individuales.

Los estilos de vida comprenden un conjunto orgánico de prácticas que concretan un esquema de pensamiento, trabajar para cambiar los estilos de vida es una tarea compleja y ardua debido a que cambiar las prácticas requiere del cambio de las concepciones que las sustentan y cambiar las concepciones sobre un estilo de vida requiere cambiar su práctica, es una dinámica mutuamente reflexiva.

Para construir procesos eficaces para el desarrollo de comportamientos saludables, es necesario aplicar metodologías de educación y comunicación para la salud en diversos escenarios y en los espacios individual, familiar y comunitario.

Esto resulta clave para asegurar que los grupos objetivo de las intervenciones educativo comunicacionales adopten nuevos comportamientos saludables y que estos sean incorporados en sus prácticas cotidianas.

2. **ALCANCE**

Todos los establecimientos del primer nivel de atención incluido aquellos con modelo de gestión UBAP y Hospitales con población adscrita de EsSalud.

3. **RESPONSABILIDAD**

Gerente o Director de la Red.

Coordinador de Atención Primaria de la Red.

Director del CAS.

Profesionales de la salud del CAS.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Establecer lineamientos para el desarrollo de las charlas y talleres de salud que contribuyan a desarrollar y fortalecer conocimientos y habilidades personales y comunitarias tendientes a mejorar la calidad de vida de los asegurados y derecho habientes.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Dotar a los profesionales de la salud de las herramientas necesarias para el desarrollo adecuado de las actividades educativas como las charlas y talleres.
- Proporcionar información y educación en salud de forma didáctica que permita facilitar el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades de los asegurados.

5. ELEMENTOS CONCEPTUALES PREVIOS

ACTIVIDADES EDUCATIVAS EN SALUD:

Las actividades educativas en salud tienen por objetivo la adquisición de conocimientos y actitudes que permitan modificar la conducta individual y colectiva en temas relacionados con la salud, el abordaje de los determinantes sociales para mejorar su calidad de vida e interiorizar la importancia de la responsabilidad y el auto compromiso, reafirmando el derecho a controlar todos los aspectos de su salud. (Auto cuidado y Equipos de Salud .Viviana Barría S, Nimia Rosemberg, M.Pilar Uribe)

ACTIVIDADES COLECTIVAS:

Son intervenciones programadas dirigidas a un grupo homogéneo de personas con la finalidad de mejorar sus competencias para abordar un determinado problema o aspecto de su salud.

Las prestaciones de salud se brindan con énfasis en Promoción de la salud, prevención del riesgo, recuperación de la enfermedad y rehabilitación básica en el plano individual y colectivo, las actividades colectivas como los talleres y charlas son actividades educativas ,que tienen como propósito abordar los comportamientos de forma positiva y fortalecer destrezas en salud en los asegurados para actuar sobre los determinantes sociales de la salud.

6. CHARLA DE SALUD:

6.1 DEFINICION

Actividad educativa grupal que puede ser ofrecida dentro o fuera del centro asistencial sobre un tema específico con o sin demostración, cuyo objetivo es la información, sensibilización y motivación de las personas respecto al auto cuidado de la salud en su contexto familiar, comunitario y ambiental, de acuerdo a los ejes temáticos de la Cartera de Servicios de Atención Primaria.

Nº de participantes: Se debe realizar en grupos de 10 a 20 personas

Duración de la sesión: 1 hora (incluido el registro)

Unidad de Medida: Charla

6.2 METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE CHARLAS

6.2.1 Fase de Preparación:

1. Tema: Definir el tema es de vital importancia, debiendo considerarse el interés de la población sobre determinados temas y las prioridades sanitarias del CAS.
2. Grupo objetivo: Definir claramente para quienes se realizara la charla.
3. Objetivo: Definir qué cambio de comportamiento o conocimientos se quiere lograr o ideas fuerza que se quieren fijar.
4. Lugar, día y hora: Establecer con anticipación el día, la hora y lugar para realizar la convocatoria.
5. Material audiovisual: Elegir las estrategias o ayudas didácticas y audiovisuales que se utilizaran para lograr la mejor comprensión del tema a tratar.

6.2.2 Fase de Ejecución:

1. Registro: Se hará circular un formato de registro, para que los asistentes escriban los datos personales solicitados y firmen su asistencia .Estos registros sirven para fines estadísticos y de control.(anexo 4)
2. Presentación: Es importante identificarse y agradecer la atención prestada a fin de generar un ambiente de confianza. Se señalaran algunas

condiciones para el mejor desarrollo de la actividad (cambiar el tono del celular, contestar el celular fuera del ambiente, etc.)

3. Pre- test (evaluación de base): El objetivo es medir el grado de conocimiento de los asistentes acerca del tema. A partir de las ideas fuerza o conceptos que se quieren fijar se plantearán algunas preguntas (no más de cinco) con sus alternativas de respuesta, las cuales deben ser claramente formuladas.
4. Introducción al tema: Se puede iniciar la charla planteando algunas interrogantes o contando un caso relacionado sobre el tema elegido, con la finalidad de recoger información sobre creencias, percepciones y experiencias previas vividas para orientar mejor el desarrollo de la actividad.
5. Desarrollo del tema: Se desarrollará el tema de forma ordenada y secuencial, con un lenguaje claro y un tono adecuado de voz .El uso del material didáctico o audiovisual debe ser oportuno.
6. Reforzamiento: Se realizará la aclaración de las ideas principales, para tal efecto se pueden realizar algunas preguntas a los asistentes para comprobar si se entendió el tema tratado, asimismo se responderán algunas preguntas de los asistentes.

6.2.3 Fase de evaluación

1. Post-test: Se realizaran las mismas preguntas planteadas en el pre-test.
2. Calificación y evaluación: Realizar un comparativo del grado de conocimientos previos a la charla y el grado de conocimientos posterior a la intervención a través del pre y post test con la finalidad de determinar la efectividad de la actividad y corregir posibles errores.

7. TALLER DE SALUD:

7.1 DEFINICION

Actividad grupal de entrenamiento, educación, información y capacitación donde interactúan el facilitador y los participantes para construir aprendizajes que fortalezcan sus habilidades y competencias para el auto cuidado de su salud y para la prevención de enfermedades.

Utiliza fundamentos de la educación para adultos que se caracteriza por ser útil para su trabajo o vida, más práctica que teoría, basada en la experiencia de los participantes., participativa y horizontal, asimismo exige el uso de metodologías participativas.

La metodología participativa que se utiliza permite aprender haciendo y se emplea con grupos pequeños. Una de las características del Taller es promover un clima cálido, de confianza, aceptación, expresión de emociones y sentimientos, de comprensión por las experiencias. Esto, con el fin de obtener el ánimo y la seguridad del grupo y alcanzar los resultados previstos. Es importante que en cada taller se tengan en cuenta las precisiones teóricas o conceptuales sobre el tema a tratar para que sean discutidas y ampliadas por los participantes.

El Taller es un espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización y tiene como objetivos:

- Identificar necesidades y prioridades de manera conjunta.
- Impulsar procesos de empoderamiento.
- Generar una decisión consciente de modificar y seguir otro estilo de vida.

Nº de participantes: Se debe realiza en grupos de 10 a 20 personas

Duración de la sesión: 2 horas.

Unidad de Medida: Sesiones

7.2 METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE TALLERES

7.2.1 Fase de Preparación:

1. Tema: Definir el tema es de vital importancia, debiendo considerarse el interés de la población sobre determinados temas y las prioridades sanitarias del CAS.
2. Sub-Temas: Determinar claramente cuáles son los sub-temas que se van a abordar y que están relacionados al tema elegido. Establecer una secuencia y adecuarlos al tiempo establecido.
3. Grupo objetivo: Identificar para quienes va dirigida la charla.
4. Lugar, día y hora: Establecer con anticipación el día, la hora y el lugar a fin de realizar la convocatoria.
5. Objetivo: Definir qué cambio de comportamiento o conocimientos se quiere lograr.
6. Estrategias: Elegir las dinámicas participativas y el material audiovisual que se utilizara para lograr la mejor comprensión del tema tratado.
7. Preparación de Material: Preparar con anticipación el material que se requerirá para el desarrollo del trabajo individual, el trabajo en equipo, plenarias, aplicación y evaluación de aprendizajes.

7.2.2 Fase de Ejecución:

1. Registro de asistentes: Se pasará una hoja o libro de registro, para que los participantes escriban los datos solicitados y firmen su asistencia. Estos registros sirven para fines estadísticos y de control.(anexo 5)
2. Presentación: Es importante identificarse y agradecer la atención prestada a fin de generar un ambiente de confianza. Cada uno de los participantes se presentara, a través de una dinámica participativa.
3. Identificación: Todos los participantes inclusive el facilitador deberán tener una tarjeta de identificación con su nombre en letra clara y grande, colocada en un lugar visible.
4. Pre- test (evaluación de base): A partir de las ideas claves o conceptos que se quieren fijar a través del desarrollo del taller se e plantearán algunas preguntas no más de diez, de preferencia deben contener alternativas para marcar las cuales deben ser claramente formuladas.
5. Establecimiento de normas de convivencia: Se construirá con los participantes una relación de normas que para el grupo son importantes y que deberán cumplirse durante la realización de las sesiones por ejemplo: puntualidad, respeto mutuo, participación, etc. Se escribirán las normas en un papelografo con letra clara y grande y se publicara en un lugar visible.
6. Desarrollo del taller: El taller se desarrollara bajo la siguiente estructura:
 - a. Vivencia o motivación (Planteamiento del problema)
El facilitador planteara un problema, una situación o un caso de interés de los participantes (puede ser a través de una imagen, un refrán, una historia o algunas interrogantes)
 - b. Verbalización (Recojo de saberes de la experiencia)
Implica explorar los conceptos, experiencias vividas, expresión de emociones, saberes y sentimientos respecto al problema planteado de los participantes y trabajarlo en equipo.
 - c. Procesamiento de vivencias (Estrategias para aprender a pensar y actuar)
Está constituido por el conjunto de métodos, técnicas, dinámicas y procedimientos que el facilitador pondrá en práctica para desarrollar la capacidad de pensar y actuar en forma reflexiva crítica y creativa de los participantes.

- d. Generalización (Conocimientos a desarrollar)
Son los conocimientos conceptuales procedimentales y actitudinales debidamente relacionados con la vida que serán abordados por el facilitador para que los participantes lo analicen y lo hagan suyo.
- e. Transferencia(aplicación de lo aprendido o compromiso de cambio)
Es la transferencia del concepto o procedimientos a situaciones específicas para interpretar la realidad y saber usar el nuevo aprendizaje y reconocer su utilidad, es el momento para ejercitar las habilidades desarrolladas y aplicarlas a situaciones concretas.
- f. Evaluación de los aprendizajes.
Valoración de resultados logrados e identificación de carencias, para ofrecer la retro información que fuera necesaria, aquí cabe señalar que a fin de que se pueda evaluar el aprendizaje los facilitadores propondrán la realización de proyectos por los participantes.

7.2.3 Fase de evaluación

1. Post-test: Se realizaran las mismas preguntas planteadas en el pre-test.
2. Calificación y evaluación: Realizar un comparativo del grado de conocimientos previos a la charla y el grado de conocimientos posterior a la intervención a través del pre y post test con la finalidad de determinar la efectividad de la actividad y corregir posibles errores.

8. EL FACILITADOR: DEFINICION

Ser facilitador no es ser un profesor, es alguien que ayuda a aprender de una actividad. El significado literal de un facilitador es “aquel que hace las cosas más fáciles”, prestando ayuda en un proceso y animando a otros para que logren los objetivos trazados.

8.2 FUNCIONES DEL FACILITADOR

- Identificar los temas de importancia para los diferentes grupos.
- Coordinar y organizar los grupos, asegurando la participación activa de todos los participantes y la realización de las tareas.
- Ayudar a los participantes a expresar sus problemas e identificar posibles soluciones.
- Establecer los parámetros de una discusión.
- Procurar crear un ambiente de respeto mutuo entre los participantes para maximizar el aprendizaje.
- Estar bien informado sobre el o los temas a tratar para orientar adecuadamente a los participantes.

8.3 RECOMENDACIONES

- Mostrar interés durante cada una de las etapas de la sesión y en el aprendizaje que se está dando. Ellos fijan cuáles son las reglas básicas, marcan y mantienen el tono de la discusión durante las plenarias. Los facilitadores deberán mantener contacto visual con todos los participantes, escuchar cuidadosamente y animar a todos a contribuir en el grupo.
- Son los responsables de crear un ambiente confortable y apropiado para el taller o capacitación., desde cómo las sillas están dispuestas, la ubicación de los equipos y enseres para las sesiones demostrativas, cosas que se necesitan traer, citas en la pared, ubicación de los servicios y otras cuestiones logísticas. Deben tener preparado el material a trabajar en cada sesión con anticipación.
- La puntualidad y respeto a los tiempos establecidos es vital para lograr los objetivos planteados en las sesiones. Es muy fácil sobrecargar la agenda con actividades y no incorporar el tiempo necesario de descanso para los participantes. Evite planear actividades muy intensas antes o después de las comidas. . Es necesario además, permitir que el grupo sepa el tiempo estimado que se destinará a cada actividad.
- Es importantísimo propiciar el desarrollo de habilidades comunicativas como escuchar y ser escuchado o escuchada, el trabajo en grupo, los procesos de negociación y concertación. Cuando se producen situaciones de tensión o se detiene la conversación, el facilitador debe estar preparado con herramientas para que no se pierda la dinámica de la discusión y se mantenga el clima de aprendizaje.

- Deben estar atentos a las actitudes verbales y no verbales del grupo. Pueden motivar a que las personas expliquen sus comportamientos en los momentos de reflexión. Los facilitadores necesitan constantemente chequear con el grupo su nivel de ánimo. Si se sienten cansados es mejor realizar una dinámica participativa de cinco minutos para recuperar la energía.
- En ocasiones se puede encontrar con grupos poco colaboradores. Mantener el buen humor y un ambiente relajado pueden ser excelentes métodos para llevar a cabo un buen encuentro.

9. DINAMICAS PARTICIPATIVAS:

9.1 DEFINICION

Las dinámicas participativas son actividades lúdicas con variados objetivos dentro de procesos de aprendizaje y procesos de sensibilización al cambio, son parte de una serie de recursos para estimular la participación de los asistentes en reuniones grupales, estas dinámicas son usadas por el facilitador durante el desarrollo de talleres, en reuniones de trabajo o con la comunidad.

¿Por qué usar dinámicas participativas?

Las dinámicas son herramientas que utiliza el facilitador para lograr la máxima participación de los integrantes de un grupo en el proceso de capacitación o sensibilización. Las dinámicas se utilizan al inicio, durante y al final de cada sesión, dependiendo de los objetivos de las sesiones y el estado de ánimo de los participantes.

Consideraciones a tener en cuenta cuando se usen las dinámicas participativas:

- Durante un taller o una reunión, trate de usar técnicas de animación frecuentemente, cuando la gente se vea adormilada o cansada o para crear un descanso natural entre actividades.
- Escoja juegos en los que todos puedan participar y sea sensible a las necesidades y circunstancias del grupo. Por ejemplo, algunos de estos juegos pueden excluir a personas con discapacidades, tales como Dificultades al caminar o al oír, o personas con diferentes niveles de habilidades para leer y escribir.
- Garantice la seguridad del grupo, particularmente en juegos que consistan en correr. Por ejemplo, trate de asegurarse que haya suficiente espacio y que el suelo esté despejado.
- No use solo juegos competitivos, trate de usar juegos que incentiven el desarrollo del trabajo en equipo.
- Trate de evitar que las técnicas de animación duren mucho tiempo. Hágalas breves y continúe con la siguiente actividad planeada cuando todos hayan tenido la oportunidad de moverse y ¡despertarse!

9.2 TIPOS DE DINAMICAS PARTICIPATIVAS:

9.2.1 DINAMICAS DE PRESENTACION O ROMPEHIELOS

Son juegos o actividades lúdicas que ayudan a que las personas se conozcan entre sí y se relajen por ello se les conoce como **rompehielos**. Permite así mismo que el facilitador conozca el perfil de los participantes y sus expectativas.

Ejemplos:

- **NOMBRES Y ADJETIVOS**

Los participantes piensan en un adjetivo para describir cómo se sienten y cómo están. El adjetivo debe empezar con la misma letra que sus nombres; por ejemplo, “Soy Fernando y estoy feliz” o “Soy Inés y me siento increíble”. Al pronunciar el adjetivo, también pueden actuar para describirlo.

- **EMPAREJAR LAS TARJETAS**

El facilitador escoge un cierto número de frases bien conocidas y escribe la mitad de cada frase en un pedazo de papel o en una tarjeta. Por ejemplo, escribe ‘*Feliz*’ en un pedazo de papel y ‘*Cumpleaños*’ en otro. (El número de pedazos de papel debe ser el mismo que el número de participantes en el grupo.) Los pedazos de papel doblados se ponen en un sombrero.

Cada participante toma un pedazo de papel del sombrero y trata de encontrar al miembro del grupo que tiene la otra mitad de su frase

- **CANASTA DE FRUTAS**

Solicitar a los participantes que formen un círculo y cada participante se identifica por su nombre y procedencia con sus compañeros que están a la derecha e izquierda. El facilitador indicara que cuando a alguien se le diga la palabra "MANGO" debe decir el nombre del compañero/a que tiene a su derecha y si se le dice la palabra "PIÑA" debe decir el nombre de la persona que está a su izquierda. Cuando el facilitador dice "CANASTA REVUELTA", todos cambian de lugar en el círculo se repite la dinámica.

9.2.2 DINAMICAS DE ANIMACION

Son juegos o actividades lúdicas que se utilizan cuando la gente se ve somnolienta o cansada, el objetivo es hacer que la gente se mueva y darles más entusiasmo.

Ejemplos:

- **ENSALADA DE FRUTAS**

Los participantes deberán formar un círculo con las sillas, luego el facilitador le asignara a cada participante el nombre de una fruta de un grupo de 4 de tal forma que halla el mismo número de participantes con cada nombre de fruta tal como: naranjas, plátanos, peras y manzanas.

Luego los participantes se sientan en sillas formando un círculo. Uno de los participantes se queda parado en el centro del círculo.

El facilitador dice el nombre de una fruta, como 'naranjas' y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto entre ellas. La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla. La persona en el centro dice otra fruta y el juego continúa. Cuando se dice 'ensalada de frutas' todos tienen que cambiar de asientos.

- **MAREA SUBE / MAREA BAJA**

Dibuje una línea que represente la orilla del mar y pida a los participantes que se paren detrás de ella. Cuando el facilitador diga ¡¡Marea baja!" todos saltan hacia adelante, en frente de la línea. Cuando el líder grite ¡¡Marea sube! todos saltan hacia atrás, detrás de la línea Si el facilitador dice ¡¡Marea baja!" dos veces seguidas, los participantes que se muevan tendrán que salir del juego.

- **SIMÓN DICE**

El facilitador explica al grupo que deben seguir las instrucciones y se empezara con las siguientes instrucciones: diciendo "Simón dice..." Si el facilitador no empieza la instrucción con las palabras "Simón dice...", entonces el grupo no debe seguir las instrucciones! El facilitador empieza por decir algo como "Simón dice que aplaudas" mientras él/ella aplaude con sus manos. Los participantes le imitan. El facilitador acelera sus acciones, siempre diciendo "Simón dice..." primero. Después de un corto tiempo, se omite la frase "Simón dice". Aquellos participantes que sigan las instrucciones 'salen' del juego. Se puede continuar el juego mientras siga siendo divertido.

- **PASANDO LA BOLA**

Se divide el grupo en dos equipos: cada equipo debe tener el mismo número de personas. Entonces la facilitadora le entrega una pelotita a cada grupo y se les explica que ésta debe pasarse a la otra, mientras ambas mantienen sus manos atrás y solamente pueden usar el cuello para agarrar la pelotita. Es decir la pelotita se pasa de cuello en cuello. A la persona que se le caiga la pelotita se le hace una pregunta sobre el tema y luego tiene que tomar asiento. Gana el equipo que llegue al último miembro del grupo sin que la pelotita se caiga al piso y sin usar las manos. Si acaso no es posible usar dos pelotitas, se pueden usar dos naranjas y dos limones.

9.2.3 DINAMICAS PARA FORMAR GRUPOS ALEATORIAMENTE

Son juegos o actividades lúdicas de corta duración que se utilizan para formar grupos de trabajo heterogéneo, ayuda a dividir a un grupo grande en grupos pequeños permitiendo que todos los participantes interactúen entre si.

Ejemplos:

- **EL JUEGO DE LOS ANIMALES**

Haga un papelito para cada miembro del grupo grande. Escriba el nombre de un animal en cada papelito, la cantidad de nombres de animales es de acuerdo a la cantidad de grupos con los que se quiere trabajar. Entregue los papelitos al azar y pida a las personas que hagan los ruidos de sus animales para encontrar a los otros miembros de su grupo pequeño con los cuales tiene que agruparse

- **EL BARCO SE HUNDE**

Se da la orden de que todos los participantes deben ponerse de pie. El facilitador cuenta una historia que puede ser adaptada al medio y lugar entonces se dice: “todos nosotros estamos viajando en un barco y en el camino el barco está a punto de hundirse, para no morir ahogados todos tenemos que subirnos en lanchas para 4 personas”. Por lo tanto cada grupo debe estar conformado (tomados de los brazos) de cuatro personas, si en el grupo hay menos o más personas, el facilitador los declara ahogados. Se repite la historia, esta vez cambiando el número de personas que deben subir a las lanchas, se juega así hasta conseguir grupos con el número deseado de personas.

- **EL CIEN PIES**

El facilitador comienza cantando: El cien pies no tiene pies, pero si los tiene no los ves; el cien pies tiene _____ pies. A medida que el facilitador canta los participantes repiten la letra, por supuesto tienen que decirla con el mismo ritmo. Cuando el facilitador dice en este caso: el cien pies tiene 10 pies, se tienen que formar grupos de personas que sumen 10 pies (5 personas) formándose así grupos , por ejemplo si se desea formar un grupo de 4 personas se cantaraEl cien pies no tiene pies, pero si los tiene no los ves; el cien pies tiene 8 pies. Se sigue con el mismo ritmo utilizando diversos números.

9.2.4 DINAMICA PARA LA EXPLORACION DE APRENDIZAJES

- **CAZANDO MARIPOSAS**

Se prepara con anticipación papeles en forma de mariposas, en una de las caras se escribe una pregunta en relación al tema tratado y a la ideas fuerzas que se quieren fijar, los participantes deben formar un círculo, el facilitador indicara que al lanzar las mariposas al aire todos deben tratar de coger una mariposa luego leer la pregunta formulada y responder cuando el facilitador así lo indique.

- **LA PELOTA QUEMA**

Las participantes forman un círculo y el facilitador (ra) les entrega una pelota pequeña para que se pasen una a otra rápidamente. Mientras tanto, va cantando “la pelota quema, la pelota quema,.....se quemó”. La que tenga la pelota al decir esto último se le entregara una tarjeta y leerá y contestara la pregunta allí indicada, sobre el tema tratado.

- **LA BÚSQUEDA DEL TESORO**

Se divide el grupo en dos y se le asigna un color para cada uno de ellos, esta dinámica debe realizarse en un ambiente apropiado. En papelitos se escriben las preguntas sobre el tema tratado y los papelitos se esconden en diferentes sitios. En ellos también se dan pistas que ayuden a encontrar otro papelito, Cada papelito representa un tesoro. Gana el equipo que más respuestas correctas tenga y el que encuentre

Por ejemplo: "El equipo rojo va a buscar el tesoro que se encuentra por el árbol de mango y el azul tiene que buscar el tesoro escondido por el río". En uno de los papelitos dirá: "Cómo debe alimentarse una gestante?..... el otro tesoro está por la piedra grande". Es aconsejable esconder los papelitos con anticipación, para que las participantes se entusiasmen en la búsqueda.

9.2.5 DINAMICAS PARA EL ANALISIS Y LA REFLEXION

Otros juegos o actividades lúdicas pueden ser usados para ayudar a reflexionar a las personas sobre problemas y como solucionarlos, a enfrentar diferentes situaciones cuando trabajan juntas y a que la gente piense creativamente.

- **JUEGO DE ROLES**

El juego de roles es una técnica participativa que estimula a partir de la representación de un problema de la vida real y la reflexión en torno al mismo. En la representación no se prevé la solución del problema ni su valoración, de manera que los participantes después de la dramatización puedan analizar y valorar la actitud asumida por cada personaje y llegar a sus propias conclusiones.

- **DRAMATIZACIONES**

Representación de una situación real por los miembros del grupo. No se trata de "decir" acerca de un problema, sino de "mostrar" permite impregnarse de una situación y la posibilidad de analizar la situación presentada. Luego los integrantes modifican la representación mostrando como se supera la situación anterior. Se sigue una nueva discusión. Permite visualizar el paso de una situación problema a una situación que el grupo estima como ideal, teniendo en cuenta el proceso a seguir y las diferentes fuerzas que actúan.

- **REPRESENTACIONES GRAFICAS**

Se presenta una imagen que expresa una situación sobre la cual queremos sensibilizar a los participantes y que se requiere modificar. El grupo observa la imagen o imágenes y dialoga sobre las posibles causas conllevan a esa situación y las posibles soluciones.

10. ANEXOS:

Anexo 1: Ejes temáticos promoción de la Salud.

Anexo 2: Modelo de desarrollo de charlas educativas.

Anexo 3: Talleres según ejes temáticos priorizados.

Anexo 4: Modelo de registro de participantes en charlas educativas.

Anexo 5: Modelo registro de participantes en talleres.

Anexo 6: Modelo de cartilla de seguimiento de actividades colectivas.

ANEXO 1
EJES TEMATICOS PROMOCION DE LA SALUD

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
CODIGO: C2042

GRUPO BIOLÓGICO	TEMAS
Niño	0-6 meses <ul style="list-style-type: none"> - Lactancia materna - Técnicas de amamantamiento - Alimentación balanceada de la madre que da de lactar - Derechos laborales de la mujer que da de lactar
	De 6 meses a menos de 3 años <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación complementaria. - Prolongación de la lactancia materna
	De 3 a menos de 5 años <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación balanceada - Refrigerios, preparación de loncheras
	De 5 a menos de 10 años <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación balanceada de la misma olla familiar. - Refrigerios, preparación de loncheras
Adolescente	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación balanceada. - Refrigerios saludables - Alimentación según enfermedad crónica
Adulto	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable en el hogar y centro laboral - Preparación de loncheras para el trabajador. - Alimentación según enfermedad crónica.
Adulto mayor	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable. - Aporte de líquidos y fibras - Alimentación según enfermedad crónica.
Gestante	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación balanceada. - Consumo de macro y micronutrientes

ACTIVIDAD FÍSICA
CODIGO: C2044

GRUPO BIOLÓGICO	TEMAS
Niño	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física en el hogar y la escuela. - Prevención del sedentarismo: uso del tiempo libre. - Participación de los padres en juegos y actividades deportivas con lo hijos.
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica del ejercicio y deporte en la escuela y el hogar. - Beneficios de la práctica del ejercicio y deporte en las instituciones educativas, organizaciones y el hogar. - Demostración de tipos de actividad física como taichi, danza, gimnasia, taeko, aeróbico, etc.
Adulto	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica del ejercicio y deporte en el hogar y centro laboral. - Importancia del ejercicio para minimizar complicaciones por enfermedades crónicas presentes - Demostración de tipos de actividad física como taichi, danza, gimnasia, taeko, aeróbico, etc. - Práctica masiva de la actividad física a través de caminatas, ciclismo, maratón, natación.
Adulto mayor	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica moderada del ejercicio y deporte adaptado a su condición física. - Importancia del ejercicio para minimizar complicaciones por enfermedades crónicas presentes.

**HIGIENE Y SALUD AMBIENTAL
CODIGO: C2043**

GRUPO BIOLÓGICO	TEMAS
Niño	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene personal - Higiene en la preparación y consumo de alimentos - Cuidado ambiental: vivienda segura, limpia, ventilada - Importancia de las inmunizaciones o vacunas - Estimulación temprana y los controles de crecimiento y desarrollo. - Prevención y manejo de las EDA, IRA. - Prevención en daños por causa externa y accidentes. Actitud inicial en el manejo de emergencias Apoyo de la familia para el cuidado del niño en el hogar y la escuela. - Salud oral: Higiene oral, Importancia del flúor en los dientes, Manejo de hábitos bucales nocivos que producen problemas odontológicos y Prevención de caries del biberón - Programa de ejercicios para problemas de pie y rodillas. - Programa de ejercicios para escoliosis, cifosis, etc. Intervención temprana para el seguimiento de niños con riesgo para evitar retrasos psicomotores. - Saneamiento y excretas: eliminación segura de heces, transmisión de enfermedades fecal-oral y barrera de protección - Agua potable o segura en la preparación y consumo de alimentos.
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene personal. - Prevención de consumo de tabaco, alcohol y drogas ilícitas. - Prevención de enfermedades transmisibles como ITS-VIH/SIDA, Tuberculosis. - Prevención y manejo de factores de riesgo para enfermedades crónicas (dislipidemias, sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión arterial.) - Autocuidado y entrenamiento, si padece algún tipo de enfermedad crónica o transmisible. - Hábitos saludables: postura, cuidado de la vista, oído. - Salud oral e higiene oral, Importancia de la estética dental en su calidad de vida - Programa de ejercicios para escoliosis, cifosis, etc. especialmente en adolescentes. - Higiene en la preparación y consumo de alimentos. - Cuidado ambiental: vivienda segura, limpia, ventilada. - Saneamiento y excretas: eliminación segura de heces, transmisión de enfermedades fecal-oral y barrera de protección - Agua potable o segura para la preparación y consumo de alimentos. - Desarrollo de los factores protectores positivos.
Adulto	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene personal - Prevención de consumo de tabaco, alcohol y drogas ilícitas. - Prevención de enfermedades transmisibles como ITS-VIH/SIDA, Tuberculosis - Prevención y manejo de factores de riesgo para enfermedades crónicas (dislipidemias, sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión arterial.) - Autocuidado y entrenamiento, si padece algún tipo de enfermedad crónica o transmisible. - Diagnóstico precoz de cáncer de cuello uterino, mamas, próstata, estómago, colon. Información sobre tratamiento, factores de riesgo citas para evaluación y entrega de resultados - Concepto de salud oral, higiene oral. Enfermedad de tejido de soporte del diente. Relación de enfermedades sistémicas, tabaco, alcohol y medicamentos con enfermedades de la cavidad oral (cáncer bucal). Salud bucal en pacientes crónicos - Capacitación en la detección y auto manejo de los signos de alarma así como de información elemental sobre efectos secundarios y colaterales por el uso prolongado de fármacos.
	<ul style="list-style-type: none"> - Información y educación sobre cuidados generales dirigidos al adulto mayor frágil : dependiente moderado y grave; funcionamiento intelectual deficitario, severo; demencia ó depresión - Orientación para diagnóstico precoz de cáncer de cuello uterino, mamas, próstata, estómago, colon. Información sobre tratamiento, factores de riesgo citas para evaluación y entrega de resultados - Concepto de salud oral, higiene oral. Enfermedad de tejido de soporte del

<p>Adulto mayor</p>	<p>diente. Relación de enfermedades sistémicas, tabaco, alcohol y medicamentos con enfermedades de la cavidad oral (cáncer bucal). Cuidado de prótesis dental.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacitación en la detección y auto manejo de los signos de alarma así como de información elemental sobre efectos secundarios y colaterales por el uso prolongado de fármacos. - Información sobre hábitos nocivos: consumo de alcohol, alejamiento del hábito de fumar - Capacitación en la detección y auto manejo de los signos de alarma así como de información elemental sobre efectos secundarios y colaterales por el uso prolongado de fármacos. - Capacitación dirigida a pacientes y/ó personas al cuidado de pacientes postrados, orientado a la capacitación en el manejo de sus necesidades cotidianas
<p>Gestante</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene personal - Prevención de enfermedades propias del embarazo. - Hábitos saludables - Prevención de enfermedades transmisibles como ITS-VIH/SIDA, Tuberculosis - Toma del papanicolaou - Prevención y manejo de factores de riesgo para enfermedades crónicas (dislipidemias, sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión arterial.) - Autocuidado y entrenamiento, si padece algún tipo de enfermedad crónica o transmisible. - Concepto de salud oral, higiene oral. Enfermedad de tejido de soporte del diente. Gingivitis del embarazo.

**SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
CODIGO: C2045**

GRUPO BIOLÓGICO	TEMAS
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo sexual en la adolescencia. - Sexualidad y afectividad. - Prevención de embarazo no deseado. - Métodos de anticoncepción: naturales y artificiales. - ITS / VIH -SIDA
Adulto	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de métodos de Planificación Familiar para protección ante embarazos no deseados. - Sexualidad y afectividad. - Conductas saludables en el ejercicio de su salud sexual y reproductiva. - ITS / VIH -SIDA
Adulto mayor	<ul style="list-style-type: none"> - Sexualidad en el adulto mayor - ITS / VIH -SIDA
Gestante	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de métodos de Planificación Familiar para protección ante embarazos no deseados. - Sexualidad en el embarazo - ITS / VIH -SIDA

**HABILIDADES PARA LA VIDA
CODIGO: C2047**

GRUPO BIOLÓGICO	TEMAS
Preescolar	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva - Manejo de emociones y sentimientos - Asertividad y solución de problemas y conflictos - Empatía - Pensamiento crítico y creativo - Conocimiento de uno mismo, Toma de decisiones
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> - Viviendo en familia. - Autoconocimiento, autoestima. - Pensamiento creativo. - Manejo de emociones. - Relaciones interpersonales. - Solución de problemas. - Manejo de tensiones - Pensamiento crítico - Toma de decisiones - Asertividad
Adulto	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones - Relaciones interpersonales - Pensamiento crítico - Control de la tensión y el estrés - Control de las emociones - Empatía - Pensamiento creativo
Adulto mayor	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Pensamiento crítico - Toma de decisiones - Relaciones interpersonales - Pensamiento creativo - Empatía - Manejo de emociones
Gestante	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones - Relaciones interpersonales - Pensamiento crítico - Control de la tensión y el estrés - Control de las emociones - Empatía - Pensamiento creativo

ANEXO 2

MODELO DE DESARROLLO DE CHARLAS EDUCATIVAS

LACTANCIA MATERNA	
<p>Objetivo: Crear actitudes positivas para la práctica eficaz de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y evitar el inicio temprana de la alimentación complementaria</p> <p>Duración: 1 hora.</p> <p>Contenido:</p> <p>Anatomía y Fisiología mamaria. Composición y beneficios del calostro y la leche materna. Contacto precoz, alojamiento conjunto. Técnicas para un buen amamantamiento. Enemigos de la lactancia materna. Nutrición de la madre lactante. Estrategias para el amamantamiento en mujeres que trabajan</p>	

NUTRICION EN LA GESTANTE	
<p>Objetivo: Brindar información sobre nutrición en el Embarazo, su importancia para el bienestar de la madre y feto.</p> <p>Duración: 1 hora.</p> <p>Contenido:</p> <p>Definición de alimentos - clasificación. Necesidades nutricionales en el embarazo y la lactancia. Énfasis en el consumo de Fe., Ac. Fólico. Influencia de la nutrición materna sobre el feto. Incremento de peso durante el embarazo Esquemas nutricionales. Con adecuación cultural. Recomendaciones de buen hábito alimenticio. Alimentación del niño después de los seis meses</p>	

ANEXO 3

TALLERES SEGUN EJES TEMATICOS PRIORIZADOS

TALLERES	Nº de sesiones	DESCRIPCION
Taller de Alimentación Saludable	4	Este taller consta de sesiones estructuradas sobre alimentación saludable por etapas de vida, dentro del desarrollo del tema se realizara la demostración de preparación de alimentos.
Taller de Actividad Física	4	Este taller consta de sesiones estructuradas sobre actividad física como parte del desarrollo del tema se realizara la práctica de una actividad física elegida (caminatas, taichi, baile, aeróbicos, tae-bo, etc.).
Taller de Salud Sexual y Reproductiva en adolescentes.	8	Este taller consta de sesiones estructuradas en Salud Sexual y Reproductiva del Adolescente, dirigido a docentes de 4 grado de primaria al 3 año de secundaria., pudiendo ser aplicado en los adolescentes asegurados y padres de familia. Por razones estratégicas se deberá incorporar en este eje temático talleres sobre prevención de las ITS/VIH-SIDA en todas las etapas de vida.
Psicoprofilaxis de la gestante	8	Este taller consta de sesiones estructuradas dirigido a las gestantes a partir de las 20 semanas de gestación. En los establecimientos del Primer Nivel de atención se realizaran 4 sesiones y las 4 subsiguientes se ejecutaran en el establecimiento de referencia. En los CAS del primer nivel de atención que atiendan partos y en los Hospitales con población adscrita se realizaran las 8 sesiones.
Talleres de Reforma de Vida	10	Esta actividad se realiza en Empresas y Municipios, dirigido a los trabajadores afiliados a EsSalud, Desarrolla talleres de alimentación saludable, actividad física y habilidades sociales.

TALLER DE ALIMENTACION SALUDABLE

(Código CPT C2102)

SESION	CONTENIDO
1	<p><u>OBJETIVO :</u> Reconocer la importancia de conocer el estado nutricional relacionado con los hábitos de consumo de alimentos Reconocer los riesgos para la salud que trae el no tener una alimentación saludable</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimenticios y su repercusión en la salud • Valoración nutricional antropométrica. <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes construirán una relación de los alimentos que ingieren a diario en el desayuno, almuerzo, cena y entre comidas. 2. Valoración antropométrica del estado nutricional de los participantes Se tomará el peso y talla, se entregará una cartilla a cada participante para que se ubique en que rango se encuentra según su edad.
2	<p><u>OBJETIVO:</u> Reconocer la importancia de una alimentación saludable y planificación de su menú a través del uso de los alimentos propios de su región y lograr una nutrición adecuada</p> <p><u>TEMAS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de alimentación equilibrada y clasificación de alimentos según su función. • Equilibrio de alimentos de acuerdo a las necesidades nutricionales y actividad física como comportamiento saludable. • Alimentos ricos en hierro y ácido fólico. <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se les entregará láminas o maquetas de los diferentes tipos de alimentos los cuales deberán ser identificados por su función: constructora, energética y protectora. Elaboración de un menú equilibrado con alimentos regionales preferidos, según etapa de vida: análisis, evaluación y reforzamiento.
3	<p><u>OBJETIVO:</u> Identificar prácticas adecuadas de manipulación e higiene de alimentos para consumir un alimento sano y seguro.</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Higiene personal e higiene de alimentos • Alimento sano y seguro • Prácticas correctas en manipulación e higiene de alimentos. • De qué forma se produce la contaminación del alimento <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mostrar láminas de la manipulación e Higiene en la preparación de alimentos, identificando la situación adecuada e inadecuada. Reformulación de Buenas prácticas.
4	<p><u>OBJETIVO:</u> Elaboración de una preparación nutritiva según región y disponibilidad de alimentos, a través de una participación activa y trabajo grupal</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Menú nutritivo y económico. <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación de un menú nutritivo según etapa de vida. Evaluación y Reforzamiento.

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

(Código CPT C2104)

SESION	CONTENIDO
1	<p>OBJETIVO : Motivar al participante explicando la importancia de la actividad física para mantener una adecuada calidad de vida.</p> <p>TEMAS:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es la AF?• Tipos de actividad física• Pirámide de la AF• Preparación del evento de la 4° sesión <p>DINAMICA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Caminata2. Tomar el Pulso3. Calcular el IMC4. Respiración y relajación
2	<p>OBJETIVO: Que los participantes comprendan los efectos benéficos de la actividad física sobre sistemas y aparatos de nuestro organismo</p> <p>TEMAS :</p> <ul style="list-style-type: none">• Beneficios de la actividad física• Preparación de la actividad física• Preparación del evento de la 4° sesión <p>DINAMICA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Baile2. Tomar el Pulso3. Calcular el IMC4. Respiración y relajación
3	<p>OBJETIVO: Que los participantes comprendan las diferentes formas de realizar actividad física y la importancia de la alimentación adecuada.</p> <p>TEMAS:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué evitar para mejorar la AF?• Alimentación y actividad física• Fortalecimiento muscular• Preparación del evento de la 4° sesión <p>DINAMICA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ejercicios con pesas2. Tomar el Pulso3. Calcular el IMC4. Respiración y relajación
4	Realización del evento Colectivo

TALLER DE PSICOPROFILAXIS DE LA GESTANTE

(Código CPT C2002)

SESION	CONTENIDO
1	<p><u>OBJETIVO :</u> Reconocer la anatomía y fisiología del aparato reproductor y los cambios que experimenta durante el embarazo, la dinámica y vitalidad fetal.</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anatomía y fisiología de órganos genitales femeninos. Pelvis ósea. • Fecundación, nodación, placentación y desarrollo fetal. • Cambios fisiológicos en el embarazo. <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnasia obstétrica: de estiramiento, ablandamiento. 2. Introductoria de relajación y respiración 3. Pre-Test
2	<p><u>OBJETIVOS:</u> Desacondicionar a la paciente frente a la contracción uterina = dolor Lograr que la gestante acuda a la emergencia del establecimiento de salud oportunamente (trabajo de parto, signos de alarma).</p> <p><u>TEMAS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de contracción uterina • Características de la contracción uterina • Clases de contracción uterina: Contracciones de Braxton Hicks. • Pre-parto. Contracciones de trabajo de parto. <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnasia obstétrica de ablandamiento. 2. Gimnasia de fortalecimiento dorso-sacro 3. Relajación y respiración
3	<p><u>OBJETIVO:</u> Informar y educar sobre el proceso, mecanismo y beneficios del trabajo de parto fisiológico</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fisiología del trabajo de parto- períodos. • Beneficios del parto vaginal • Participación activa en la prevención de la hemorragia obstétrica • Puerperio. Lactancia materna, contacto precoz • Brindar conocimientos elementales sobre procedimientos obstétricos que podrían sucederse en el proceso de trabajo de parto (amnioscopia, inducción, monitoreo fetal electrónico, etc.) <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnasia Obstétrica de ablandamiento. 2. Balanceo de pelvis 3. Ejercicios de relajación
4	<p><u>OBJETIVO:</u> Conocer las causas reales y fisiológicas que intervienen en el Dolor del Trabajo de Parto y posiciones antalgicas.</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Causas reales del dolor durante el trabajo de parto • Dilatación • Movilización de las articulaciones sacro - ilíacas - Tironamiento de ligamentos. • Maniobras en el trabajo de parto: Palpación, Auscultación de latidos fetales <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnasia de fortalecimiento de los músculos de la pelvis 2. Gimnasia de fortalecimiento de miembros inferiores 3. Estiramiento de ligamentos. 4. Entrenar y fortalecer miembros inferiores para favorecer la circulación.

TALLER DE PSICOPROFILAXIS DE LA GESTANTE

(Código CPT C2002)

SESION	CONTENIDO
5	<p><u>OBJETIVOS:</u> -Conocer y reflexionar sobre las causas Psicológicas que intervienen en el Dolor Virtual del Trabajo de Parto - Establecer la relación de los reflejos condicionados negativos con el dolor en el proceso de parto. y cómo los reflejos condicionados positivos pueden disminuir el dolor en el parto.</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Causas virtuales o psicológicas: • Temor, tensión, dolor. • Reflejo condicionado, mitos y creencias. • Fatiga psicofísica <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnasia de fortalecimiento de los músculos de la pelvis y miembros inferiores 2. Estiramiento de ligamentos. 3. Relajación
6	<p><u>OBJETIVOS:</u> -Capacitar a la gestante para una respiración y relajación adecuada en las diferentes etapas del trabajo de parto. - Entrenar en lo referente a los reflejos condicionados: concentración- relajación y respiración</p> <p><u>TEMAS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación. Momentos • Visualización. • Respiración. Tipos <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicios de respiración en las etapas del trabajo de parto. 2. Ejercicios de relajación por etapas del trabajo de parto.
7	<p><u>OBJETIVOS:</u> Retroalimentación de los conocimientos aprendidos y habilidades adquiridas en las clases previas. - Lograr el perfeccionamiento del ejercicio del pujo. - Reconocimiento de los Signos de Alarma en el embarazo, parto y puerperio y la asistencia oportuna a los Centros Asistenciales</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Retro alimentación de la relación entre las características de la contracción (intensidad, duración y frecuencia), el tiempo promedio del trabajo de parto, la relajación y Respiración. • Signos de Alarma en el embarazo, parto y puerperio y la asistencia oportuna a los Centros Asistenciales. • Reforzamiento del auto cuidado de su salud y de su niño <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnasia Obstétrica de ablandamiento. 2. Balanceo de pelvis 3. Ejercicios de preparación para el expulsivo horizontal y vertical.
8	<p><u>OBJETIVO:</u> Familiarizar a la gestante con los ambientes hospitalarios y personal que labora en él recorrido por los ambientes de emergencia, maternidad, hospitalización, sala de dilatación, Sala de partos, exteriores de: sala de operaciones, recuperación.</p> <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recorrido por los ambientes de maternidad. 2. Simulación de un parto horizontal y vertical 3. Participación del acompañante preparado. 4. Repaso final, resolución de dudas y preguntas. 5. Post Test

TALLER SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN ADOLESCENTES

(Código CPT C2105)

SESION	CONTENIDO
1	<p><u>OBJETIVO:</u> Identificar y analizar los cambios vividos durante la adolescencia e interiorizan los cuidados que estos demandan.</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Características anátomo - estructurales del sistema reproductor de varones y mujeres. • Cambios fisiológicos que ocurren en la adolescencia, en varones y en mujeres. • La menstruación valorada como parte del desarrollo, excitación, erecciones espontáneas, eyaculación, emisiones nocturnas. <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Visualización de los cambios ocurridos de la niñez a la adolescencia. 2. Representación teatral de los sentimientos y emociones generados a partir de los cambios ocurridos en la adolescencia. Plenaria
2	<p><u>OBJETIVO:</u> Definir los conceptos de Sexo y Género. Identificar, analizar y reflexionar sobre las formas diferenciadas de expresar y ejercer la sexualidad</p> <p><u>TEMAS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de Sexo, Género y sexualidad Diferencias entre sexo y genero • Construcción social del género .Patrones culturales de género .Equidad e igualdad entre los géneros. <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Expresión grafica de las formas en que los varones o las mujeres, expresan su sexualidad en diferentes espacios (casa, trabajo, barrio, etc.) 2. Juego de roles y plenaria.
3	<p><u>OBJETIVO:</u> Identificación y análisis de las diversas maneras de disfrutar de una sexualidad plena, responsable y placentera.</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresiones de la sexualidad a lo largo de la vida. • Influencia del entorno en nuestro comportamiento <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dinámica de motivación 2. Análisis de historias y plenaria.
4	<p><u>OBJETIVO:</u> Valorar en forma positiva, los cambios en su imagen y sus características personales. Reflexionar sobre la influencia de los mensajes del entorno familiar y social en la autoestima</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto imagen y autoestima. Respeto por las diferencias. • Factores protectores y de riesgo, Resiliencia <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dinámica de sensibilización 2. Análisis de casos y plenaria 3. Autoevaluación

TALLER SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN ADOLESCENTES

(Código CPT C2105)

SESION	CONTENIDO
5	<p><u>OBJETIVO :</u> Reconocer la importancia de ser asertivos, enfatizando en la necesidad de hacer respetar sus derechos .Reconocer los riesgos para la salud que trae el no ser asertivos</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La asertividad. Características de las personas asertivas y no asertivas • Toma de decisiones <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis y discusión de casos 2. Dramatización de casos y plenaria
6	<p><u>OBJETIVO:</u> Reflexionar y analizar acerca de la toma de decisiones en relación al ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos.</p> <p><u>TEMAS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Derechos sexuales y reproductivos. • Presiones de grupo • Toma de decisiones. <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis y discusión de casos 2. Dramatización de casos y plenaria
7	<p><u>OBJETIVO:</u> Reflexionar sobre la importancia de asumir un comportamiento sexual responsable., analizando las repercusiones del inicio temprano de las relaciones sexuales o relaciones sexuales no protegidas (incluyendo el embarazo, el aborto, las infecciones de transmisión sexual y efectos psico-sociales).</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Factores protectores y de riesgo para el embarazo no planificado. • Consecuencias físicas, psicológicas y sociales del embarazo en la Adolescencia y el Aborto. • Metodología anticonceptiva(uso adecuado, mecanismos de acción, ventajas y desventaja de los diferentes métodos anticonceptivos). • Derechos sexuales y reproductivos <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dinámica de sensibilización 2. Análisis y discusión de casos 3. Dramatización de casos y plenaria
8	<p><u>OBJETIVO:</u> Identificar la presencia de una infección de transmisión sexual (ITS), a partir del reconocimiento de las características de estas infecciones; asimismo, reflexionar sobre el valor e importancia de prevenir estas infecciones a través del uso correcto del condón.</p> <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos saludables de vida higiene, comportamientos sexualmente responsables en la adolescencia. Características que permiten reconocer la presencia de las ITS. • Alternativas para prevenir la transmisión de una ITS/VIH-SIDA. • Uso adecuado del condón <p><u>DINAMICA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dinámica de sensibilización 2. Análisis y discusión de casos 3. Dramatización de casos y plenaria 4. Práctica demostrativa

TALLER DE REFORMA DE VIDA

(Código CPT)

SESION	TEMAS	TIEMPO	MODALIDAD
1	<ul style="list-style-type: none"> • Tai Chi: Conceptos y los 3 primeros pasos • La necesidad del cambio para el crecimiento humano • Biodanza 	60 minutos 30 minutos 30 minutos	Teoría y Práctica Cine Forum Práctica
2	<ul style="list-style-type: none"> • Tai Chi: 5 primeros pasos • La interacción del hombre con el medio ambiente • Relajación 	60 minutos 30 minutos 30 minutos	Práctica Conferencia Conferencia
3	<ul style="list-style-type: none"> • Tai Chi: 7 primeros pasos • Trascendencia de la respiración • Técnicas de buena respiración 	60 minutos 60 minutos	Práctica Conferencia y Práctica
4	<ul style="list-style-type: none"> • Tai Chi: 10 primeros pasos • La nueva pirámide nutricional • Riso terapia 	60 minutos 30 minutos 30 minutos	Práctica Conferencia Taller
5	<ul style="list-style-type: none"> • Tai Chi: Cierre de los 10 primeros pasos. • La calidad de los alimentos, Contaminantes y transgenicos en los alimentos • Ensaladas Nutritivas 	60 minutos 30 minutos 30 minutos	Práctica Conferencia Taller
6	<ul style="list-style-type: none"> • CONCEPTOS BÁSICOS GIMNASIA PSICOFÍSICO , tres primeros pasos • La alimentación de los 5 sabores y 5 colores • Extractos naturales. 	60 minutos 30 minutos 30 minutos	Práctica Conferencia Taller
7	<ul style="list-style-type: none"> • GIMNASIA PSICOFÍSICA: 6 primeros pasos. • Las frutas y verduras su valor nutritivo y terapéutico • Germinados de cereales. 	60 minutos 30 minutos 30 minutos	Práctica Conferencia Taller
8	<ul style="list-style-type: none"> • GIMNASIA PSICOFÍSICA: 10 primeros pasos. • Higienen y limpieza • Menus saludables 	60 minutos 30 minutos 30 minutos	Práctica Conferencia Taller
9	<ul style="list-style-type: none"> • BIODANZA • El control de las emociones y la prevención del estrés • Musicó terapia 	60 minutos 30 minutos 30 minutos	Práctica Conferencia Taller
10	<ul style="list-style-type: none"> • BIODANZA • El autoestima y su rol en la salud • Ceremonia de clausura 	60 minutos 30 minutos 30 minutos	Práctica Conferencia Taller

ANEXO 4

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
SUB-GERENCIA DE PROMOCION DE LA SALUD

REGISTRO DE PARTICIPANTES EN CHARLAS EDUCATIVAS

CENTRO ASISTENCIAL:.....FECHA.....HORA.....

TEMA.....EJE TEMATICO.....

RESPONSABLE.....LUGAR.....

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DNI	TELEFONO	FIRMA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

FIRMA Y SELLO:

ANEXO 5

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
SUB-GERENCIA DE PROMOCION DE LA SALUD

REGISTRO DE PARTICIPANTES EN TALLERES EDUCATIVOS

CENTRO ASISTENCIAL:..... EJE TEMATICO..... ETAPA DE VIDA.....
FECHA DE INICIO.....FECHA FIN.....LUGAR.....

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DNI	TELEF	SESION 1		SESION 2		SESION 3		SESION 4	
					FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
TOTAL PARTICIPANTES INSCRITOS												
TOTAL PARTICIPANTES REGULARES												

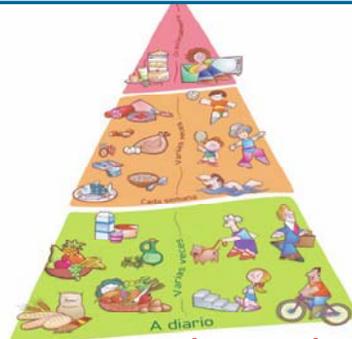
	FECHA	FECHA
PRESION ARTERIAL		
PESO		
TALLA		
INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)		
ESTADO NUTRICIONAL		



CARTILLA DE SEGUIMIENTO DE ACTIVIDADES COLECTIVAS

NOMBRES Y APELLIDOS
Nº DE DNI
Nº DE TELEFONOS

**!! ESTA EN TUS MANOS!!
ESTA DENTRO DE TI !! TU PUEDES,
SI QUIERES, MEJORAR LA CALIDAD DE
VIDA QUE ESTAS LLEVANDO!!**



Una buena alimentación y la práctica de actividad física regular ayuda a mantenernos sanos



CAMINATAS

Nº CAMINATA	FECHA	TIEMPO DE DURACION	Nº CAMINATA	FECHA	TIEMPO DE DURACION
1			7		
2			8		
3			9		
4			10		
5			11		
6			12		



TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

Nº DE SESION	FECHA	HORA	ASISTENCIA (firma del responsable)
1			
2			
3			
4			

TALLER DE ALIMENTACION SALUDABLE

Nº DE SESION	FECHA	HORA	ASISTENCIA (firma del responsable)
1			
2			
3			
4			

Cuida siempre tu salud ,acude a tu Centro Asistencial

11. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Instituto nacional de Normalización / Alejandra Farías Kohnenkampf, Guido Pino Saavedra. Rompiendo Mitos –Conversaciones sobre sexualidad, duelo y memoria - Santiago de Chile - Enero 2007.
2. Programa de reforma de la Atención Primaria de Salud (PROAPS): Manual de comunicación para la Salud / Herramientas para la producción de materiales y acciones comunicativas en las prácticas comunitarias. Córdoba-Argentina 2006.
3. Fondo Mundial de lucha contra el SIDA la Tuberculosis y la Malaria/ Marianella Vega Alvarado y Carlos Alvarado Cantero / Módulo de capacitación para adolescentes multiplicadores en salud-Costa Rica. 2005
4. CARE PERU. Estrelia Nizama Ruiz, Alejandro Samaniego Salcedo Cómo mejorar la educación para la salud Diagnóstico situacional y propuestas. Lima, Marzo de 2007.
5. USAID/ PATHFINDER INTERNATIONAL, PHR *Plus* y POLICY. Modulo de desarrollo de Habilidades Personales.2005
6. CANADA HEALTH, OPS/OMS (2000). Salud de la Población. Conceptos y estrategias para políticas públicas saludables. «La perspectiva canadiense». Washington, D.C.
7. Viviana Barria S, Nimia Rosemberg M,Pilar Uribe - Módulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción / Autocuidado y Equipos de salud. 2003
8. Silvia Ubillos, Patricia Insúa y Miguel de Andrés, MANUAL DE EDUCACIÓN SANITARIA: Recursos para Diseñar Talleres de Prevención con Usuarios de Drogas-España .2001
9. Proyecto “Eliminación de las Peores Formas de Trabajo Infantil a través de la Educación”.
10. Espacios para Crecer Modalidad Regular- Guía del Facilitador - República Dominicana. 2004
11. ESSALUD. Cartera de Servicios de Atención Primaria -2008
12. ESSALUD. Manual de Preparación para el Parto-2006

