



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

El presente documento, contiene seis proyectos de extensión social, los cuales se lideraran por el programa de Enfermería de la Universidad Popular del Cesar, en el marco de su política de responsabilidad social universitaria y en procura de contribuir con los indicadores de Salud Sexual y Reproductiva del municipio de Valledupar.

Jacqueline Danies Valverde
Diana Fernández Pontón
Angélica Romero Daza



INTRODUCCION

La sexualidad como elemento clave de la reproducción y conservación de la especie, está íntimamente relacionada con la calidad de vida de las personas y los colectivos, implicando para su abordaje acciones encaminadas al mejoramiento de estilos y modos de vida saludable, que beneficien al grueso de la población y que potencien el nivel de desarrollo del país. La salud sexual y reproductiva (SSR), comprende aspectos inherentes a las diferentes dimensiones del ser, requiriendo así un cuidado integral, que desde la interdisciplinariedad fomente intervenciones más integrativas cuya repercusión a nivel social, sea de mayor impacto para la salud pública.

La SSR. se refiere a un estado general de bienestar físico, mental y social, y no a la mera ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción, y entraña la posibilidad de ejercer los derechos sexuales y reproductivos (DSR) (1), aplicables a los diferentes ciclos vitales. Para su operacionalización dispone de seis líneas de acción, contenidas en una política nacional y dentro de las cuales se encuentran: maternidad segura, planificación familiar, salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes (servicios amigables), cáncer de cuello uterino, prevención y atención de infecciones de transmisión sexual y del abuso y violencia doméstica y sexual.

En este contexto se establecen las acciones, estrategias, programa y proyectos que independientemente del actor (entidades territoriales, instituciones prestadoras de servicios de salud, empresas administradoras de planes de beneficio, instituciones educativas y organismos de control) apunten a la consecución de un buen estado de salud sexual y reproductiva en la población, que por su amplia dimensión social exige una visión, ecuménica condicionada por una extensa cobertura, para que sus beneficios lleguen al mayor número posible de individuos, haciéndole más efectiva y eficaz; en este referente la academia juega un papel fundamental, no solo en la formación de talento humano idóneo para la atención en salud a través de los diferentes programas de promoción y prevención, sino también en el cumplimiento de su función de proyección y extensión social y comunitaria.

Por lo anterior el presente proyecto tiene como finalidad promover espacios de reflexión comunitaria para la demanda inducida efectiva a los diferentes programas, con el consecuente mejoramiento de indicadores en SSR de los habitantes del municipio de Valledupar, consolidando así, una cultura de responsabilidad social universitaria acorde con las necesidades reales de la población y motivada través del desarrollo de estrategias de información, educación y comunicación lideradas por los educandos del programa de enfermería de la Universidad Popular del Cesar.



JUSTIFICACION

Siendo el cuidado de la vida y las personas, la esencia de la disciplina de Enfermería, este debe reflejarse en todos los campos de acción del ejercicio práctico, contemplando principios éticos, como lo son beneficencia, no maleficencia, justicia y respeto; en la salud sexual y reproductiva, los enfermeros desempeñamos un papel activo frente labores concretas para cada línea de acción, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y colectivos; al logro de las metas en salud pública; atención primaria renovada establecidas a nivel nacional y al cumplimiento de los objetivos de desarrollo del milenio.

Las áreas más preocupantes desde el punto de vista de la salud pública y, por tanto, prioritarias para la intervención son: la muerte materna, el aumento de embarazos en adolescentes y la falta de servicios de atención integral para el mismo; el alto porcentaje de embarazos no deseados; la alta mortalidad de mujeres por cáncer de cuello uterino; el aumento de la incidencia de ITS, VIH/SIDA; los altos índices de violencia doméstica y abuso sexual (2), áreas en las cuales se enmarcará el accionar del presente proyecto en cumplimiento de la responsabilidad social del programa de enfermería de la Universidad Popular del Cesar como líder en la formación de profesionales en esta disciplina en la región.

El rol que desempeñan los profesionales de enfermería en la atención primaria en salud es un reto, para que nuestro accionar se dirija hacia esta, planteando intervenciones que promuevan la salud y mejoren la calidad de vida de las personas; entendiendo sus necesidades, estableciendo soluciones a diferentes problemáticas. La educación es un componente primordial, a través de esta se puede intervenir en el comportamiento de los individuos y colectivos, en situaciones concretas y en la cotidianidad de sus vidas, tendientes al mejoramiento y cambios en las prácticas que favorezcan sus condiciones de salud.

En consonancia, con la misión del programa de enfermería de formar profesionales, cuidadores de la vida y de la salud, gestores de servicio y proyectos propios de su área y líderes en educación en salud, cuyas acciones se centran en la promoción y prevención a nivel de individuos, colectivos y medio ambiente, desde la perspectiva del desarrollo humano comprendiendo la naturaleza de su profesión, la naturaleza del ser desde el punto de vista biológico, psicológico, social y espiritual (3); se presenta la propuesta de proyecto de extensión social en “Salud



sexual y reproductiva, responsabilidad social universitaria”, cuyo propósito es contribuir al mejoramiento de la salud sexual y reproductiva del pueblo vallenato y potenciando la implementación eficaz de políticas públicas orientadas a reducir la vulnerabilidad, inequidad de género y comportamientos de riesgo, así como a la promoción y acceso a información y a servicios de salud reproductiva (2).

OBJETIVO GENERAL

Promocionar la salud sexual y reproductiva del municipio de Valledupar, a través de diferentes acciones direccionadas por la función social de extensión del programa de enfermería de la Universidad Popular del Cesar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Fomentar la maternidad segura, mediante la ejecución del proyecto de prevención de la hipertensión inducida por la gestación, dirigido a gestantes, asistentes a los hogares FAMI de la comuna cuatro de la ciudad.

Implementar la consejería en planificación familiar, como mecanismo de orientación de la población en edad fértil, para el ejercicio del derecho a decidir el número de hijos que desea tener.

Fortalecer el programa de servicios amigables a través de la ejecución del proyecto de prevención del embarazo en adolescentes, dirigido a jóvenes de las instituciones de educación media.

Promocionar el tamizaje para cáncer del cuello uterino mediante una jornada de movilización social dirigida a mujeres en edad fértil y/o con vida sexual activa de la comuna cuatro de la ciudad.

Contribuir a la disminución de las infecciones de transmisión sexual, a través de la implementación del proyecto de extensión de prevención de ITS dirigido a jóvenes de instituciones de educación media.

Prevenir la violencia doméstica y el abuso sexual intrafamiliar mediante la implementación del proyecto de extensión “Trátame con respeto”



MARCO CONCEPTUAL

La salud sexual y reproductiva se refiere a un estado general de bienestar físico, mental y social, y no a la mera ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción, y entraña la posibilidad de ejercer los derechos sexuales y reproductivos (DSR). Un buen estado de SSR implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, la posibilidad de ejercer el derecho a procrear o no, la libertad para decidir el número y espaciamiento de los hijos, el derecho a obtener información que posibilite la toma de decisiones libres e informadas y sin sufrir discriminación, coerción ni violencia, el acceso y la posibilidad de elección de métodos de regulación de la fecundidad seguros, eficaces, aceptables y asequibles, la eliminación de la violencia doméstica y sexual que afecta la integridad y la salud(1).

También contempla el derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan embarazos y partos sin riesgos, y el acceso a servicios y programas de calidad para la promoción, detección, prevención y atención de todos los eventos relacionados con la sexualidad y la reproducción, independientemente del sexo, edad, etnia, clase, orientación sexual o estado civil de la persona, y teniendo en cuenta sus necesidades específicas de acuerdo con su ciclo vital. se refiere a un estado general de bienestar físico, mental y social, y no a la mera ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción, y entraña la posibilidad de ejercer los derechos sexuales y reproductivos (DSR)(1).

Un buen estado de SSR implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, la posibilidad de ejercer el derecho a procrear o no, la libertad para decidir el número y espaciamiento de los hijos, el derecho a obtener información que posibilite la toma de decisiones libres e informadas y sin sufrir discriminación, coerción ni violencia, el acceso y la posibilidad de elección de métodos de regulación de la fecundidad seguros, eficaces, aceptables y asequibles, la eliminación de la violencia doméstica y sexual que afecta la integridad y la salud, así como el derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que



permitan embarazos y partos sin riesgos, y el acceso a servicios y programas de calidad para la promoción, detección, prevención y atención de todos los eventos relacionados con la sexualidad y la reproducción, independientemente del sexo, edad, etnia, clase, orientación sexual o estado civil de la persona, y teniendo en cuenta sus necesidades específicas de acuerdo con su ciclo vital(1).

Las áreas de la SSR más preocupantes desde el punto de vista de la salud pública y, por lo tanto, las áreas que deben ser prioritariamente atendidas son la alta tasa de muertes maternas, el aumento de la incidencia de ITS y VIH/SIDA, la falta de Servicios de atención integral para adolescentes y el aumento de las tasas de embarazo a edades cada vez más tempranas, el alto porcentaje de embarazos no Planeados, la alta mortalidad de mujeres por cáncer de cuello uterino y los altos Índices de violencia doméstica y sexual que afectan no sólo las condiciones de salud de las víctimas, sino el ejercicio de los derechos humanos fundamentales, limitando las posibilidades de convivencia social (1).

La salud sexual y reproductiva y las condiciones para el ejercicio de los derechos Humanos relativos a ella reflejan de manera elocuente el nivel de desarrollo y las Inequidades que afectan un país. Los indicadores de SSR están relacionados con las posibilidades de acceso y la calidad de los servicios de salud, con el nivel de Educación y el acceso a información, con los índices de pobreza y, en general, con condiciones socioculturales desfavorables y con circunstancias que generan necesidades y vulnerabilidades específicas tales como la pertenencia a grupos étnicos discriminados, las inequidades de género, la situación de desplazamiento, la residencia en zonas rurales o de conflicto armado, o las particularidades de cada etapa del ciclo vital. Por esta razón, una política que apunte a mejorar la SSR es estratégica para producir un impacto significativo sobre algunos de los factores de inequidad y subdesarrollo y para lograr transformaciones importantes en términos de bienestar y calidad de vida de los individuos y de la colectividad (1).

En Colombia en el año 2003 se elaboró la política de la salud sexual y reproductiva reconociendo el impacto estratégico de la SSR, la presente política recoge los compromisos adquiridos por Colombia en los instrumentos internacionales de derechos humanos y en las Conferencias Mundiales convocadas por la Organización de Naciones Unidas, particularmente la de Población y Desarrollo (El Cairo, 1994) y la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, 1995), cuyos documentos se basan en el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos, enmarcados en la afirmación de principios tales como la opción libre e informada en todos los aspectos relacionados con la



sexualidad y la reproducción, el respeto a la integridad y el derecho a no sufrir ningún tipo de discriminación ni de coerción. La realización de estos principios implica obligaciones para el Estado relacionadas con la calidad y el acceso en condiciones de igualdad y equidad a servicios integrales de SSR (1).

METODOLOGIA

Para el desarrollo del proyecto de Intervención en “Salud Sexual y Reproductiva, Responsabilidad Social Universitaria” en los habitantes de la comuna cuatro del municipio de Valledupar, se establecen dos propuestas de ejecución; las cuales se detallan a continuación

1. Extensión Social Universitaria en Salud Sexual y Reproductiva en la comuna cuatro de Valledupar

La cual se ejecutará desde la asignatura materno-infantil, teniendo en cuenta los objetivos propuestos. Se organizarán los estudiantes según cantidad correspondiente a cada grupo, con el fin de conformar seis equipos de trabajo, asignándole a cada equipo la ejecución de un proyecto teniendo, en cuenta el proceso administrativo que lleva consigo. La población del municipio de Valledupar en donde se ejecutará será en la comuna cuatro por su situación geográfica aledaña al campus universitario sede Sabanas y por ser la comuna asignada para la aplicación del modelo de responsabilidad social universitaria.

Cada equipo de trabajo asumirá la ejecución del proyecto, cómo también el liderazgo, en la coordinación y vinculación de las diferentes instituciones educativas, de salud y los hogares de bienestar familiar en sus modalidades de hogar tradicionales y hogares FAMI, necesarios para el cumplimiento de las actividades definidas en cada proyecto, los cuales se realizaran durante el periodo correspondiente al desarrollo de la teoría de la asignatura y cuya puesta en marcha se cumplirá en el lapso de una semana, en la que se darán tres encuentros presenciales con la población objetivo a fin de dar cumplimiento a las actividades planeadas y posteriormente el día viernes de la misma semana se hará la clausura de cada proyecto en las instalaciones de la Universidad Popular del Cesar.



Los proyectos de extensión formulados en ocasión a la presente propuesta, recogen los postulados definidos en la política nacional de salud sexual y responden consecuentemente a las seis líneas de acción concebidas por el ministerio de protección social sobre esta temática. A continuación se presentan los cuales se presentan a continuación:

- Primera línea de política: Maternidad Segura “Prevención de la Hipertensión inducida por la gestación” cuya población objeto son las embarazadas de los hogares FAMI del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, a quienes a diario, durante tres días se les realizará un taller educativo que permita abordar la problemática, en procura de reducir la morbilidad materna. Al finalizar los talleres se realizará una jornada de reflexión en torno a la socialización de las diferentes prácticas, vivencias y evaluación de la experiencia por parte de las gestantes, además de la retroalimentación relacionada con la temática y la aplicación de acciones de demanda inducida efectiva a los programas de control prenatal y atención institucionalizada del parto.
- Segunda línea de política: Planificación Familiar: “implementación de la consejería en Planificación familiar para el ejercicio del derecho a decidir el número de hijo que se desea tener”, la población objetivo son los individuos en edad fértil que asisten a la consulta de planificación familiar de las sedes centro de desarrollo vecinal CDV, La victoria y Rafael Valle Meza del Hospital Eduardo Arredondo Daza, las sesiones de consejería se realizaran de manera individualizada, en las jornadas de la tarde durante tres días.
- Tercera línea de Política: Prevención del embarazo en adolescente, teniendo como población objeto los estudiantes de los colegios de educación secundaria del sector, los cuales recibirán a diario y por un espacio de tres días talleres educativos encaminados al retraso del inicio de las relaciones sexuales penetrativas y la construcción de un proyecto de vida; una vez finalizada esta actividad se realizara la clausura en la cual se promocionara la vinculación de los estudiantes de la institución escolar al programa de servicios amigables para los y las adolescentes ofertados en las diferentes sedes de la ESE Hospital Eduardo Arredondo Daza.
- Cuarta línea de Política: Prevención del cáncer de cuello uterino: “Promoción del tamizaje de cáncer de cuello uterino”, la población objeto son las mujeres en edad fértil o con vida sexual activa que consultan a las sedes de la ESE Hospital Eduardo Arredondo Daza, a quienes por espacio de tres días se les hará promoción de la realización del tamizaje por citología para la detección oportuna del cáncer de cuello uterino; integrando además la población circunvecina a los centros y en articulación con la institución prestadora de servicios de salud, se faciliten los mecanismos para la toma y lectura de muestras.
- Quinta línea de política: Prevención de Infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA, teniendo como población objeto los estudiantes de los colegios de educación secundaria



del sector, los cuales recibirán a diario y por un espacio de tres días talleres educativos encaminados al conocimiento de la diferentes Infecciones de transmisión sexual, mecanismos de transmisión, formas de prevención del contagio y promoción el uso del preservativo; una vez finalizada esta actividad se realizara la clausura en la cual se promocionara la vinculación de los estudiantes de la institución escolar al programa de servicios amigables para los y las adolescentes ofertados en las diferentes sedes de la ESE Hospital Eduardo Arredondo Daza.

- Sexta línea de política: Prevención de la violencia doméstica y el abuso sexual e intrafamiliar, a través de la estrategia de escuela de padres y teniendo como población objeto las madres de los estudiantes de instituciones de educación de básica primaria de la comuna cuatro, quienes recibirán talleres educativos sobre mecanismos de prevención, signos de alarma y formas de violencia o abuso sexual; la promoción del respeto como valor primordial en las relaciones intrafamiliares. Al finalizar los talleres se les dará a conocer a los asistentes el conocimiento de las rutas de atención y denuncia de casos.

2. Jornada de movilización social, para la promoción de la Salud, Sexual y Reproductiva a desarrollarse el último viernes del mes de noviembre como preámbulo a la conmemoración del día de la lucha contra el VIH/SIDA, tema que hace parte de la línea de acción de prevención de ITS y para lo cual se propone que desde la asignatura enfermería materno infantil se conformen equipos de trabajo encargados de liderar y velar por el cumplimiento cada uno de los objetivos trazados para la jornada a la vez que se promueve la articulación y el trabajo en equipo, con los docentes y estudiantes del programa de enfermería de otras asignaturas del ciclo profesional, para el desarrollo de estas en diferentes puntos de la ciudad.

OBJETIVO	ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES
a maternidad segura.	Fomentar la consulta oportuna para la atención integral en salud con enfoque de riesgo biopsicosocial, sin barreras.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promoción de signos y síntomas de alarma propios de la gestación. ● Taller para el fomento de la participación en el CPN y parto institucional 	Estudiantes y docentes del programa de enfermería materno infantil, ESE HEAD
ar la consejería en planificación familiar.	Promover la utilización de métodos anticonceptivos modernos, mediante la	<ul style="list-style-type: none"> ● Asesoría en planificación familiar 	Estudiantes y docentes del programa de

	inducción de la demanda, la eliminación de barreras de acceso y el seguimiento de su uso por parte del equipo de salud y con base en las necesidades de la población en edad fértil.	<ul style="list-style-type: none"> • Articulación con la ESE para la demanda inducida efectiva al programa 	Educación en salud, ESE HEAD
el programa de servicios amigables	Implementar el modelo de servicios amigables para atención en salud sexual y reproductiva para los adolescentes con énfasis en la prevención de embarazos en adolescentes. Estrategia de gestor joven en SSR	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de instituciones educativas, os servicios amigables y fomento de la inscripción al programa. • Actividad deportiva (Rumba terapia) 	Estudiantes de Gestión en salud, articulación IN DUPAL
ar el tamizaje para cáncer del cuello uterino mediante una jornada de movilización social dirigida a MEF y MVSA, de la comuna cuatro de la ciudad	Desarrollo de mecanismos para el fomento de la realización de la citología en las mujeres con vida sexual activa	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres educativos sobre la importancia de la citología para la detección del CCU • Jornada de toma de muestras (unidad móvil) 	Estudiantes y docentes del Programa de Salud pública, ESE HEAD
a la disminución de las infecciones de transmisión sexual, a través de la implementación del proyecto de extensión de prevención de ITS dirigido a jóvenes de instituciones de educación media.	Desarrollo de mecanismos de promoción para la prevención de ITS, VIH/SIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de roles sobre prevención de ITS • Túnel de la sexualidad • Conmemoración del día de la lucha contra el VIH (toma de parques y espacios públicos) 	Estudiantes y docentes del programa de enfermería, ESE HEAD, Entidad de salud territorial municipal y departamental



<p>violencia doméstica y el abuso sexual intrafamiliar</p>	<p>Implementación de la estrategia de escuela de padres “trátame con respeto”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Talleres a padres de familia de las instituciones educativas de básica primaria, sobre prevención de la violencia doméstica y abuso sexual. ● Juego de roles en espacios públicos ● Entrega de volantes con la ruta de atención y denuncia de casos. 	<p>Estudiantes y docentes del programa de Salud mental, ESE HEAD, instituciones educativas, ICBF</p>
--	---	--	--

....

PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN INDUCIDA POR LA GESTACIÓN



TALLER # 1

Fecha:

Tema: Signos y síntomas de la H.I.G

Hora:

Duración:

Lugar: Punto de acopio hogares FAMI comuna cuatro de Valledupar

Nº de personas: 25

Objetivo: brindar educación a las usuarias del programa FAMI, acerca de los signos y síntomas de alarma en la gestación mediante la realización de un taller educativo con el fin de evitar futuras complicaciones durante el embarazo.

Ayudas didácticas:

- Folleto.
- Cartelera.
- Plan de autocuidado.

Dinámica: chiste terapia

- Dinámica final: “jardín de flores” esta dinámica consiste en realizar un jardín con flores en una cartulina, ciertas flores se encontraran ocultas las preguntas iniciales, intermedias y finales que las madres deberán responder, en otras flores hallaran premios ocultos.

Preguntas iniciales:

- ¿Qué creen acerca de la hipertensión inducida por el embarazo?
- ¿Qué conocen acerca de la hipertensión?

Preguntas intermedias:

- ¿Qué cree usted que puede causar H.I.E?
- Mencione un signo y un síntoma de la H.I.E



Preguntas finales:

- ¿Cuáles son las complicaciones de la H.I.E?
- ¿cómo piensa usted que se puede prevenir la H.I.E?

Desarrollo del tema:

HIPERTENSIÓN INDUCIDA POR LA GESTACIÓN

El embarazo es una experiencia maravillosa y llena de felicidad para la mayor parte de las futuras madres; este puede ser un momento divertido, y repleto de esperanzas.

La presión sanguínea debe ser controlada durante todo el transcurso del embarazo debido a una enfermedad conocida con el nombre de hipertensión inducida por el embarazo. Si está embarazada, asegúrese de controlar periódicamente sus niveles de presión arterial para evitar desarrollar esta enfermedad.

¿Qué Implica la Hipertensión Durante el Embarazo?

La hipertensión inducida por el embarazo es una enfermedad que les provoca a las futuras madres una elevación de su presión sanguínea. Para saber si padece hipertensión inducida por el embarazo, sus niveles de presión sanguínea tienen que ser mayor a 140/90 mmHg durante la última mitad de su embarazo. La hipertensión inducida por el embarazo puede transformarse en algo grave ya que puede provocar muchas complicaciones tanto para usted como para su bebé.

También es conocida por el nombre de toxemia y de hipertensión gestacional. Es uno de los problemas de salud más comunes asociados con el embarazo. Existen síntomas específicos que la ayudarán a saber si padece hipertensión durante su embarazo. Si llegara a notar alguno de estos síntomas de hipertensión, debería asistir a un centro de salud inmediatamente.

Factores de Riesgo de la Hipertensión Inducida por el Embarazo

Entre ellos se incluyen a los siguientes:

- Dar a luz a su primer bebé antes de los 20 años, o después de los 35 años.
- Poseer antecedentes de diabetes.
- Poseer antecedentes de hipertensión arterial antes de quedar embarazada.
- Estar embarazada de más de un bebé (mellizos, trillizos, etc.)
- Ser afro descendientes.



- Depresión y estrés
- Maltrato físico y psicológico
- Malnutrición
- Sobre peso
- Malos hábitos alimenticios

Tipos de Hipertensión Inducida por el Embarazo

Existen tres tipos principales de hipertensión inducida por el embarazo:

Hipertensión Gestacional: La hipertensión gestacional es el tipo común de hipertensión durante el embarazo. Se les diagnostica a las mujeres que presentan presión sanguínea mayor a 140/90 en la última mitad del embarazo.

Pre eclampsia: La pre eclampsia es un tipo grave de hipertensión inducida por el embarazo. La misma es diagnosticada cuando la presión sanguínea de la mujer embarazada supera los 140/90 durante las últimas 20 semanas del embarazo, y cuando se encuentran proteínas en una muestra de orina.

Eclampsia: La eclampsia es una complicación de la pre eclampsia. Esta provoca convulsiones o coma durante las últimas etapas del embarazo.

Síntomas de la Hipertensión Inducida por el Embarazo.

Todas las futuras mamás deberían prestar especial cuidado a los síntomas propios de hipertensión inducida por el embarazo. Entre ellos se incluyen a los siguientes:

- Lecturas de presión sanguínea superiores a 140/90, o más altas que lo normal.
- proteína en la orina (causada por problemas de los riñones).
- inflamación especialmente en el rostro o en el cuello.
- Aumento de peso.
- visión borrosa o doble.
- Padecer dolores de cabeza o jaquecas.
- Ver luces o puntos luminosos.
- Orinar poco
- Experimentar dolor abdominal.
- Náuseas, mareos y vómitos.

Complicaciones Asociadas con la Hipertensión Inducida por el Embarazo



La hipertensión inducida por el embarazo puede llegar a ser muy peligrosa tanto para usted como para su bebé. Si esta no fuera tratada apropiadamente podría empeorar rápidamente, convirtiéndose en tipos de hipertensión más graves, como: preeclampsia o eclampsia. Entre los efectos de la hipertensión sobre el embarazo se incluyen a los siguientes:

- inflamación y aumento de peso.
- dificultades para respirar.
- inflamación y lesiones en el hígado.
- Adelanto del parto
- Derrame cerebral

Tratamiento

Se le recomendará reposo en cama y frecuentes controles de su presión sanguínea. También se le podrían recetar ciertos medicamentos utilizados para disminuir la hipertensión ordenados por el médico. En la mayoría de los casos cuando el bebé nace, la presión arterial vuelve a la normalidad.

TALLER #2

Fecha:

Tema: Manejo de las emociones

Hora:

Duración: 30 minutos

Lugar: Centro de acopio hogares FAMI comuna cuatro de Valledupar

Nº de personas: 25 aproximadamente

Objetivo: identificar el estado emocional de las gestantes y a partir elaborar estrategias para desarrollar una actitud empática frente a las condiciones personales, familiares, sociales y/o laborales, particularmente las “estresantes” a través de técnicas de manejo de las emociones para identificar y reducir los efectos de los eventos estresantes.

Ayudas didácticas:

- Planes de auto cuidado
- pendón



- Decoración del lugar
- Dinámica:

La manzana preguntona

Preguntas iniciales:

- ¿para usted que son las emociones?

Preguntas intermedias:

- ¿sabe usted como son los cambios emocionales durante la gestación?

Preguntas finales

- Mencione cuales son las emociones saludables.
- Diga una recomendación de cómo manejar las emociones

Desarrollo del tema:

MANEJO DE LAS EMOCIONES

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones propias de cada persona que representan modos de adaptación a estímulos o situaciones del medio que nos rodea. Las emociones son la forma o la actitud con la que respondemos y nos da el impulso o movimiento para actuar. las emociones alteran la atención, la forma como reaccionamos, tiene repuesta en nuestro estado de ánimo y tiene manifestaciones en nuestro cuerpo por ejemplo, cuando estamos tristes lloramos, cuando estamos alegres reímos, cuando estas enojados quizá estamos inquietos camínanos.

El embarazo es una situación de cambios físicos muy evidentes, pero los psicológicos también son muy importantes. Estos cambios pueden afectar a las actividades familiares, sociales y laborales. Los niveles de neurotransmisores¹ en el cerebro también están alterados por las hormonas.

En el primer trimestre son frecuentes los sentimientos de ansiedad, de ambivalencia o de cambios de humor, son momentos de gran fluctuación emocional. La gestante necesita un



tiempo para aceptar esta nueva situación y son frecuentes los temores sobre la capacidad de saber llevar la nueva situación. Algunas mujeres presentan situaciones de cambios de humor bruscos pasando de la euforia a la tristeza o el mal humor. Estos cambios son más frecuentes entre las 6 y 10 semanas de gestación por factores hormonales. Es más frecuente que las mujeres con síntomas físicos importantes, como malestar, náuseas y vómitos estén más tristes. La apetencia sexual suele disminuir por el cansancio, las molestias físicas y el miedo a dañar al feto. Esta parte precisa de comprensión de la pareja.

En el segundo trimestre la mujer suele sentirse más serena. Su carácter es más positivo, en parte porque los cambios hormonales no son tan marcados como en el primer trimestre. En algunas mujeres los cambios físicos pueden dificultar su actividad habitual, tanto laboral como de ocio, pero suele aceptarlo bien ya que su orden de prioridades es diferente. Este periodo de tranquilidad emocional suele hacer que vuelva a aparecer el apetito sexual que había disminuido durante el primer trimestre, y favorecido también por el aumento de la sensibilidad.

En las últimas semanas de gestación reaparecen la inquietud y el miedo, el temor a que el parto pueda complicarse y a que el bebé tenga problemas. Los cursos de preparación al parto ayudan a disminuir esta ansiedad.

La sensación en el tercer trimestre es que el tiempo pasa lento, las dificultades físicas y el insomnio que suele aparecer no ayudan en este sentido. Generalmente aparece el síndrome del nido, la necesidad de limpiar, hacer cambios en casa... dejar todo preparado para la llegada del bebé

Recomendaciones para manejar las emociones durante la gestación

- 1) En primer lugar, piensa más en ti que en los demás, y no te sientas egoísta por ello. Ya tendrás tiempo en el futuro de ser generosa con tu bebé y con tu pareja. Pero ahora, tienes que buscar no sólo tu confort físico sino también, emocional. Para ello, ten un pensamiento positivo y date mensajes de amor que te sirvan de energía en la rutina diaria. Por ello, también es bueno que aprendas a escuchar tus propias necesidades emocionales, es decir, en el momento en que necesites estar sola puedes irte a tu habitación, relajarte,
- 2) Leer un buen libro o escuchar música. Cualquier mujer embarazada tiene que afrontar muchos cambios en poco tiempo y eso no es fácil.
- 3) Simplifica la rutina todo lo que puedas. Evita todo aquello que sea secundario. Pero a su vez, intenta apostar por la normalidad de seguir con tu trabajo, con los planes con tus amigas y con las actividades que de normal tienes programadas. En algunos casos, los cambios de



humor también se producen como consecuencia de los factores del entorno. Por ejemplo, en el verano, el calor excesivo resulta agotador para cualquier mujer.

4) Viste con ropa cómoda y evita salir a la calle en las horas de máxima temperatura.

5) Sé realista y no idealista. Aunque la felicidad que brota de la llegada de un bebé es muy grande, debes darte el derecho de tener malos momentos. Escribe en un diario aquello que te preocupa y que te roba la paz. Te ayudará a desahogarte.

TALLER # 3

Fecha:

Tema: técnicas de relajación

Hora:

Duración: 30 minutos

Lugar: Centro de acopio de los hogares FAMI comuna cuatro de Valledupar

Nº de personas: 25 aproximadamente

Objetivo: identificar el estado emocional de la gestantes y a partir elaborar estrategias para desarrollar una actitud empática frente a las condiciones personales, familiares, sociales y/o laborales, particularmente las “estresantes” a través de técnicas de manejo de las emociones para identificar y reducir los efectos de los eventos estresantes.

Ayudas didácticas:

- Planes de auto cuidado
- pendón
- Decoración del lugar

Dinámica: chiste terapia alguna de las gestantes para al frente a contar un chiste

Preguntas iniciales:

- ¿para usted que son las técnicas de relajación?

Preguntas intermedias:

- ¿sabe usted como hacer las técnicas de relacion?



Preguntas finales

- Mencione dos técnicas de relajación .
- Diga una recomendación de cómo hacer técnicas de relajación

Desarrollo del tema:

Técnicas de relajación

Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo

Técnicas de relajación

1. Tomarse un tiempo para el descanso

Es fundamental durante el embarazo respetar los tiempos de descanso y hacerlo cuando se sienta la necesidad. No hay que olvidar que el organismo está experimentando grandes cambios que le demandan mucho gasto de energía y que además en este período las mujeres están, generalmente, más cansadas, somnolientas y necesitan descansar con más frecuencia. Relajarse y recostarse un rato no es sólo muy bueno para la futura mamá sino también para el bebé. Es una buena idea si trabajas, a la hora del almuerzo sentarte en un lugar cómodo y poner las piernas por un tiempo en alto. Al igual que al llegar a casa luego de una larga jornada laboral ponerse ropa cómoda, acomodarse en un lugar tranquilo donde nadie moleste, recostada sobre almohadones, sin teléfono, timbre ni nada que pueda perturbar la paz, y dedicarse a estirarse y realizar varias respiraciones abdominales profundas (poner las manos sobre el abdomen para constatar que este se eleva cada vez que inspiramos y desciende cuando exhalamos).

2. Calistenia para embarazadas



Son una serie de movimientos de gimnasia muy suaves y rítmicos que ayudan a mejorar la postura, a aliviar dolores de espalda (tan característicos durante el embarazo) y generan un bienestar y relajación física y mental ideal para la preparación camino al parto

3. Hacer yoga

El yoga es una práctica fantástica para esta etapa, ya que se aprenden diversas técnicas de relajación, de respiración que contribuyen al momento de las contracciones en el trabajo de parto y en el parto propiamente dicho, se flexibiliza el cuerpo logrando un gran bienestar general.

4. Realizar ejercicio

Realizar ejercicio físico con regularidad minimiza las tensiones ayudando a relajarse. Claro que no es cualquier tipo de actividad física la que puede hacer una embarazada, pero hay ejercicios que están especialmente indicados para esta etapa y que pueden practicarse sin problemas. Entre ellos: Pilates, yoga, natación, gimnasia acuática para embarazadas, gimnasias de bajo impacto, aeróbicos especiales para embarazadas, caminatas, entre otras.

5. Realizar ejercicios de relajación de piernas, pantorrillas y cadera

Sentarse en el suelo (si se prefiere sobre una colchoneta o almohadón) con las piernas cruzadas para relajar las piernas, la cadera, elongar la pelvis y fortalecer la columna lumbar. Asegurarse de mantener una postura correcta durante todo el ejercicio, con la columna siempre derecha, juntar las plantas de los pies y tirar hacia abajo las rodillas apoyando los codos sobre ellas para elongar la cadera. Una vez que este ejercicio se practique con regularidad y sin problemas, es bueno adoptar esta postura para hacer los ejercicios de respiración, leer, etc., así se va flexibilizando la cadera para prepararla para el momento del parto. Para elongar las pantorrillas ponerse en cuclillas apoyando completamente la planta de los pies en el piso y estirarse manteniendo siempre el tronco derecho, así se elongan los gemelos. Se debe realizar con cuidado y sin forzar para ir acostumbrando los músculos, se puede realizarse ejercicio cada vez que haya que agacharse para recoger algo del piso, siempre manteniendo la postura correcta.

6. Masajes

Los masajes son una de las mejores maneras de relajarse en el embarazo, eso sí deben ser realizados por masajistas especializados en embarazadas.

7. Realizar técnicas de relajación

Realizar técnicas de relajación en las que se combinen la meditación y la respiración. Concentrarse en la visualización de algo positivo y realizando reparaciones profundas y lentas. Se puede hacer con una música lenta y suave de fondo o recurrir a las cintas de audio con programas especiales de relajación y control mental que ayudan a calmar y a tranquilizar.

8. Prepararse para el parto

La aproximación del parto genera mucha ansiedad en la futura mamá, los temores a lo desconocido, al dolor, entre otras cosas. Por ello, para estar más tranquila y relajada, acudir a clases prenatales donde se enseñan técnicas de respiración y relajación para el trabajo de parto, que ayuda a relajarse y minimizar los temores; son alternativas muy validas que contribuirán a conocer de qué se trata el trabajo de parto, el parto propiamente dicho, etc., generando confianza y mayor seguridad para afrontar lo que se viene.

9. Compartir las preocupaciones

Si el embarazo te tiene particularmente preocupada, por el temor al dolor del parto, a si tu bebé será sano, si podrás afrontar la responsabilidad que implica un hijo, si serás buena madre, etc., y todo eso te está agobiando y te tiene estresada y tensa, una buena forma de relajarte es compartiendo tus preocupaciones con alguien más. Puedes hacerlo con tu pareja, que posiblemente también comparta alguno de tus miedos, con amigas, con otras mujeres embarazadas que estén en tu misma situación, con tu madre o abuelas que puedan aconsejarte ya que pasaron por la experiencia de la maternidad. Si bien puede parecer que es una situación que te desborda y que nadie más puede comprenderte, te sorprenderás al compartir con alguien más tus miedos y ver que no eres sólo tú la que los tiene y que apoyarte en los demás te ayudará a relajarte y tomar las cosas con mucho más calma.

Recomendaciones

Durante el embarazo es necesario estar relajada, es decir, más que nunca debemos dejar el estrés y las prisas aparcados, para dejar paso al cuidado y la tranquilidad.

Porque cuando el estrés es intenso o se prolonga puede perjudicar la salud de la embarazada y la del niño. Es más, niveles altos de estrés durante el embarazo aumentan las posibilidades de que el bebé nazca bajo de peso y, sobre todo, hay más posibilidades de sufrir un parto prematuro.

Claro que esto no significa tener que cambiar tu vida por completo: no hay por qué dejar el trabajo, ni abandonar los quehaceres diarios. Se trata simplemente de reducir el ritmo si es necesario y aprender a relajarnos:

- Asiste a clases de preparación para el parto, allí aprenderás técnicas de relajación muy útiles.
- Haz ejercicio: tu cuerpo lo agradecerá, pero tu mente también, ya que es la manera perfecta de desconectar y liberar tensiones. ¿ Pilates, yoga, estiramientos...? Encuentra la disciplina que va contigo, pero recuerda que se recomienda a partir del tercer mes y siempre que el médico dé su aprobación.
- Reserva un fin de semana para ti y visita un hotel con tratamientos especializados para futuras mamás. Volverás renovada y con fuerzas para el día a día.
- Habla con tu bebé, ya que él es capaz de oír lo que le decimos y es una forma de incorporarle a nuestra vida, de demostrarle nuestro amor, y de forjar los primeros vínculos con él.
- Escucha música relajante, porque, además, el futuro niño también la disfrutará.
- Pide ayuda: no estás sola y debes conocer tus limitaciones. Pareja, familia y amigos están ahí para ayudar. Además, estarán encantados de hacerlo

CONSEJERIA EN PLANIFICACION FAMILIAR





TALLER EDUCATIVO # 1

TEMA: CONSEJERIA EN PLANIFICACION FAMILIAR

FECHA:

HORA:

DURACION:

LUGAR:

NUMERO DE PERSONAS:

GRUPO

OBJETIVO

- ✓ Informar sobre la importancia de la consejería en planificación familiar a hombres y mujeres en edad fértil por medio de actividades alusivas al tema.

AYUDAS DIDÁCTICAS:

- Folleto.
- Cartelera.
- Plan de autocuidado.

DINAMICA:

“GIROS DINAMICOS”:

DESCRIPCION DE LA DINAMICA

Consiste en hacer girar una ruleta en la cual hay preguntas sobre consejería en planificación familiar, de igual forma sorpresas (tras de esta rueda). Se escogerá a un usuario del público para hacer girarla, el usuario debe responder esta pregunta, Una vez dicha se le obsequiara una galleta.

PREGUNTAS INICIALES:

- ¿Qué es la consejería en planificación familiar?
- ¿Sabe que hacen en la consejería de planificación familiar?



PREGUNTAS INTERMEDIAS

- ¿Para usted que significa informar sobre planificación familiar?
- ¿Dónde se hace la consejería en planificación familiar?
- ¿La consejería en planificación familiar a que personas se le brinda?

PREGUNTAS FINALES

- ¿Por qué es importante la consejería en planificación familiar?
- ¿Diga un aspecto que hay que tener en cuenta en la consejería en planificación familiar?

DESARROLLO DEL TEMA:

¿QUÉ ES CONSEJERÍA EN PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

Es un servicio en el cual un profesional de salud entrenado brinda información acerca de los hechos tales como, estrategias posibles de planificación familiar, los métodos existentes y sus formas de usos, ventajas o desventajas abriendo ante las personas y /o parejas un amplio abanico de posibilidades:

- Abrir espacio del dialogo
- Brindar confianza.

Características

La consejería debe proporcionar información, orientación y apoyo educativo a individuos y parejas, para esclarecer las dudas que pudieran tener sobre los métodos anticonceptivos en cuanto a:

- Sus características.
- Efectividad anticonceptiva.
- Indicaciones.
- Contraindicaciones y precauciones.
- Forma de administración.
- Lineamientos generales para la prescripción.



- Duración de la protección anticonceptiva.
- Seguridad, efectos colaterales y conducta a seguir.
- Necesidad de seguimiento, evaluación y reforzamiento de la protección anticonceptiva.
- Cuando proceda, información sobre el costo.

La consejería también debe proporcionar información, orientación y apoyo adecuado a las parejas infértiles y estériles.

Aspectos a tener en cuenta

Información: todas las personas tienen derecho a solicitar, recibir e impartir información. En el caso de planificación familiar, la usuaria(o) tiene derecho a recibir información completa sobre todos los métodos de planificación familiar.

Libertad: es la capacidad de hacer elecciones básicas sobre la vida y la atención en salud en general, la que incluye la salud sexual y reproductiva

Privacidad: en la vida personal y familiar. Las decisiones sobre la salud sexual y reproductiva incluida el tamaño de la familia son de carácter privado, pues estas se toman teniendo en cuenta los valores, las necesidades, la familia, el bienestar social, la religión y las circunstancias personales relacionadas con la salud.

Vida libre de daño: vivir exento de daño proviene del derecho a la seguridad que tiene la usuaria(o) en todos los procedimientos que se le realicen como el caso de los métodos de planificación familiar definitivos sin excluir los demás métodos.

Igualdad: Sin discriminación de raza, color, sexo, idioma, religión, política, opiniones, origen nacional, origen geográfico, nivel socioeconómico u otra condición, es decir se le brinda un trato digno. Los métodos de planificación familiar deben ser dados a conocer en todos los ámbitos para que de esta manera sean accesibles a todas las personas que los soliciten.

Justicia Sanitaria: se garantiza el derecho al nivel más alto de salud física y mental que se pueda obtener. La usuaria(o) ejerce este derecho cuando puede acceder a un paquete básico de servicios y de opciones integrales en salud, donde la oferta es confiable y además tiene continuidad de la misma.

Elección Informada: Es el derecho que tiene la usuaria(o) en el contexto de la planificación familiar de recibir información completa acerca de todos los métodos y de hacer su elección libremente.



Consentimiento Informado: es la manifestación de la elección informada hecha por la usuaria(o) sobre un procedimiento específico a realizarle, mediante documento escrito.

La consejería debe dar particular atención a los siguientes grupos e individuos:

- a) adolescentes;
- b) usuarios que solicitan métodos de anticoncepción permanente;
- c) individuos que presentan limitaciones físicas o psíquicas que puedan afectar su capacidad de decisión.
- d) en el posparto y pos cesárea cuando el recién nacido presente problemas de salud que comprometan su supervivencia.

La consejería debe proporcionar información completa sobre los diferentes métodos anticonceptivos, tanto a los nuevos usuarios o aceptantes, como a los usuarios activos, con el fin de esclarecer dudas. en caso necesario, será un apoyo para la decisión de cambio de método.

Tiempo y lugar para efectuar la consejería

La consejería puede impartirse en las diferentes oportunidades de consulta o visita que el usuario potencial haga al prestador de servicio y puede llevarse a cabo en las unidades médicas de consulta, externa y hospitalización, en los centros de atención comunitaria o en el domicilio de los usuarios potenciales y activos. el proceso de consejería debe realizarse con anterioridad a la decisión del usuario, y a la selección y aplicación de los métodos anticonceptivos. Debe tenerse especial interés en proporcionar consejería individual y de pareja durante el periodo prenatal, posparto, pos cesárea, postaborto y cuando la situación de salud de la mujer pueda ser afectada por la presencia de un embarazo. no debe efectuarse bajo situaciones de presión emocional



UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

TEST EVALUATIVO

NOMBRE: _____

- 1) LA CONSEJERÍA LE AYUDA A:
 - A) Recibir información sobre métodos anticonceptivos
 - B) Aclarar dudas sobre planificación familiar
 - C) Decidir o no utilizar un método anticonceptivo
 - D) Todas las anteriores

- 2) QUE PERSONAS PUEDEN DAR CONSEJERIA?
 - a) Los médicos.
 - b) Las enfermeras.
 - c) Personal capacitado para dar consejería.
 - d) Ninguna de las anteriores.

- 3) QUIENES PUEDEN ACCEDER A LA CONSEJERIA?
 - a) Solo las mujeres.
 - b) Solo los hombres.
 - c) Cualquier persona que quiera planificar.



d) Hombres y mujeres que deseen recibir información sobre la planificación familiar.

4) EN QUE LUGAR SE PRESTA EL SERVICIO DE CONSEJERIA?

- a) En las calles.
- b) En los hogares.
- c) En los centros médicos.
- d) Ninguna de las anteriores.

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA

TEST EVALUATIVO

NOMBRE: _____

1. ¿QUE ES PLANIFICACION FAMILIAR?

2. ¿QUIENES PUEDEN ACCEDER A PLANIFICACION FAMILIAR?

3. ¿PORQUE ES IMPORTANTE PLANIFICAR?



TALLER # 2

TEMA: IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACION FAMILIAR

FECHA: 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2014.

TITULO: IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR.

HORA: 2:00 PM.

DURACION: 1 HORA.

LUGAR: HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA: SEDE CDV Y 450 AÑOS.

NUMERO DE PERSONAS: 30

TIPO DE POBLACION: HOMBRES Y MUJERES ENTRE 18 A 35 AÑOS.

OBJETIVO

Comunicar sobre la importancia en planificación familiar a hombres y mujeres en edad fértil por medio de un taller educativo y evaluativo con actividades alusivas al tema promoviendo de esta manera la consejería en planificación familiar.

DINAMICA

Tingo tango

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

La didáctica tingo tango consiste en pasar un pelota a las pacientes mientras una de las compañeras (estudiante) se venda los ojos y comienza a cantar tingo tanto cuando ella diga tango se le hará una pregunta sencilla a la persona que quede con pelota en las manos.



AYUDAS DIDÁCTICAS:

- Folleto.
- Cartelera.

PREGUNTAS INICIALES:

- ¿Qué ha escuchado sobre planificación familiar?
- Para usted que es planificar?

PREGUNTAS INTERMEDIAS

- ¿La planificación familiar a que personas se le brinda?
- ¿Cuál es la importancia de planificación familiar”?

PREGUNTAS FINALES

¿Qué entendió del tema?

¿Que aportaría del tema?

DESARROLLO DEL TEMA:

¿QUÉ ES PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

“el derecho de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada, sobre el número y el espaciamiento de sus hijos y a obtener al respecto la información específica y los servicios idóneos”.

Comprende decisiones personales sociales económicas religiosas y culturales a cerca del embarazo para muchos significa la forma de prevenir o posponer el embarazo, mientras que para muchos significa buscar tratamiento para la infertilidad o con tecnología de reproducción asistida. En la actualidad, las parejas que eligen la anticoncepción deben recibir información sobre cómo prevenir embarazos no planeados y como protegerse de enfermedades de transmisión sexual.

La planificación familiar permite a las personas tener el número de hijos que desean y determinar el intervalo entre embarazos. Se logra mediante la aplicación de métodos anticonceptivos y el tratamiento de la esterilidad

- Se calcula que en los países en desarrollo unos 222 millones de mujeres desean posponer o detener la procreación pero no utilizan ningún método anticonceptivo.
- Algunos métodos de planificación familiar ayudan a prevenir la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual.
- La planificación familiar disminuye la necesidad de recurrir al aborto peligroso.



- La planificación familiar refuerza el derecho de las personas a decidir el número de hijos que desean tener y el intervalo de los embarazos

BENEFICIOS DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

La promoción de la planificación familiar y el acceso a los métodos anticonceptivos preferidos para las mujeres y las parejas.

Resulta esencial para lograr el bienestar y la autonomía de las mujeres y, al mismo tiempo, apoyar la salud y el desarrollo de las comunidades.

Prevención de los riesgos para la salud relacionados con el embarazo en las mujeres

La capacidad de la mujer para decidir si quiere embarazarse y en qué momento tiene una repercusión directa en su salud y bienestar. La planificación familiar permite espaciar los embarazos y puede posponerlos en las jóvenes que tienen mayor riesgo de morir por causa de la procreación prematura, lo cual disminuye la mortalidad materna.

También puede evitar el embarazo de las mujeres de edad, que tienen mayores riesgos. Permite además que las mujeres decidan el número de hijos que desean tener. Se ha comprobado que las mujeres que tienen más de cuatro hijos se enfrentan con un riesgo mayor de muerte materna .

Disminución del embarazo de adolescentes

Las adolescentes que se embarazan tienen más probabilidades de dar a luz un niño de pre término o con peso bajo al nacer. Los hijos de las adolescentes presentan tasas más elevadas de mortalidad neonatal. Muchas adolescentes que se embarazan tienen que dejar la escuela, lo cual tiene consecuencias a largo plazo para ellas personalmente, para sus familias y para la comunidad.

Menor crecimiento de la población

La planificación familiar es la clave para aminorar el crecimiento insostenible de la población y los efectos negativos que este acarrea sobre la economía, el medio ambiente y los esfuerzos nacionales y regionales por alcanzar el desarrollo.



UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA

TEST EVALUATIVO

NOMBRE: _____

FECHA: _____

En el siguiente test se evaluarán los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la temática concerniente a importancia de la planificación familiar.

1. Lo más importante que aprendí hoy fue:

2. Todavía tengo dudas sobre:

3. Las actividades que más me ayudaron:



4. Sugiero que:

TALLER #3

TEMA: METODOS ANTICONCEPTIVOS

FECHA:

HORA:

DURACIÓN:

LUGAR:

GRUPO:

OBJETIVO

Brindar educación a los usuarios del servicio de planificación familiar mediante un taller educativo sobre métodos anticonceptivos ampliando de esta manera los conocimientos a los mismos sobre esta temática.

AYUDAS DIDÁCTICAS:

Carteleras, folletos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: La actividad se llevara a cabo en el hospital Eduardo Arredondo Daza (CDV), previa convocatoria de los usuarios del servicio de planificación familiar. En primer lugar se hará una presentación del grupo educador, luego se desarrollara el taller educativo utilizando carteleras, demostraciones didácticas, después se evaluara la temática con una dinámica llamada: quien quiere ser premiado, la cual es un concurso en el que se realizaran una serie de preguntas básicas sobre el tema a varios participantes escogidos o voluntarios (4 o 5), la modalidad del concurso es eliminatoria, quedando de esta manera un finalista al cual se le harán dos preguntas de mayor complejidad y se dará un premio si las responde correctamente, para finalizar se compartirá un refrigerio.



PREGUNTAS INICIALES

1. ¿Que son los métodos anticonceptivos?
2. ¿Qué importancia tienen los métodos anticonceptivos?

PREGUNTAS INTERMEDIAS

1. ¿Cómo se clasifican los métodos anticonceptivos y
2. ¿cuáles son los más usados?
3. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de los métodos anticonceptivos?

PREGUNTAS FINALES

1. ¿qué se comprendió del tema?
2. ¿qué experiencias ha tenido con métodos anticonceptivos?

DESARROLLO DEL TEMA

¿QUE SON LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Un método anticonceptivo es aquel que impide o reduce significativamente la posibilidad de que una mujer en edad fértil quede en estado embarazo.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENEN LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Los métodos anticonceptivos son medidas importantes en la vida de las personas ya que todas tienen derecho a usarlos y a planificar es decir a elegir el momento de tener hijos, el espacio de tiempo entre cada uno de ellos, cuantos tener y hasta a no tener hijos. Su relevancia en la sociedad radica en que los métodos anticonceptivos ayudan a la prevención de un embarazo no deseado y algunos a prevenir la aparición de enfermedades de transmisión sexual como el VIH, gonorrea, sífilis, hepatitis b, VPH, entre otras, además son importantes desde todos los puntos de vista económicos, políticos y de salud.

¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Métodos Hormonales: son hormonas que impiden la ovulación y alteran el moco del cuello del útero para que no pasen los espermatozoides y por ende no haya un embarazo.

Métodos de Barrera: son aquellos que impiden la entrada de los espermatozoides al útero.



Dispositivos: Son elementos pequeños que se introducen en el útero para impedir la fecundación del óvulo.

Métodos Definitivos: Son aquellos que evitan de manera definitiva el embarazo, se llevan a cabo mediante procedimientos quirúrgicos sencillos y se pueden realizar a hombres y mujeres.

SON LOS MÁS USADOS

Los métodos hormonales más usados son:

LAS PÍLDORAS O PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS: son anticonceptivos muy populares. Vienen en presentaciones de 21 ó 28 píldoras y se deben tomar todos los días. Se deben iniciar el primer día de la menstruación y tomarlas siempre, en lo posible, a la misma hora. Las mujeres que tengan problemas circulatorios, enfermedades hepáticas, problemas cardíacos o cáncer, que sean fumadoras, mayores de 40 años o estén embarazadas, NO deben tomar pastillas anticonceptivas. Si se usa de manera adecuada su eficacia es del 98 %.

IMPLANTE SUBDÉRMICO: Es un método anticonceptivo de largo plazo, puede durar hasta 5 años. Un profesional de la salud es quien puede implantar dos cápsulas que contienen hormonas debajo de la piel del antebrazo de la mujer. Cuando la mujer así lo decida, se pueden retirar las cápsulas y hay un retorno inmediato de la fertilidad. El implante subdérmico se puede usar en cualquier edad reproductiva y después del parto sin importar que la mujer esté lactando. Tiene una eficacia del 98 %. Puede usarse desde la adolescencia el requerimiento es quien opte por este método debe tener un peso inferior a 65 kg.

INYECTABLES: Son inyecciones que contienen hormonas, Pueden ser usadas por mujeres de cualquier edad, incluidas las adolescentes y las mujeres lactantes, a partir de seis meses después del parto. La primera inyección se debe poner el día primero de la menstruación. Los métodos anticonceptivos inyectables pueden ser de aplicación:

1. Mensual Se aplica todos los meses en la misma fecha. A partir del segundo mes, la inyección se puede aplicar tres días antes o después de la fecha correspondiente. Una vez se suspende, la mujer puede quedar embarazada.
2. Trimestral Se aplica cada noventa días (3 meses). A partir de la segunda inyección. Cuando se suspende, la fertilidad puede tardar en regresar hasta nueve meses. Se puede usar durante la lactancia. No se recomienda en mujeres con presión arterial alta, diabetes o trastornos hepáticos, sangrado vaginal no diagnosticado, varices profundas o serios problemas circulatorios, jaquecas frecuentes, antecedente de infarto cardíaco, cáncer de seno actual o embarazo. Si se usa de manera adecuada su eficacia es del 98%.

MÉTODOS DE BARRERA



El condón: Es una cubierta para el pene, diseñada para impedir que los espermatozoides lleguen a la vagina y así evitar la fecundación. El condón se debe colocar sobre el pene desde el momento de la erección, hasta el final de la relación sexual. Para que sea efectivo, se debe usar uno por cada relación sexual. Debe ser usado durante prácticas de sexo vaginal, oral y anal.

Es el único método que protege de las Infecciones de Transmisión Sexual y del VIH, por eso se recomienda usarlo siempre, aún se recomienda usarlo junto con otros métodos anticonceptivos para prevención de ITS. Algunas personas creen que usar condón disminuye el placer sexual y por eso no usan preservativo, ésta es una idea equivocada.

DISPOSITIVO INTRAUTERINO

T de Cobre o Dispositivo Intrauterino DIU: Es un objeto de plástico recubierto de cobre que se coloca dentro del útero. Éste induce una respuesta dentro del útero, que hace que se inactiven los espermatozoides y así no puedan llegar al óvulo para que no haya fecundación. Se puede aplicar durante la menstruación, después de un parto o de un aborto. No se recomienda en mujeres que tengan más de un compañero sexual, antecedentes de enfermedad pélvica inflamatoria, problemas anatómicos de la cavidad uterina que impidan colocar el DIU y mujeres embarazadas. Tiene una eficacia del 98% y puede permanecer allí hasta doce años.

MÉTODOS QUIRURGICOS O PERMANENTES

Ligadura de trompas para la mujer y vasectomía para el hombre.

Para evitar de manera definitiva el embarazo, existen procedimientos quirúrgicos sencillos, que se pueden realizar hombres y mujeres. No se requiere hospitalización y son altamente eficaces. Estos métodos no alteran el deseo ni el placer sexual. Cuando una mujer no quiera tener hijos o quedar embarazada constituye un riesgo para su salud, tiene la opción de hacerse la ligadura de trompas. Este es un método quirúrgico sencillo, que consiste en ligar las trompas de Falopio para impedir la fecundación. Su duración es de 10 minutos y la recuperación dura 2 horas. Su eficacia es del 99.8 %.

Y la Vasectomía que también es un procedimiento quirúrgico que se puede practicar el hombre cuando no quiere tener hijos. Consiste en ligar y cortar los conductos deferentes por donde pasan los espermatozoides para salir al exterior y así se evita la fecundación. Las eyaculaciones se seguirán presentando, y el semen es de características normales. Pero los espermatozoides serán absorbidos por el organismo. Este procedimiento no afecta la virilidad ni la erección. Cuando un hombre se realiza la vasectomía puede iniciar las relaciones sexuales cinco días después y durante las primeras doce (12) semanas debe utilizar otro método anticonceptivo como el condón. Su eficacia es del 99.8%.



VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Ventajas de los anticonceptivos hormonales

. Cuando se usan en forma sistemática y correcta, su tasa de prevención de embarazos es superior al 99 por ciento.

- No hay que hacer nada en el momento del acto sexual
- Regulan el ciclo menstrual

Desventajas

- En uso típico, los AO no se usan en forma correcta y sistemática, lo cual reduce la eficacia. Los AO, para que sean más eficaces, se deben usar diariamente.
- Con frecuencia, tienen efectos secundarios que para algunas mujeres son difíciles de tolerar.
- Los AO no protegen contra las ITS, incluido el VIH
- Están contraindicados, en mujeres que sufran de hipertensión arterial, venas varices y en fumadoras.

Ventajas de los anticonceptivos DIU

- Efectividad del 99%
- Tiempo de duración de hasta 10 años
- No incomoda ni interrumpe las relaciones sexuales

Desventajas del DIU:

- Puede tener efectos secundarios, como dolor y calambres durante la menstruación, y sangrado menstrual más abundante.
- Se requiere la intervención de un proveedor de servicios de salud capacitado para que inserte y extraiga el dispositivo.
- No es adecuado para las mujeres que corren el riesgo de contraer ITS.
- No protege contra la transmisión de ITS, incluida la infección por el VIH.

Ventajas de los anticonceptivos quirúrgicos

- Es muy segura y sumamente eficaz
- Es permanente
- No se necesita hacer nada durante el acto sexual.
- Produce muy pocos efectos secundarios
-

Desventajas

La reversibilidad es limitada



No ofrece protección contra las ITS, incluido el VIH.

Se requiere de intervención quirúrgica

Ventajas de los anticonceptivos de barrera (preservativo)

- El condón es fácil de adquirir, están disponibles sin receta y no es costoso.
- Bloquean el contacto del semen que causan el embarazo.
- Pueden ser utilizados como método anticonceptivo complementario.
- No necesita control médico porque no existen complicaciones con su uso; por el contrario, se ha demostrado que tienen un efecto notable en la prevención de ciertas infecciones de transmisión sexual (ITS).

Desventajas

No puede ser usado en personas alérgicas al látex

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA

TEST EVALUATIVO

NOMBRE: _____

FECHA: _____

En el siguiente test se evaluarán los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la temática concerniente a métodos anticonceptivos.



Marque SI o NO según considere su respuesta.

1. Un método anticonceptivo es aquel que impide o reduce la posibilidad de que una mujer quede embarazada. ()
2. Todos los métodos anticonceptivos ayudan a prevenir la aparición de enfermedades de transmisión sexual como el VIH, gonorrea, sífilis etc. ()
3. Los métodos definitivos son aquellos que evitan de manera definitiva el embarazo. ()
4. El método de barrera que menos se usa es el condón. ()
5. Las píldoras o pastillas anticonceptivas son anticonceptivos muy populares. Vienen de 21 ó 28 píldoras y se deben tomar todos los días. ()
6. Los anticonceptivos hormonales regulan el ciclo menstrual. ()
7. El condón puede ser usado en personas alérgicas al látex. ()
8. Los métodos anticonceptivos inyectables pueden ser mensuales o trimestrales. ()
9. Para que el condón sea efectivo, se debe usar uno por cada relación sexual. ()
10. Cree usted que el uso de métodos anticonceptivos es importante desde todos los puntos de vista. ()

PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN ADOLESCENTES





**Vive Tu
Etapa,
Cuidad Tu
Cuerpo,**



TALLER EDUCATIVO # 1

TEMA: Cambios en la adolescencia

LUGAR:

FECHA:

GRUPO:

DURACIÓN:

OBJETIVO: Orientar a los adolescentes para que comprenda los cambios anatomofisiológicos y psicoemocionales que se presentan durante esta etapa de su vida con el fin de que los reconozcan y se adapten a ellos de manera sana.

AYUDAS DIDACTICAS:

- VIDEO BEAM
- TABLERO Y MARCADORES
- CARTELERAS

PRESENTACIÓN

Saludar al grupo, presentación de cada uno de los monitores del taller: nombre, carrera y semestre; se enunciará el tema del primer taller CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA.

DINAMICA DE PRESENTACION: saludar al grupo de forma anímica, se inicia la dinámica LA TELARAÑA PREGUNTONA que consiste en colocar al grupo en círculo, la primera persona se le entrega una madeja de lana, se presenta diciendo: “me llamo..... y me gusta.....” se deberá indicar una acción que le guste hacer (reír, cantar, bailar, saltar) a la vez que lo simula con gestos. De esta manera se logrará la presentación de los monitores y estudiantes.

DINAMICA EXPLORATORIA: EL SEMAFORO

Consiste en dividir al grupo de estudiantes en parejas, en el cual se les explicará a los estudiantes que cada vez que el coordinador mencione un color del semáforo los estudiantes realizarán las siguientes acciones:

- ROJO: las parejas dejarán de bailar.
- AMARILLO: las parejas bailarán.
- VERDE: las parejas se cambiarán entre sí.



Al final la pareja perdedora contestara las siguientes preguntas:

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Cuál es la etapa en la que te encuentras? (por la edad que tienes)
- ¿Cuáles cambios has notado en esta etapa de tu vida?

Esta dinámica durara 10 minutos.

DESARROLLO DEL TEMA

Se desarrollara el tema mediante un cine-foro, en el que se presentara una película (anexo) que muestra los cambios que presentan los adolescentes tanto físico como psicoemocionalmente. Al finalizar el cine-foro se realizara las preguntas siguientes:

- ¿Qué cambios físicos se presentan en el sexo masculino y femenino en la adolescencia?
- ¿Qué sucede en tu cuerpo a partir de la primera menstruación en la mujer y en el hombre la eyaculación?
- ¿Qué es la adolescencia?
- ¿Cuáles son los sentimientos que se dan en la adolescencia?
- ¿Cómo te puedes apoyar con tus padres en esta etapa de la vida?
- ¿Qué actividades de acuerdo al video debe realizar un adolescente? ¿Tú lo haces?

RECOMENDACIONES

- ✓ Cuida tu cuerpo, respétalo y vive sanamente tu adolescencia.
- ✓ Organiza un horario para estudiar.
- ✓ Practica un deporte de manera habitual.
- ✓ Colabora con los quehaceres del hogar.
- ✓ Ten cuidado con tus decisiones, estas pueden cambiar tu vida para siempre.

NOTA: los líderes de cada grupo dejaran las recomendaciones en carteleras elaboradas en colores vivos y letra legible y clara.

EVALUACION

Este taller se evaluara mediante las preguntas ya planteadas relacionadas con el tema después de la presentación del video, que permitirán argumentar el conocimiento que adquirido por el adolescente.



CONCLUSIONES

Los cambios anatomofisiológicos y psicoemocionales los experimentan los adolescentes entre la edad de 10 a 16 años, es importante que los adolescentes comprendan que dichas modificaciones son normales y propias de la edad y deben ser aceptadas y valoradas como tal y vivir su etapa de una manera sana. Es necesario el apoyo de los padres los cuales juegan papel importante para su orientación.

CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el periodo de vida que se da entre los 10 y 19 años de edad, se caracteriza por una serie de cambios orgánicos así como por la integración de funciones de carácter reproductivo (ciclo menstrual en las mujeres y ciclo espermático en los hombres), acompañados de profundos cambios psicosociales de ajuste a un ambiente sociocultural cambiante y en ocasiones hostil.

CAMBIOS FISICOS EN EL SEXO FEMENINO Y MASCULINO

CAMBIOS MASCULINOS:

- Aparece vello facial (bigote y barba)
- Posible acné (debido a las hormonas)
- La voz falla y se hace más grave
- Los hombros se ensanchan
- Aparece el vello púbico
- Crece el vello en el pecho y la espalda
- El cuerpo transpira más
- Aparece el vello en las axilas
- Los testículos y el pene aumentan de tamaño
- El cabello y la piel se vuelven más grasos
- Aumenta el peso y la altura
- Las manos y los pies aumentan de tamaño
- Aumenta el vello en los brazos
- Crece el vello en las piernas
- Se inicia la capacidad reproductora
- Eyaculación

CAMBIOS FEMENINOS:

- La piel se vuelve más grasa
- Aumenta el peso y la altura
- Aumenta el sudor
- Rostro más lleno
- Posible acné (debido a las hormonas)
- Aumenta el vello en los brazos
- Los brazos engordan
- Aparece el vello en las axilas
- Se destacan los pezones
- Crece el vello púbico
- Los genitales se engrosan y oscurecen



- Los muslos y las nalgas engordan
- Las caderas se ensanchan
- Crece el vello en las piernas
- Se inicia la capacidad reproductora
- Menstruación

PARTES DEL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO.

MASCULINO

- Testículos: son órganos que aumentan de tamaño y se hacen más tortuosos, encargados de producir los espermatozoides.
- El pene: órgano sexual masculino por el que sale al exterior el semen.

FEMENINO

- Ovarios: órganos productores de las células femeninas (óvulos).
- Trompas de Falopio: tubos que conectan los ovarios con el útero y donde se produce la fecundación.
- Útero: órgano musculoso destinado a alojar al nuevo ser.
- Vagina: Tubo que comunica el exterior con el útero.
- Vulva: parte exterior del aparato reproductor, con unos pliegues llamados labios.
- Mamas: glándulas encargadas de producir leche durante el embarazo.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS

Las hormonas implicadas en la sexualidad son: los estrógenos, la progesterona y la testosterona. Estas hormonas se encuentran en ambos sexos, con distintos niveles de concentración (en el hombre hay mayor nivel de testosterona y en la mujer mayores niveles de estrógenos y progesterona).

- **ESTROGENOS:** hormona femenina relacionada con el deseo sexual y el desarrollo de los caracteres sexuales (vello en pubis y axilas, desarrollo del pecho y de los órganos sexuales, distribución del tejido graso).
- **PROGESTERONA:** hormona protectora de la gestación en la mujer.
- **TESTOSTERONA:** hormona masculina, se produce en los testículos relacionadas con el deseo sexual y el desarrollo de los caracteres sexuales (vellos, cambios en la voz, en la estructura muscular, ósea, tejido graso y desarrollo de los genitales)



OTROS CAMBIOS EN EL ADOLESCENTE

- **PSICOLOGICOS E INTELECTUALES:** el adolescente accede a una nueva forma de pensamiento, formula hipótesis y extrae sus propias conclusiones. Tiene opiniones propias y pensamiento crítico.
- **SOCIAL:** el adolescente le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos.
- **DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD:** la imagen corporal adquiere mayor importancia cuando él se encuentra en grupos de gran importancia a los atributos físicos tanto de varón como de la mujer.

Búsqueda de identidad: durante la adolescencia la búsqueda de quien soy se vuelve particularmente insistente.

- **DESARROLLO SOCIAL:** el adolescente comienza a pertenecer a grupos de amigos cuya principal finalidad es jugar y hacer travesuras a medida que va creciendo comienza a tener otras inquietudes.
- **DESARROLLO AFECTIVO:** el adolescente marca una inestabilidad emocional que se ve representada por explosiones afectivas intensas, pero superficiales.
- **DESARROLLO DE LA SSEGURIDAD:** los adolescentes se alejan de la familia compartiendo con sus amigos y adquiriendo las destrezas para tomar decisiones óptimas.
- **DESARROLLO PSICOSEXUAL:** se manifiesta por el instinto sexual, esto es debido al periodo puberal.



TALLER EDUCATIVO # 2

TEMA: Proyecto De Vida

LUGAR:

FECHA:

GRUPO:

DURACION: 60 Minutos

HORA:

OBJETIVO: Instruir a los estudiantes sobre la importancia de la planeación y elaboración de un proyecto de vida con el propósito de dimensionar aspectos de su vida a futuro comparándolo con el embarazo en la adolescencia.

AYUDAS DIDACTICAS:

- Hoja
- Lápices o esferos

DINÁMICA EXPLORATORIA: Presentación Por Parejas

La dinámica consiste en formar parejas entre todo el grupo de estudiantes los cuales deberán averiguar la información de su pareja abarcando el nombre, edad, procedencia, lo que le gusta, lo que no le gusta y lo que le gustaría estudiar. Cada uno deberá hacer la presentación de su pareja aliada con el fin de promover la cohesión grupal. Esta dinámica durara 10 minutos.

- ¿Qué es el proyecto de vida?
- ¿Para qué sirve el proyecto de vida?

DESARROLLO DEL TEMA



DINÁMICA DE EJECUCIÓN: El tema a tratar se desarrollara utilizando la técnica didáctica de trabajo en grupo, se harán 10 grupos de 5 personas a los cuales se le entregara un cuestionario con una breve introducción y objetivo sobre el proyecto de vida, para ello se enumeraran en orden 1 al 10, los grupos se formaran de acuerdo al número que les correspondió. La actividad durara 15 minutos, tiempo en el cual se resolverán las preguntas, al final se escogerá al azar un integrante de cada grupo para que socialice el trabajo realizado.

EVALUACION

La evaluación del tema se hará por medio del análisis de las respuestas que da cada grupo a las preguntas que se le hizo en el cuestionario, en caso de que haya confusión en estas respuestas se harán las aclaraciones pertinentes.

RECOMENDACIONES

- Recuerda que el proyecto de vida es tu camino para alcanzar tus metas y el éxito
- Cuanto te propongas algo trata siempre de llevarlo a la práctica, consigue tus propias armas de valor y será posible lograrlo.
- Apóyate de tus fortalezas, de tu realidad, conoce tus debilidades, así será más fácil ser exitoso en la vida
- Cuando tengas dificultades en tu vida no olvides que hay mucha gente que puede ayudarte.
- Ten presente siempre que para empezar un gran proyecto, hace falta valentía y para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.

CONCLUSION

Es importante que cada adolescente sepa que es un proyecto de vida, para que le sirva, ya que es fundamental para direccionar su futuro. Es una herramienta que nos permite alcanzar nuestras metas, por ello es importante que cuando se es consciente se elabore de manera personal, No es una pérdida de tiempo, te ayudara a conocerte a ti mismo, considéralo como una gran inversión la cual no te costara nada.





Universidad Popular Del Cesar
Facultad De Ciencias De La Salud
Programa De Enfermería



CUESTIONARIO: EL PROYECTO DE VIDA

El proyecto de vida es el camino que cada persona se marca en su vida, a partir del reconocimiento del conjunto de valores, virtudes, fortalezas, gustos y debilidades que tenga cada persona. Es una guía para alcanzar la meta: es el plan que un adolescente se traza a fin de conseguir un objetivo. Este da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas, y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones y en el modo de ver la vida.

RESPONDE CON TUS PROPIAS PALABRAS:

1. ¿Qué debes tener en cuenta para elaborar tu proyecto de vida?

2. ¿Cuál es la finalidad de que tengas tu propio proyecto de vida?



3. ¿De qué manera influye tu forma de ser en tu proyecto de vida?

4. ¿Qué Valores debes tener en cuenta para tu proyecto de vida?

EL PROYECTO DE VIDA

El proyecto de vida es la dirección que el hombre se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como son el estado de vida y la profesión. El proyecto es como un camino para alcanzar la meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo.

IMPORTANCIA DEL PROYECTO DE VIDA

Tener un proyecto de vida es fundamental. De lo contrario se vive sin rumbo, a la deriva; se vive sin sentido. Este es el drama en el que vive hoy mucha gente. Muchos de tus compañeros viven sin saber para qué viven, viven sin un sentido, sin un rumbo que encamine sus vidas. Viven a la deriva. Por eso mucha gente se estrella con la vida.

COMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA

La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no



debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.

1. El punto de partida Mi situación

- ✓ Mis fortalezas.
- Mis debilidades

2. Autobiografía

- a. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
- b. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
- c. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
- d. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
- e. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

3. Rasgos de mi personalidad

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

- Aspecto físico
- Relaciones sociales
- Vida espiritual
- Vida emocional
- Aspectos intelectuales
- Aspectos vocacionales

4. ¿Quién soy?

Que me gusta

Que no me gusta

5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad



- a. ¿Cuáles son mis sueños?
 - b. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
 - c. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños?
 - d. ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?
 - e. ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería?
 - f. ¿Cuáles serán las soluciones?
6. Mi programa de vida
- a. El propósito de mi vida. es...
 - b. Analizo mi realidad para realizar el plan de acción:
 - c. ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?



TALLER EDUCATIVO # 3

TEMA: Embarazo En Adolescentes.

LUGAR:

FECHA:

GRUPO:

DURACION:

HORA:

OBJETIVO: Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de prevenir embarazos a temprana edad mediante un video educativo que muestre las realidades y consecuencias que puede traer una maternidad prematura

AYUDAS DIDACTICAS:

- Video Beam
- Computador

DINAMICA EXPLORATORIA:

Se armaran dos grupos según el sexo, es decir, las chicas se situarán en un lado de la clase y los chicos en el otro lado. Cada uno de los dos grupos se les entregara una hoja en la que deberán elaborar entre todos los integrantes una lista sobre lo que piensan, los chicos de las mujeres y las chicas sobre los hombres. Para la realización de las dos lista tendrán 5 minutos, luego de terminadas ambas listas, se escogerán dos portavoces, uno el de las chicas y otro el de los chicos. Estas dos personas serán los encargados de exponer las ideas reflejadas en la lista.

DESARROLLO DEL TEMA

EJECUCION:

El tema del taller se desarrollara mediante la presentación de un video educativo sobre una historia de vida de un embarazo en adolescentes (todo a su tiempo), en el cual se les mostrara las consecuencias y problemas que pueden generarse. Posteriormente a la presentación del video se realizaran la evaluación. Actividad durara 15 minutos aproximadamente.

DINAMICA DE EVALUACION



Después de la presentación de la temática se entregaran una chupeta a cada uno de los estudiantes los cuales deberán revisar la envoltura, ya que 5 de las chupetas están marcadas con un círculo verde en su interior aquella chupeta que tenga el círculo deberá pasar al frente a responder:

✓ ¿Qué mensaje te deja el video?

Esta dinámica durara 15 minutos

RECOMENDACIONES

- ✓ La adolescencia es un etapa muy divertida, no tienes responsabilidades todo lo que necesitas te lo dan tus padres, no compliques esta etapa con un embarazo
- ✓ Escucha los consejos de tus padres, siempre quieren lo mejor para ti; aprende de las experiencias que ellos ya vivieron
- ✓ No te dejes llevar por los demás, tu eres capaz de tomar tus propias decisiones
- ✓ Antes de entregar tu corazón piensa que no estas preparada para enfrentar las consecuencias de un embarazo.
- ✓ La vida no es un reproductor de música el que puedes pulsar el botón de retroceder, así que piensa muy bien en las consecuencias de tus actos porque después no habrá marcha atrás

CONCLUSION

El momento de ser padres debería ser una experiencia maravillosa, especial e inolvidable; pero para que sea así debe de planearse con responsabilidad y madurez aspectos para los cuales el adolescente aún no está preparado.

EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Se lo define como el embarazo que ocurre después de la primera menstruación (entre los 10 y 13 años aproximadamente) y/o la adolescente mantiene la total dependencia social y económica de sus padres.

Cuando la adolescente se embaraza inicia un complejo proceso de toma de decisiones y, hasta decidirse por uno, aparece siempre el aborto como una opción

El embarazo en adolescentes es considerado como una situación problemática por los sectores involucrados; por lo que exige aplicar terapéuticas que aporten soluciones permitiendo implementar acciones preventivas adecuadas. Por todo ello, el embarazo en adolescentes necesita un abordaje integral biopsicosocial por un equipo interdisciplinario



capacitado en la atención de adolescentes y en este aspecto específico de la maternidad – paternidad.

A. FACTORES PREDISPONENTES

1. – Menarquia Temprana: otorga madurez reproductiva cuando aún no maneja las situaciones de riesgo.

2. – Inicio Precoz De Relaciones Sexuales: cuando aún no existe la madurez emocional necesaria para implementar una adecuada prevención.

3. – Familia Disfuncional: uniparentales o con conductas promiscuas, que ponen de manifiesto la necesidad de protección de una familia, la ausencia de dialogo genera carencias afectivas que la joven no sabe resolver, impulsándola a relaciones sexuales que tiene mucho más de sometimiento para recibir afecto, que genuino vínculo de amor.

5. – Bajo Nivel Educativo: si existiera un proyecto de vida que prioriza alcanzar un determinado nivel educativo y posponer la maternidad para la edad adulta, es más probable que la joven, aun teniendo relaciones sexuales, adopte una prevención efectiva del embarazo.

9. – Falta O Distorsión De La Información: es común que entre adolescentes circulen "mitos" como: sólo se embaraza si tiene orgasmo, o cuando se es más grande, o cuando lo hace con la menstruación, o cuando no hay penetración completa etc.

12. - Factores socioculturales: la evidencia del cambio de costumbres derivado de una nueva libertad sexual, que se da por igual en los diferentes niveles socioeconómicos.

El despertar sexual suele ser precoz y muy importante en sus vidas carentes de otros intereses; con escolaridad pobre; sin proyectos (laborales, de uso del tiempo libre, de estudio); con modelos familiares de iniciación sexual precoz; por estimulación de los medios, inician a muy corta edad sus relaciones sexuales con chicos muy jóvenes, con muy escasa comunicación verbal y predominio del lenguaje corporal. Tienen relaciones sexuales sin protección contra enfermedades de transmisión sexual buscando a través de sus fantasías, el amor que compense sus carencias.

CONSECUENCIAS DE LA MATERNIDAD – PATERNIDAD ADOLESCENTE



DESDE EL ASPECTO MEDICO

- Un problema que se presenta en este tipo de embarazos es la falta de atención médica desde el inicio del embarazo, debido a que generalmente las chicas no avisan pronto a sus padres, tardan en decirles de su situación de 4 a 5 meses, los cuales pasan sin revisión alguna.
- Las mujeres de 16 años o menos corren el riesgo de preeclampsia y eclampsia.
- El bajo peso al nacer de los lactantes hijos de adolescentes aumenta y probablemente se debe a causas orgánicas tales como anomalías placentarias, nutrición deficiente, tabaquismo y consumo de drogas.
- La mortalidad materna en ésta etapa, incluso en numerosas naciones en vías de desarrollo figura dentro de las causas más frecuentes de muerte en las adolescentes, la mayoría se deben a embolia, enfermedad hipertensiva, embarazos ectópicos
- Algunas chicas optan por el aborto a veces clandestino que pone su vida en peligro debido a sepsis y hemorragias presentadas durante el proceso.

DESDE EL ASPECTO PSICOSOCIAL

A las consecuencias biológicas por condiciones desfavorables, se agregan las psicosociales de la maternidad – paternidad en la segunda década de la vida.

1. Consecuencias Para La Adolescente

Es frecuente el abandono de los estudios al confirmarse el embarazo o al momento de criar al hijo, lo que reduce sus futuras chances de lograr buenos empleos y sus posibilidades de realización personal al no cursar carreras de su elección. También le será muy difícil lograr empleos permanentes con beneficios sociales.

Las parejas adolescentes se caracterizan por ser de menor duración y más inestables, lo que suele magnificarse por la presencia del hijo, ya que muchas se formalizan forzosamente por esa situación.

En estratos sociales de mediano o alto poder adquisitivo, la adolescente embarazada suele ser objeto de discriminación por su grupo de pertenencia.



Las adolescentes que son madres tienden a tener un mayor número de hijos con intervalos intergenésicos más cortos, eternizando el círculo de la pobreza.

2. – Consecuencias Para El Hijo De La Madre Adolescente

Tienen un mayor riesgo de bajo peso al nacer, dependiendo de las circunstancias en que se haya desarrollado la gestación. También se ha reportado una mayor incidencia de "muerte súbita".

Tienen un mayor riesgo de sufrir abuso físico, negligencia en sus cuidados, desnutrición y retardo del desarrollo físico y emocional.

Muy pocos acceden a beneficios sociales, especialmente para el cuidado de su salud, por su condición de "extramatrimoniales" o porque sus padres no tienen trabajo que cuenten con ellos.

3. – Consecuencias Para El Padre Adolescente

Es frecuente la deserción escolar para absorber la mantención de su familia. También es común que tengan peores trabajos y de menor remuneración que sus padres, sometidos a un stress inadecuado a su edad. En general, todo ello condiciona trastornos emocionales que dificultan el ejercicio de una paternidad feliz



PROMOCION DEL TAMIZAJE PARA LA PREVENCIÓN DE CANCER CERVICO
UTERINO



TALLER # 1

TEMA: Virus del papiloma humano VPH

LUGAR:

FECHA:

GRUPO:

DURACION:

OBJETIVO: Orientar a las usuarias de la importancia de conocer sobre el vph, la forma de prevenirlo y cómo actuar ante e, a través de un taller educativo, propiciando la reflexión y la sensibilización en cada uno de ellos.

AYUDAS DIDACTICAS:

- Marcadores
- Cartelera
- Video beam
- Globos

DINAMICA DE PRESENTACION

Saludar al grupo, presentación de cada uno de los monitores del taller: nombre, carrera y semestre; se enunciará el tema del primer taller EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO y el motivo por el que estamos allí, además se pedirá la colaboración de los participantes para así lograr los objetivos propuestos.

DINAMICA EXPLORATORIA: GLOBO SORPRESA

Consiste en colocar al grupo en círculo se tienen globos inflados previamente, dentro de los cuales está una pregunta sobre el tema o sorpresas, se lanza cada globo y en tiempo de un minuto, los integrantes deben lanzar el globo de un lado al otro. La persona que queda con el globo, deberá explotarlo, leer la pregunta que se encuentra en él y contestarla, si no sabe la respuesta cualquier compañero del auditorio puede aportar su idea. De acuerdo a la respuesta el monitor intervendrá brindando la información acertada de la temática a tratar, así se desarrollará el taller hasta terminar las preguntas.

- ¿Qué cree usted que es el VPH?
- ¿Crees que es importante aprender sobre este tema?

DESARROLLO DEL TEMA

Presentar un video llamado “como descubrir quién te contagio el VPH” en el que se orienta de una manera corta y concisa sobre lo que es el VPH y sus principales aspectos, quienes corren este riesgo y entre otros la importancia de la vacunación.

Al finalizar la presentación del video se realizarán las siguientes preguntas:



- ¿Qué entendiste del video?
- ¿Qué es lo que más te llamo la atención?
- ¿En que radica la importancia del video?

Luego de haber desarrollado la actividad del video, las usuarias deberán organizarse en grupos de 4 máximos para desarrollar la temática, la metodología será llevada a cabo así: A cada grupo se le entregara un ítem del tema del VPH. El que tendrán que analizar en un tiempo de 15 minutos, pasados estos, un representante de cada grupo deberá compartir de qué trata el párrafo que le correspondió, que es lo más relevante, y dar una opinión personal. Al término de cada una de las opiniones, nos disponemos a explicar de una manera más clara de lo que en realidad trata el tema, de lo que más se debe tener en cuenta y lo tan importante que es aprender sobre él.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

El virus del Papiloma Humano (VPH), también conocido como verrugas, es un virus que ha venido en crecimiento en los últimos años, es uno de los principales causantes del cáncer de cuello uterino y está categorizada como enfermedad de transmisión sexual, puede afectar áreas como la vagina, pene, ano, boca y la garganta tanto en hombre como en mujeres. La infección por VPH es común, y en la mayoría de las personas el organismo puede eliminar la infección por sí mismo. Algunas veces, sin embargo, la infección no desaparece y se torna crónica. Estas infecciones crónicas son las que suelen terminar en canceres. La prueba de citología vaginal detecta cambios en las células cervicales causados por la infección con VPH.

FACTORES PREDISPONENTES

- ✓ Número de parejas sexuales pues entre más parejas se tenga mayor es el riesgo.
- ✓ Inicio temprano de las relaciones sexuales.
- ✓ Uso inadecuado e inconsistente del condón.
- ✓ No practicarse la citología vaginal de manera periódica, no reclamar el resultado o no cumplir adecuadamente el tratamiento en caso de un diagnóstico positivo.
- ✓ Tabaquismo
- ✓ Vivir con VIH/sida
- ✓ Tener o haber tenido alguna infección de transmisión sexual (ITS).

PREVENCIÓN

Hoy en día se puede prevenir por medio de la vacunación, con la vacuna del VPH que hace parte de la estrategia nacional para reducir la morbilidad y mortalidad por cáncer de cuello uterino, en la que se incluye en el esquema único nacional de vacunación cuyo esquema completo contempla la aplicación de 3 dosis, vía intramuscular 0.5 cc, la primera dosis en la fecha elegida, la segunda 2 meses después de la primera dosis y la tercera 6 meses después de la primera dosis.

DINAMICA FINAL O DE EVALUACION: (LA RISA DE CHAGUALO)



Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separados por 2 mts. Quien dirija el juego tira al centro, un zapato. Si cae boca abajo, los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír muy fuerte: si cae bocarriba al contrario. Los que ríen cuando deben estar serios, salen de la fila y se le hace una pregunta referente al tema que se trató.

Con los conocimientos adquiridos.

- Con sus propias palabras de una definición de ¿qué es el virus del papiloma humano?
- ¿Qué personas se encuentran en riesgo de contraer el VPH?
- ¿Cuál es la manera más fácil de llegar a la detección del VPH en las mujeres?
- Mencione 3 factores de riesgo que predispongan el contraer el VPH.
- Cual es método principal con el que prevenimos el contagio con el VPH?

CONCLUSIONES

La importancia de la diseminación de esta información recae en que los jóvenes aprendan más sobre estas patologías que se están presentando con altas tasas, pero que cuando existe el conocimiento es más probable que se tome conciencia para que ello no sigan alimentando los factores predisponentes y se adopte una actitud preventiva.



TALLER # 2

TEMA: Cáncer de cuello uterino

LUGAR:

FECHA:

GRUPO:

DURACION:

OBJETIVO: Orientar a las usuarias a que comprendan la importancia que tiene conocer que es cáncer de cuello uterino para así tener en cuenta de cuáles son sus síntomas y cómo podemos prevenirlo y que conozcan de que existe la realización de la citología como método de prevención de esta enfermedad y que tengan en cuenta lo importante que es conocer a la pareja sexual que tienen y lo importante que son las visitas a el ginecólogo especialistas.

AYUDAS DIDACTICAS:

- Marcadores
- Cartelera
- Video beam

PRESENTACION

Saludar al grupo cada uno de los monitores del taller; se enunciará el tema del segundo taller **CANCER DE CUELLO UTERINO** y el motivo por el que estamos allí, además se pedirá la colaboración de los participantes para así lograr los objetivos propuestos.

DINAMICA EXPLORATORIA: DÍGALO CANTANDO

Consiste en que se le da una palabra cotidiana como ejemplo (amor, sinceridad, cariño, Dios) se divide el grupo en dos partes se dará premio al grupo que mejor lo hace al que más acierte con las palabras.

PREGUNTAS INICIALES

- ¿Qué entienden por CA de cuello uterino?
- ¿Sabe cómo se previene el cáncer de cuello uterino?

DESARROLLO DEL TEMA.



Se desarrollara el tema con un testimonio que se les proyectara para que vean como se produjo que síntomas y cómo ha evolucionado esa persona, así lograremos un mayor entendimiento hacia las usuarias con el tema correspondiente.

CANCER DE CUELLO UTERINO

El cérvix es la parte inferior del útero o matriz y se conoce comúnmente como cuello de la matriz. El cérvix tiene un papel muy importante en el mantenimiento de un embarazo normal. El cáncer de cérvix constituye el 6 por ciento de los tumores malignos en mujeres, el segundo más frecuente entre todas las mujeres y el más frecuente entre las mujeres más jóvenes. En general afecta a mujeres entre 35 y 55 años. Este tipo de cáncer puede ser ocasionado por un virus (el papilomavirus humano) que se contagia a través de las relaciones sexuales.

CAUSAS O FACTORES DE RIESGOS DEL CANCER DE CUELLO UTERINO

- El consumo de tabaco.
- La promiscuidad sexual.
- Edad precoz de inicio de relaciones sexuales.
- Número de hijos elevado.
- Bajo nivel socioeconómico..
- Diabetes.
- Elevada presión arterial.
- Exposición a elevados niveles de estrógenos.

Por ello, se recomienda habitualmente la realización de la citología anual cuando la mujer comienza a mantener relaciones sexuales.

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

La mayoría de los casos de cáncer del cuello uterino puede prevenirse. Hay dos formas de prevenir esta enfermedad. La primera es prevenir las alteraciones, y la mejor forma de hacer esto es evitando los factores de riesgo

- Se muestra cómo los programas educativos principalmente en estratos bajos, desarrollados en la comunidad, colegios o prisiones, logran un aumento en el uso de métodos de planificación de barrera y pueden, por lo menos a corto plazo, lograr la reducción de comportamientos de riesgo sexual y por ende la transmisión de VPH y de cáncer de cérvix



- La segunda forma de prevenir el cáncer del cuello uterino es hacerse regularmente la citología Cervico-vaginal. Esta prueba puede detectar las infecciones por VPH y las alteraciones. El tratamiento de estos problemas puede detener el cáncer del cuello uterino antes de que se convierta completamente en cáncer invasivo.
- Con base a lo anterior ¿Cómo se llama el virus que ocasiona cáncer de cuello uterino y cuál es la forma de adquirirlo?
- ¿Mencione los factores de riesgo ya dichos?
- ¿Cómo se previene el cáncer de cuello uterino?

TALLER # 3

TEMA: Citología vaginal

LUGAR:

FECHA:

GRUPO:

DURACIÓN:

OBJETIVOS: Orientar a las usuarias a que comprendan la importancia que tiene la realización de la citología como método de prevención de enfermedades y responsabilidad de una vida sexual activa

AYUDAS DIDACTICAS:

- Exposición fotográfica
- Socio drama
- Estrellas de papel

DINAMICA DE MOTIVACION: EL SEMAFORO:

Consiste en dividir al grupo de usuarias en parejas, en el cual se les explicara a los estudiantes que cada vez que el coordinador mencione un color del semáforo realizaran las siguientes acciones:

- ROJO: Las parejas dejaran de bailar.
- AMARILLO: Las parejas bailaran.
- VERDE: Las parejas se cambiaran entre sí.

DINAMICA EXPLORATORIA: ALCANZA UNA ESTRELLA

Se divide el grupo en dos subgrupos a los cuales escogerá dos representantes y estos llegaran al tablero donde habrán unas estrellas, con unas preguntas ocultas así pasaran uno a uno y el grupo que más tenga respuestas correctas ganaran y se les dará un incentivo (una bolsa sorpresa).



PREGUNTAS INICIALES

- ¿Qué entienden por citología?
- ¿Piensan que es importante realizar la citología?

DESARROLLO DEL TEMA.

Se desarrollara el tema con una exposición fotográfica en el que se mostrara como se realiza la citología y sobre el cáncer de cuello uterino. Seguidamente se hará la exposición del tema de la Citología.

CITOLOGÍA VAGINAL

La prueba de citología vaginal es un procedimiento que se usa para la obtención de células del cuello uterino. Es un sencillo examen que se realiza en aproximadamente tres minutos y no produce dolor, aunque es incómodo para la mujer teniendo en cuenta que causa tensión y timidez. Es la forma más efectiva de detectar el Virus del Papiloma Humano (VPH), principal causante del Cáncer de Cuello Uterino (CCU) y, además, puede ayudar a detectar el Cáncer de Cuello Uterino en etapas tempranas lo que permite recibir tratamiento oportuno.

¿COMO SE REALIZA LA CITOLOGÍA?

Usted se acuesta sobre una mesa y coloca las piernas en estribos. El médico o el personal de enfermería colocan un instrumento, llamado espéculo dentro de la vagina para abrirla ligeramente. Esto le permite al médico o al personal de enfermería observar el interior de la vagina y el cuello uterino. Se raspan células suavemente del área del cuello uterino y la muestra se envía a un laboratorio para su análisis.

¿PARA QUE SE REALIZA?

La citología vaginal es una prueba de detección para cáncer de cuello uterino. La mayoría de los cánceres del cuello uterino se pueden detectar a tiempo si una mujer se hace citologías vaginales (pruebas de Papanicolaou) de manera rutinaria.

LUEGO DE LA PRIMERA CITOLOGÍA?

- Usted debe hacerse una citología vaginal cada 3 años para buscar cáncer de cuello uterino.
- Si tiene más de 30 años y también le han hecho pruebas para el VPH y tanto la citología como las pruebas para el VPH son normales, le pueden hacer exámenes cada 5 años (El VPH es el virus del papiloma humano, que causa verrugas genitales y cáncer de cuello uterino).
- Después de la edad de 65 a 70 años, la mayoría de las mujeres pueden dejar de hacerse citologías vaginales siempre y cuando hayan obtenido tres resultados negativos en los exámenes dentro de los últimos 10 años.



RECOMENDACIONES ANTES DE REALIZAR EL EXAMEN

- No tener la menstruación o haber dejado pasar por lo menos tres días después de que haya desaparecido el sangrado.
- Dos o tres días anteriores al examen no haber tenido relaciones sexuales
- No haber aplicado óvulos, duchas o cremas vaginales, porque esto interfiere con el resultado de la citología.

PREGUNTAS FINALES

- ¿Qué es la citología?
- ¿Para que se realiza la citología?

Posteriormente se realizara un socio drama titulado “¿Citología? Y eso que es?” en donde se expondrá el reconocimiento que la mujer le da a realizarse el examen de citología y por qué a veces no lo hacen.

LIBRETO

CITOLOGIA? Y ESO QUE ES?

Socio drama realizado con el fin de mostrar y enseñar al auditorio por medio de tres escenas la realidad que viven las mujeres en nuestra región por falta del conocimiento del examen de Citología, la importancia de este y los beneficios que este podría traer a sus vidas y la de sus familias.

Personajes:

1. Paciente: Marylaura y Ginna
2. Enfermera del servicio: Alejandrina y Eliana
3. Vecina de la paciente: Ana y Jennifer
4. Hija de la paciente: Magdalidy y Sharom

Pimera escena

1. Ve Ana y tú de dónde veni?

3. Nena estaba en el hospital haciéndome la citología de control, pa revisa la cuestión, tu sabeí, uno nunca sabe. Yo que se si la belleza del Anderson me la está haciendo, y me vaya a pega el Papiloma Humano ese que da es cáncer.

1. Citologia? ve y eso que es? Te sacaron sangre, mostra pa ve?

3. No ve eso lo cogen a uno y lo ponen en una silla alla en el consultorio con las piernas abiertas y le meten a uno un especulo por la cosa y sacan una muestra del cuello uterino, eso no duele.

1. Ve, no va a dole, si me duele cuando aquel ta alborotao digame que me metan un aparato por ahí, me van es a uy mejor dicho, ni amarra me dejo yo hace una vaina de esa. Pero veni acá que es eso de Palomillo, Plumillo Humano que tu dijite?



3. Ve papiloma Humano, Cual palomillo tu tay es loca. Eso es una enfermedad que se la pegan los hombres a uno cuando, en ellos no es fuerte, solo les dan unas verrugas pero aun lo puede dar cáncer de cuello uterino, y la citología ayuda a detectar si hay anormalidades y prevenir el cáncer ve.

1. Pero muy bueno, yo voy a llega pa ve, y eso es gratis?

3. Si eso llegai allá con el carnet y te hacen eso, ni duele ni cuesta nada.

4. Ve y ustedes de que hablan?

1. y tu ya termine los oficio? Anda a ve que el patio ta enterito, nama que querei es anda callejando pueda se que te oiga que vay pa la calle que te voy es a pone la escoba.

4. Ve mama, ya barri uy que cosa.

3. Acá diciéndole a tu mama lo de la citología.

4. a si Ya yo me la hice, uy eso no duele mami.

1. que tu que?? Ve y tu tenei mario que es la vaina?

4. Mami pero no te pongai asi ya yo te iba a deci que el Pacho y yo ya tirititi

1. Hay Magda perate, perate ve no te estrello porque aca ta la vecina pero deja que entre yo.

4. Mami pero yo me toy cuidando y me hago la citologia anual para ver que todo te bien.

1. anual??? Ve y tu llevai son años de tu cuenta.... Hay dios mio a mi me va a da una cosa padre celestial.

3. Ve yo voy es a hace almuerzo, chao.

4. Ve mama voy tarde pa lo del ensayo del drama del colegio ahora vengo

1. jum, atesate cuando lleguei oite, te voy a es a pone la escoba en el espinaso por libre.

Segunda escena

1. Magda apurate que hoy es la cita pa haceme la citologia

4. Ya mama. Ya vamos

EN EL HOSPITAL

1. Buenas, Nena ue vengo pa hacerme la citologia

2. Buenas, siga, tome, póngase esta bata y se quita todo me hace el favor.

1. Aja nena ya me puse esto, Ve y ella pa donde jalo?

2. Ya? Pero usted si es rápida. Bueno siéntese ahí y pone cada pierna aca y se relaja que eso no duele.

Ve y uste desde cuando no se depila? Uy uste tiene aca es un bosque ve y por donde meto yo el especulo en esa selva?

1. Bueno y me vay a critica o haceme la cuestión esa?

10 MINUTOS DESPUES

2. bueno viene por sus exámenes en 2 dias

1. Aja y como se yo si toy enferma o no?

2. No señora, ahí va a salir si usted de pronto tiene alterado el cuello del utero y si es asi le toca apartar cita con el medico por su carnet oyo? Pero mire que viene por los exámenes porque si no viene aquí se quedan y hay mujeres que se han muerto de cáncer porque no



buscan los resultados y vamos a ver que tienen la enfermedad y no se hacen el tratamiento por desconocimiento oyo?

1. Bueno ta bien. Magdalidy vamo que contigo tengo una cuenta pendiente. FIN

PREVENCION DE ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL





TALLER #1

TEMA: PREVENCIÓN DE LA SIFILIS

FECHA:

HORA:



DURACIÓN:

LUGAR:

GRUPO:

AYUDAS DIDÁCTICAS:

- Salón amplio con sillas.
- Decoración (carteleras).
- Hojas.
- Folletos.
- Obsequios
- Alfileres.
- Grabadora.
- Marcadores
- Pelota de playa
- Tarjetas de cartulina
- Alfombra mágica (papeles bond)
- Chupetas

OBJETIVO: Orientar a la población estudiantil de segundo semestre de la facultad de ciencias básicas de la educación de la Universidad Popular del Cesar mediante un taller educativo acerca de la ETS (SIFILIS), a fin de sensibilizar acerca de la toma responsable de decisiones.

METODOLOGIA: El taller educativo "SIFILIS" se desarrollara a través de dinámicas: motivacional, exploratoria, de desarrollo y evaluativa por parte del grupo líder a la población estudiantil.

DESARROLLO DEL TALLER

1. DINAMICA MOTIVACIONAL: "los nombres completo" (5 minutos)

Todos los participantes forman un círculo y cada uno de ellos se prende en el quien trate de memorizar el nombre de los demás compañeros. Al terminarse el tiempo estipulado, todo mundo se quita la tarjeta y la hace circular hacia la derecha durante algunos minutos, y se detiene el movimiento.

Como cada persona se queda con una tarjeta que no es la suya, debe buscar a su dueño y entregársela, en menos de diez segundo. El que se quede con la tarjeta ajena, le toca contar un chiste.

La dinámica continúa hasta que todos los participantes queden con su propia tarjeta.



**CUIDA TU CUERPO NO DEJES QUE NADIE
CAMBIE EL RITMO DE TU VIDA.**

TU NOMBRE COMPLETO:

TU EDAD:

TUS CUALIDADES:

2. DINAMICA EXPLORATORIA: "la alfombra mágica" (5 minutos)

El grupo líder, previamente, constituirá la alfombra de la siguiente manera: se cortaran los papeles bond por la mitad a lo largo; se pegaran en serie con goma de pegar dándole la longitud necesaria. Luego que se seca, se enrollara. Hasta cuando llegue el momento de la dinámica exploratoria. En este momento se desenrolla sobre el piso, dando la consigna CUIDA TU CUERPO NO DEJES QUE NADIE CAMBIE EL RITMO DE TU VIDA.se pedirán a los participantes que plasmen sus interrogantes acerca de la temática a tratar ITS (SÍFILIS).

3. DINAMICA DE DESARROLLO: "La liga del saber"(25 minutos)

Consiste en dividir el grupo en subgrupos tantos como sean necesarios para dedicarlos al estudio de los subtema del taller, se le asignara a cada uno numero en orden ascendente. El grupo líder de antemano formula una gran interrogante de la temática tratada, inicia el facilitador con una de las preguntas que tiene elaborada cada equipo tiene un tiempo límite para responder (de 1 a 3 minutos). Además tendrá un representante para cada pregunta. En caso que el representante n pueda responder, los miembros del equipo tienen la posibilidad de discutir entre sí para dar la respuesta dentro del límite de tiempo acordado con anterioridad. Cada respuesta correcta significa dos puntos, cuando es contestada por el compañero que le correspondía por el equipo, y de un punto cuando es respondida en la segunda oportunidad por el equipo. En caso que al equipo que le corresponda no conteste correctamente, cualquiera de los otros equipos que lo solicite primero, lo puede hacer. Se gana un punto. El grupo líder intervendrá finalizada la participación del grupo asignado brindando la información acertada acerca de la temática ITS (SIFILIS). El juego lo ganara el grupo que más punto consiga.

Interrogantes:

- ¿Qué es la sífilis?
- ¿Cómo se trasmite la sífilis?
- ¿Cuáles son los signos y síntomas de la sífilis?



- ¿Cómo se desarrolla la sífilis?
- ¿Cómo se diagnostica la sífilis?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la sífilis?
- ¿Cómo podemos prevenir la sífilis?
- ¿Cuál es el tratamiento de la sífilis?
- ¿Cuál es el pronóstico de la sífilis?
- ¿Si se transmite la sífilis a una mujer embarazada que sucede con el bebe?
- ¿La aparición de una ulcera (chancro) en los genitales que indica?
- ¿Quiénes pueden padecer sífilis?
- ¿Es común la sífilis en Colombia?

4. DINAMICA EVALUATIVA: "La pelota preguntona" (10 minutos)

Condiciones: no tocar la pelota con las manos, no dejar caer la pelota, no quitar los papeles que cubren la pelota.

Los jugadores están de pie en círculo. El animador/a comienza colocándose una pelota entre las piernas. Caminando como pueda, se acerca a otro/a participante y se presenta diciendo el lema CUIDA TU CUERPO NO DEJES QUE NADIE CAMBIE EL RITMO DE TU VIDA. Luego le pasa la pelota, teniendo en cuenta las condiciones establecidas, la persona que no cumpla estas deberá responder uno de los interrogantes acerca de la temática tratada que se encuentran ocultos en la pelota preguntona, esta persona continua el juego, hasta que la pelota no tenga más interrogantes que hacer.

Interrogantes:

- ¿Qué es la sífilis?
- ¿Cómo se trasmite la sífilis?
- ¿Cuáles son los signos y síntomas de la sífilis?
- ¿Cómo podemos prevenir la sífilis?
- ¿Cuál es el tratamiento de la sífilis?

TALLER: PREVENCION DEL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

FECHA:

TEMA: virus del papiloma humano-VPH

HORA:

DURACIÓN:

LUGAR



GRUPO:

AYUDAS DIDÁCTICA:

- Salón amplio con sillas.
- Decoración (carteleras).
- Hojas.
- Folletos.
- Obsequios .
- Alfileres.
- Grabadora.
- Marcadores
- Caja secreta
- Buzón de respuestas

OBJETIVO: Orientar a la población estudiantil de segundo semestre de la facultad de ciencias básicas de la educación de la Universidad Popular del Cesar mediante un taller educativo acerca de la ETS (VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO-VPH), a fin de sensibilizar acerca de la toma responsable de decisiones.

METODOLOGIA: El taller educativo "VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO-VPH" se desarrollara a través de dinámicas: motivacional, exploratoria, de desarrollo y evaluativa por parte del grupo líder a la población estudiantil.

DESARROLLO DEL TALLER

1. DINAMICA MOTIVACIONAL: "Me llamo y me pica" (5 minutos)

Consiste en que uno de los integrantes del grupo comience diciendo su nombre y del lugar del cuerpo donde le pica para que luego el siguiendo repita el nombre del primero el lugar donde le pica para posteriormente decir su nombre y el lugar donde a el pica. Así se ira repitiendo cada uno de los integrantes del grupo ejemplo: el participante A dice: Soy Andrea y me pica el pie. Entonces el participante B dice: hola ella es Andrea y le pica el pie, yo soy Daniel y me pica la oreja. Así irán pasando uno a uno los integrantes del grupo.

La idea es que se realice con voz alta para que todos pueden escucharlo, y demostrando con gestos el lugar donde le pica, de esta manera lograremos aprender los nombres, presentarnos y distraernos.



2. DINAMICA EXPLORATORIA: "La caja secreta" (5 minutos)

El objetivo principal de la dinámica es compartir, intercambiar actitudes, distender y crear un ambiente propicio para que el grupo fortalezca conocimientos acerca de la enfermedades de transmisión sexual, para ejecutar la dinámica el grupo de líder llevara una caja la cual contiene interrogantes acerca de la temática a tratar, una vez organizado la población estudiantil, la caja pasara de mano en mano hasta determinada señal, a esta señal la caja deberá dejar de circular, quien se quedó con la mano en la caja deberá sacar un papel y cumplir la acción que está escrita, luego será esta persona quien tome la vocería de la actividad.

Preguntas:

- ¿Que son las enfermedades de transmisión sexual?
- ¿Qué es VPH?
- ¿Cómo se transmite el VPH?

3. DINAMICA DE DESARROLLO: "Yo también se del tema" (25 desarrollo)

Consiste en dividir el grupo en subgrupos tantos como sean necesarios para dedicarlos al estudio de los subtema del taller, de acuerdo al interés de los participantes-se nombra un relator y un moderador de cada subgrupo para presentar conclusiones, además se le asignara un líder, quien reforzara con un enfoque científico la temática.

Subtemas:

- Definición de VPH
- Causas del VPH
- Signos y síntomas del VPH
- Prevención del VPH
- Tratamiento para el VPH

4. DINAMICA EVALUATIVA: "Buzón de respuesta" (10 minutos)

Consiste en que cada alumno o alumna podrá escoger una tarjeta incluida dentro del buzón, con contenido temático de forma interrogativa, que se leerán al grupo en general y se contestaran entre todos con la coordinación del grupo líder.

Cuando las Verrugas crecen y se alargan obstruyendo el canal vaginal, predisponiendo al cáncer cervical, y obstruyendo la garganta o el ano por su gran tamaño son:

iva, Respo

Virus que vive en piel y mucosas con el cual las personas no saben que están infectadas debido a que es asintomático:

El virus del papiloma humano puede conducir al CÁNCER de cuello uterino, en grado:

Se contagia por contacto directo con la piel afectada, relaciones sexuales de cualquier naturaleza a esto se le denomina:

La abstinencia, la fidelidad son medidas de:

Iniciales de virus papiloma humano:

La infección genital por VPH es una enfermedad de transmisión:

Por medio de este procedimiento se puede diagnosticar precozmente virus de papiloma humano.

Un factor de riesgo de infección por VPH:

TALLER # 2

TEMA: PREVENCIÓN DEL VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA



FECHA:
HORA:
DURACIÓN:
LUGAR:
GRUPO:

AYUDAS DIDÁCTICA:

- Salón amplio con sillas.
- Decoración (carteleras).
- Hojas.
- Folletos.
- Obsequios.
- Alfileres.
- Tarjetas en cartulina
- Grabadora.
- Papel bond
- Marcadores

OBJETIVO: Orientar a la población estudiantil de segundo semestre de la facultad de ciencias básicas de la educación de la Universidad Popular del Cesar mediante un taller educativo acerca de la ETS (VIH), a fin de sensibilizar acerca de la toma responsable de decisiones.

METODOLOGIA: El taller educativo "VIH" se desarrollara a través de dinámicas: motivacional, exploratoria, de desarrollo y evaluativa por parte del grupo líder a la población estudiantil.

DESARROLLO DEL TALLER

1. DINAMICA MOTIVACIONAL: " Quien falta en el grupo" (5 minutos)

Consiste en hacer marchar alguien del grupo o es tapado con una sábana, mientras los demás permanecen con los ojos cerrados. Al abrir los ojos, se pregunta: ¿quién falta en el grupo? Tras acertar quién es, todos cambian de lugar para dificultar la memoria visual.

2. DINAMICA EXPLORATORIA: "la sopa de letra más enferma" (10 minutos)

Consiste en entregar a cada uno de los participantes una hoja tamaño carta que contiene una sopa de letras con palabras claves a cerca de la temática a tratar, para esto se tendrá



un laxo de tiempo de 10 minutos, uno a uno irán expresando su punto de vista acerca de la palabra encontrada.

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

- VIH
- SIDA
- SINDROME
- ENFERMO
- SIGNO
- SEXUALIDAD
- CEFALEAS
- FIEBRE
- ABSTINENCIA
- PREVENCIÓN
- MUJER
- HOMBRE
- ADQUIRIDA
- AMOR
- RESPETO

3. DINAMICA DE DESARROLLO: "El globo sorpresa (20 minutos)



Consiste en colocar al grupo en círculo, se tienen 10 globos inflados previamente, dentro de los cuales esta una pregunta sobre el tema, se lanza cada globo y en tiempo de 1 minuto, los integrantes deben lanzar el globo de un lado a otro. La persona que quede con el globo, deberá explotarlo, leer la pregunta que se encuentra en él y contestarla; si no sabe la respuesta, cualquier compañero del auditorio puede aportar su idea. De acuerdo a las respuesta el monitor intervendrá brindando la información acertada de la temática a tratar., así se desarrollara el taller hasta terminar las preguntas.

Preguntas:

- ¿Qué es el VIH?
- ¿Cómo se transmite el VIH?
- ¿Cuáles son los signos y síntomas del VIH?
- ¿Cómo se diagnostica el VIH?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la enfermedad?
- ¿Cómo podemos prevenir el VIH?
- ¿Cuál es el tratamiento del VIH?
- ¿Quiénes pueden padecer el VIH?
- ¿Qué es el SIDA?

4. DINAMICA EVALUATIVA: " Nueves Palabras" (10 minutos)

Consiste en dividir el grupo en subgrupos tantos como sean necesarios construir una evaluación del taller incluyendo estas nueve palabras: virus, agente, infecciones, transmisión, tratamiento, SIDA, síntomas, prevención, complicaciones.

Se iniciara la conformación de la temática del taller con ayuda de las 9 palabras escritas en el pizarrón y por medio de estas se verificara la comprensión de la temática.



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y/O ABUSO SEXUAL





TALLER # 1

TEMA: Violencia Intrafamiliar y Abuso Sexual

FECHA:

HORA:

GRUPO:

LUGAR:

ACTIVIDAD: Cine-foro: (Estrellas del Cielo en la Tierra)

GRUPO: Heterogéneo

DURACIÓN: Dos (2) horas aproximadamente

NÚMERO DE ASISTENTES: 12

OBJETIVO: Generar un espacio de sensibilización, mediante un cine-foro educativo, que permita a los docentes la identificación de este tipo de casos presente en los estudiantes.

ACTIVIDADES
Bienvenida
Dinámica rompe hielo: El ahorcado
Cine-foro (Estrellas del cielo en la tierra)
Actividad de reflexión
Preguntas finales
Conclusiones
Agradecimientos y despedida



Dinámica rompe hielo: El ahorcado, consiste en poner una palabra alusiva al tema a tratar en un papel y los docentes deben adivinar letra por letra hasta dejar la frase, en un tiempo de máximo 5 minutos.

Cine-foro

El cine-foro es una herramienta metodológica que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra audiovisual. El cine, como estrategia didáctica, es una propuesta que implica algunos procesos cognitivos, como el aprendizaje significativo, con los que se logra en gran porcentaje que el espectador tome el papel de lo que está observando.

Película: Estrellas del cielo en la tierra



Sinapsis

Título: Taare Zameen Par (Original)

Estrellas En la Tierra (España)

Estrellas Del Cielo En La Tierra (Latinoamérica)

Ficha técnica

Dirección: Aamir Khan, Amole Gupte

Producción: Aamir Khan, Kiran Rao

Guion Amole: Gupte



Música: Shankar-Ehsaan-Loy

Protagonistas: Aamir Khan, Darsheel Safary, Tisca Chopra, Vipin Sharma, Sachet Engineer, Tanay Chheda

Datos

País(es): India

Año: 2007

Idioma(s): Hindi

Premios Óscar de 2007.

La película presenta el caso Ishaam, un niño disléxico de 8 años, hijo de una familia acomodada, con serios problemas escolares. Tanto sus maestros como sus padres achacan los problemas de aprendizaje a la actitud negativa del niño hacia los estudios. Por este motivo, sus padres deciden cambiarlo de colegio y enviarlo interno a una escuela especializada en alumnos conflictivos, con la esperanza de que una disciplina dura pueda reformarlo.

Como era de esperar, en esa escuela los problemas se agravan, derivando en una depresión que tampoco es detectada. Finalmente, un nuevo maestro de la asignatura de Arte detecta el problema y consigue convencer al director de la escuela de que Ishaam necesita una atención especial. Con una adaptación curricular y algunas clases de apoyo para reforzar sus estrategias de lectura, Ishaam logra salir adelante y destacar en el entorno escolar gracias a su especial talento para la pintura.

Actividad de reflexión:

Teniendo en cuenta el guion de la película, contestar las siguientes preguntas:

En una hoja de papel, escribir la enseñanza, moraleja o el mensaje que les ha dejado la película

¿Cómo usted identificaría a un estudiante que está pasando por un problema de violencia?



TALLER # 2

TEMA: CINEFORO CICATRICES

FECHA:

HORA

GRUPO

LUGAR:

TEMA: Maltrato intrafamiliar y abuso sexual

ACTIVIDAD: Cine-foro (cicatrices)

GRUPO: Heterogéneo

DURACIÓN: 3 horas

NÚMERO DE ASISTENTES:

OBJETIVO: Presentar a los padres de familia mediante el desarrollo de un taller educativo, las repercusiones biopsicosociales del maltrato intrafamiliar en los niños, permitiendo sensibilizar a los mismos y a partir de allí, tomar las intervenciones apropiadas, que les permitan adoptar comportamientos adecuados para mejorar el vínculo y las relaciones intrafamiliares.

ACTIVIDADES

- Bienvenida
- Dinámica rompe hielo: Baile del chuchugua
- Cine-foro



- Telegrama corazones sentimentales (Anotar lo que más le haya llamado la atención)
- Preguntas finales (Dinámica Teatro)
- Conclusiones
- Agradecimiento
- Despedida

CINE-FORO: El cine-foro es una estrategia participativa, que a partir de una película y alrededor de preguntas permite conversar sobre temáticas elegidas como relevantes.

CICATRICES

TÍTULO ORIGINAL: Cicatrices

AÑO: 2005

DURACIÓN: 105 min.

PAÍS:  México

DIRECTOR: Paco del Toro

GUION: Verónica Maldonado, Paco del Toro

MÚSICA Víctor Peña

FOTOGRAFÍA Alberto Lee

REPARTO: Rodrigo Abed, Nora Salinas, Marta Aura, Susana González, Sosa, Leonor, Joana Brito, Bryan Rangel

PRODUCTORA: Armagedón Producciones

GENERO: Drama

SINOPSIS: Un matrimonio vive una situación de monotonía y desamor, donde el principal afectado es su pequeño hijo Juliencito, quien ve a sus padres en una lucha interminable. Los insultos pasan a golpes, a la disputa legal, la patria potestad, las demandas y un sin fin de situaciones que complican más la relación entre ambos, dejando como mensaje que las heridas que se quedan en el corazón tardan más



tiempo en sanar que los golpes físicos, y aun cuando esto sucede, siempre queda una huella imborrable. (FILMAFFINITY)

EVALUACIÓN:

- Cómo reaccionaría Ud. Frente al maltrato de algún familiar?
- ¿Cree Ud. Que lo que se hace en la familia afecta a los niños?

ACTIVIDAD: Corazones Sentimentales

Objetivo:

- Demostrar el nivel de sensibilización de los padres ante la problemática social de violencia intrafamiliar

Duración: entre 5-15 min

Materiales: Lápices, hojas de corazón, música, reproductor

En medio de un ambiente tranquilo luego de la presentación del cine foro se les colocará música instrumental y a cada uno se le entregará un papel en forma de corazón y lápices, con ellos escribirán los sentimientos que les produjo ver la película, y una pequeña conclusión con un compromiso que quieran hacer con ellos mismos, en estos corazones no escribirán nombres y quedaran como evidencia del proyecto y la posible reacción de los padres frente a la problemática.



TALLER # 3

Tema: Prevención del abuso sexual a niños

Fecha:

Lugar:

Grupo:

Duración: 2 horas

Número de asistentes: 25 niños aprox.

Objetivos

Demostrar a través de actividades lúdicas, la importancia del cuerpo, el respeto hacia él, con el fin de que se reconozcan comportamientos que se puedan considerar abusivos y de esta manera prevenir posibles casos de violencia sexual.

Objetivos específicos

- ✓ Orientar acerca de la importancia del cuerpo
- ✓ Identificar conductas que puedan considerarse como abusivas
- ✓ Fomentar el cuidado y el amor por el cuerpo

Metodología

Una vez reunidos con los niños en el espacio físico dispuesto para la realización de la actividad, procederemos a dar inicio en el siguiente orden:

Actividades iniciales

Con el fin de evaluar que tanto saben los niños acerca de su cuerpo, se realizara una actividad llamada Yo Me Quiero, en esta los niños se dispondrán en círculos y en orden cada uno deberá decir porque se quiere a sí mismo. Al final uno de los niños deberá expresar porque cree que es importante quererse.



La actividad constara de dos fases, la fase uno (1) será de reconocimiento del cuerpo humano, en ella se explicara a los niños a través de graficas la diferencia anatómica entre niños y niñas, y la importancia de reconocer, cuidar y proteger el cuerpo; además se educara a los niños acerca de cómo y cuándo proteger su cuerpo, por ejemplo: cerrar la puerta al entrar al baño, cubrirse con la toalla cuando estén desnudos etc. La importancia de esta etapa radica en que a que aquí se fomentara el respeto por el cuerpo del niño y que este reconozca que debe respetar el cuerpo de los demás. A este punto se evaluara en el niño lo aprendido hasta el momento con las siguientes preguntas:

Actividades intermedias

- ✓ ¿Porque es importante el cuerpo?
- ✓ ¿Por qué es importante cubrirse el cuerpo cuando no tenemos ropa?

La segunda fase, será la fase de reconocimiento de las conductas abusivas. En esta etapa se explicara al niño la diferencia entre el cariño o el peligro que puede representar una mirada, una insinuación o una caricia. Aquí se dispondrá de la siguiente dinámica:

Se colocaran a los niños en círculo, y cuando se dé la orden estos simularan ir a bañarse, ante lo cual un integrante del grupo comenzara a espiar a uno de ellos mientras se baña. Posteriormente, se les ordenara a los niños que simulen estar solos en casa, y una persona del grupo expositor se insinuara morbosamente a uno de los niños. El objetivo en ambos casos es que los niños identifiquen las conductas abusivas y que puedan explicar porque se consideran conductas abusivas.

Adicionalmente a esto se explicara al niño que hacer en caso de que el sospeche que alguien tiene malas intenciones al acercársele.

Actividades finales

Esta se hará a través de una dinámica llamada Puro Cuento, que consiste en leer a los niños una lectura llena de errores relacionada con el tema tratado, y ellos deberán identificar esos errores y dar un sentido correcto a la lectura.

Lectura Puro Cuento

Sofía es una niña que vive en una bonita casa, ella juega con sus amigos y amigas y es muy buena *porque les da besos en la boca*. Un día Sofía fue de visita a mi casa y durmió allá, ella siempre hace lo correcto y por eso *durmió sin ropa delante de todos*, Sofí es muy buena y tiene un hermano muy amistoso y como es muy



amistoso con todos, *el espía a las niñas mientras van al baño*. Mejor dicho Sofía es de lo mejor.

BILIOGRAFIA

1. Ministerio de protección social, División general de salud pública, Política nacional de salud sexual y reproductiva. 2003
2. Universidad Popular del Cesar, Facultad ciencias de la salud, Proyecto Educativo del programa de Enfermería. 2013
3. Hacia una Colombia equitativa e incluyente. Informe de Colombia sobre los objetivos del milenio. 2005
4. OMS. Criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos. 4 Ed. [Internet]. Luxemburgo: OMS; 2012 [Consultado: 25/09/13] Disponible en:
5. http://whqlibdoc.who.int/publications/2012/9789243563886_spa.pdf
6. -OMS. Planificación familiar, un manual mundial para proveedores. Modificación de 2011 [Internet] Agencia de los Estados Unidos para el desarrollo internacional. OMS; 2011 [Consultado:25/09/13].Disponible en:
7. http://www.fphandbook.org/sites/default/files/hb_spanish_2012.pdf



