

GUIÓN DE TALLER

Higiene y Salud Mental

Población: Mujeres pertenecientes a la Cooperativa de ADISA.

Periodo: 1 sesión. Agosto 2006

Lugar: Asociación ADISA. Municipio Santiago Atitlán. Sololá. Guatemala

Responsables del taller: Maria Dolores Vinuesa. Noemí García

Número aproximado de personas participantes: 30 mujeres, 1 traductora y personal de ADISA.

Tiempo estimado de ejecución: 1 ½ Horas.

Material utilizado:

Pizarra

Bolígrafos

Papel

Fichas con figuras orientado a temas saludables.

Material que se entrega:

Fotocopia del libro: "Introducción a la Salud Mental". CIEPAC. Mayo del 2005

A tener en cuenta para próximas actividades con este grupo:

El grupo ha necesitado de un traductor simultaneo para recibir los conceptos, lo que ha limitado considerablemente el tiempo.

Las participantes han accedido mediante invitación del personal de ADISA, aprovechando que habían sido convocadas para otra reunión informativa de la cooperativa.

Las actividades diseñadas en un principio han debido ser limitadas por tiempo, y por dificultades de comunicación no han sido tan participativas como se pretendía.

El tiempo que se había previsto para este taller era de al menos dos horas, por lo que hubo que reestructurarlo sobre la marcha.

Se considera que el interés por el taller ha sido muy alto, por las afirmaciones finales de las participantes, y por el feed-back de las profesoras y traductor.

El espacio se considera adecuado, ya que las personas asistentes conocen la ubicación, y la presencia de la traductora y el resto del personal de Adisa facilitó la ejecución del taller.

Otras consideraciones: A raíz de este taller se propuso realizar el taller con los jóvenes de ADISA.

ACTIVIDAD MOTIVADORA

Breve exposición de conceptos:

¿Qué es la higiene? ¿Por qué la higiene es importante?

Explicamos que muchas enfermedades se pueden prevenir con medidas de higiene básicas. En este taller nos centraremos en medidas de higiene para nuestra casa y en nuestra familia, aunque se pueden aplicar al trabajo, la escuela, las calles, la comunidad.

Explicación de la importancia de la salud mental para realizar las actividades diarias, y de cómo la carencia de esta salud puede afectar a la persona, familia, y a su grupo y comunidad.

ACTIVIDAD

La dinámica que hemos utilizado consiste en mediante unas fichas con dibujos relacionados con prácticas de higiene, se reparte una ficha a cada asistente, éste la observa unos minutos y a continuación cuando se recojan deben decidir si la práctica que el dibujo se expone es saludable y no saludable, a continuación un breve debate porque es saludable o no.

La dinámica para trabajar la salud mental ha consistido en la exposición de información sobre que es salud mental, como detectar cuando nuestra salud mental se ha dañado, y que hacer para mejorarla.

ACTIVIDAD DE CONCLUSIÓN

Puesta en común y debate de las prácticas que se hacen bien y de las que no.

Comentar con el grupo lo que se puede mejorar, y los medios y recursos que se tienen para hacerlo.

GUIÓN PEDAGÓGICO DEL TALLER

TÍTULO: Higiene y Salud Mental

BREVE DESCRIPCIÓN

Se trata de hablar de practicas saludables y no saludables para recordarlas y reforzarlas, y de informar de la importancia de detectar cuando nuestra salud mental está dañada, y formas de mejorarla.

OBJETIVOS

- Identificar y conocer la importancia de la Higiene la casa y con los hijos.
- Conocer los riesgos de una mala practica o practica no saludable
- Detectar las consecuencias de la falta de Higiene
- Reforzar las medidas de higiene básicas
- Identificar las conductas no saludables y modificarlas
- Detectar las causas que provocan daños en salud mental (miedo, estrés postraumático,...)
- Proponer estrategias que sirvan para mejorar nuestra salud mental.

CONTENIDOS

Los contenidos de la actividad son medidas de higiene:

- Higiene Bucal
- Higiene corporal
- Cepillado de cabello (tratamiento de Piojos)
- Limpieza del entorno
- Lavado y secado con trapos limpios de trastes.
- Limpieza de la letrina
- Toma de leche
- Limpieza de uñas
- Contacto con animales
- Transmisión de enfermedades
- Lavado de manos
- Tratamiento del agua
- Tratamiento de heridas
- Limpieza de frutas y verduras.
- Toma de medicamentos y prescripción médica.
- Conductas de Riesgo.

También información sobre como podemos dañarnos, causas de daños en nuestra salud mental (huracán stan, problemas familiares, miedo,...)

ACTIVIDADES/METODOLOGIA

Para realizar estos talleres nos hemos apoyado en fichas con dibujos relacionados con practicas de higiene, se reparte una ficha a cada asistente, éste la observa unos minutos y a continuación cuando se recojan deben decidir si la practica que el dibujo se expone es saludable y no saludable, a continuación un breve debate porque es saludable o no.

En Salud Mental la actividad ha consistido en una exposición de información de cómo se generan daños en la salud mental, y participación mediante ejemplos de cómo estos daños acaban afectando a toda la comunidad.

Ambas actividades han pretendido ser participativas y dinámicas, a pesar de los factores antes mencionados (tiempo, dificultades de comunicación y baja participación de las personas).

Se han realizado exposiciones intentando centrarse en temas concretos, cercanos y fácilmente identificables, utilizando ejemplos de la vida diaria, que permitan adquirir los conocimientos y utilizarlos en las tareas habituales.

