

## Manual de Capacitación

# SALUD Y AUTOCAUIDADO





FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES EN HABILIDADES BÁSICAS PARA LA VIDA

Manual de Capacitación

# **SALUD Y AUTOCUIDADO**



## MANUALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES BÁSICAS PARA LA VIDA DIMENSIÓN DE SALUD Y AUTOCUIDADO

### AUTORIDADES INSTITUCIONALES

**Mario Alberto Varela Cardozo, Ministro**

Ministerio de Desarrollo Social – MDS

**Cayo Roberto Cáceres, Viceministro**

Viceministerio de Políticas Sociales

**César Guerrero, Viceministro**

Viceministerio de Protección y Promoción Social y Económica

**Luis Javier Ruiz Díaz, Viceministro**

Viceministerio de Administración y Finanzas

**Antoliano Cohene, Director**

Dirección del Programa Tekoporã

### EQUIPO TÉCNICO

#### POR EL MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL

##### Coordinación general

Laura Barrios, Dirección de Diseño y Planificación

##### Coordinación de contenido

Luz Benítez, Departamento de Diseño

Perla Lescano, Departamento de Diseño

David Villalba, Departamento de Diseño

##### Equipo de contenido

Carolina Sanabria, Departamento de Formación y Capacitación

Daisy Rivarola, Departamento de Operaciones y Acompañamiento

Patrocinia Ayala, Departamento de Operaciones y Acompañamiento

##### Cuidado editorial

David Villalba

Perla Lescano

#### POR FUNDACIÓN CAPITAL-FUNDAK PARAGUAY

##### Coordinación general

Adriana Insaurralde

Mildred Iriarte

Cristina Heisecke

Elena Cubilla

##### Coordinación de contenido

Elena Cubilla

##### Equipo de contenido

Elena Beatriz Martínez Riquelme

##### Revisión de estilo y cuidado editorial

Fátima E. Rodríguez

Lea Abigail Mendieta Cattebeke

##### Apoyo técnico

Alejandro Britez

Paula Amarilla

##### Diseño y diagramación

Camila Jara

##### Ilustraciones

Leda Sostoa

Selene Torres

Banco de ilustraciones de Fundación Capital

Los contenidos fueron desarrollados mediante un proceso de trabajo técnico conjunto entre el Viceministerio de Políticas Sociales (VMPS) y Viceministerio de Protección y Promoción Social y Económica (VMPPSE), del Ministerio de Desarrollo Social (MDS) de la República del Paraguay. El módulo de **Salud y Autocuidado** fue elaborado por el Ministerio de Desarrollo Social (MDS) con apoyo de Fundación Capital-FundaK Paraguay en la elaboración de contenidos, los talleres, diseño gráfico, editorial e ilustraciones.

ISBN: 978-99989-51-07-5

Primera edición

Asunción, Paraguay

Diciembre, 2021

### TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

© 2021 Ministerio de Desarrollo Social © 2021 Fundación Capital-FundaK Paraguay

Sírvase notificar al Ministerio de Desarrollo Social y Fundación Capital-FundaK Paraguay sobre la reproducción, traducción o adaptación autorizada de estos materiales, de existir, y proporcionar a cada institución una copia de la misma. Cualquier cambio sustancial por terceros distintos al Ministerio de Desarrollo Social y Fundación Capital-FundaK Paraguay en el contenido, deberá ser autorizado por escrito por ambas instituciones. Está autorizada la reproducción y divulgación de este contenido siempre que se cite su fuente.

Toda copia de las secciones de este libro debe incluir la siguiente aclaración:

© 2021 Ministerio de Desarrollo Social © 2021 Fundación Capital-FundaK Paraguay

Para consultas sobre los derechos, sírvase comunicarse con:

[vmpps@mds.gov.py](mailto:vmpps@mds.gov.py)

[conosur@fundacioncapital.org](mailto:conosur@fundacioncapital.org)

# ÍNDICE

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PRESENTACIÓN</b>                                                   | <b>06</b> |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                                   | <b>08</b> |
| <b>TALLER 1:</b> Para tener salud, debemos estar bien en la comunidad | <b>09</b> |
| <b>TALLER 2:</b> Salud y crecimiento alcanzamos con cuidados          | <b>21</b> |
| <b>TALLER 3:</b> Cuidémonos como comunidad                            | <b>35</b> |
| <b>TALLER 4:</b> Prevención de enfermedades desde la higiene          | <b>45</b> |
| <b>TALLER 5:</b> Controles médicos para la salud                      | <b>54</b> |
| <b>TALLER 6:</b> Controles de salud y vacunación                      | <b>65</b> |
| <b>TALLER 7:</b> Sexualidad responsable para cuidarnos                | <b>74</b> |
| <b>TALLER 8:</b> Cada día hacemos nuestro camino para vivir bien      | <b>85</b> |

## PRESENTACIÓN

El Ministerio de Desarrollo Social, en su misión de contribuir al desarrollo social equitativo de personas, familias y comunidades, implementa el Programa Tekoporã, cuyo objetivo es mejorar la condición de bienestar de los hogares.

Este programa se enmarca dentro del eje de protección social del Plan Nacional de Reducción de la Pobreza (PNRP) Jajapo Paraguay, basado en el enfoque de derecho, el acceso a servicios y prestaciones de bienestar básicas en las siguientes dimensiones: Convivencia y Participación, Ingreso y Trabajo, Salud y Autocuidado, Alimentación y Nutrición, Educación y Aprendizaje y Vivienda y Entorno, trabajados y desarrollados por el Programa Tekoporã.

Para el efecto, a través del programa se asignan dos tipos de prestaciones directas a los hogares participantes; las transferencias monetarias y el acompañamiento, donde este último tiene como uno de sus propósitos fomentar la adopción de buenas prácticas de la rutina de los hogares, mediante el desarrollo de módulos temáticos en función a las seis dimensiones mencionadas.

El presente manual es una herramienta de orientación para todos los técnicos y las técnicas del Ministerio de Desarrollo Social, en particular para aquellos que trabajan en los territorios de implementación del

programa. Se trata de talleres modulares, resultado de trabajos técnicos participativos que involucran a técnicos/as del Viceministerio de Protección y Promoción Social y Económica y el Viceministerio de Políticas Sociales, y la asistencia técnica de cooperantes, con el fin de fortalecer las capacidades de los hogares participantes del programa.

Cada uno de estos manuales equivale a una dimensión de bienestar y consta de 8 talleres que combinan teoría y práctica, así como la incorporación de dinámicas y técnicas para la generación de reflexiones sobre los principales temas a ser trabajados con los hogares participantes durante el proceso de acompañamiento. Los contenidos buscan apoyar y orientar las acciones referentes o "contenidos referentes" al fortalecimiento del bienestar familiar en función a las dimensiones del Programa Tekoporã.

Además, el material presenta una agenda para cada sesión, donde se detallan actividades, tiempos, metodologías y materiales recomendados para el desarrollo de cada taller. Finalmente, en el apartado de bibliografía/anexos se presenta una lista de documentos específicos sobre temas que pueden complementar o profundizar informaciones sobre alguna temática planteada en cada taller.

### Estimados/as técnicos/as del Programa Tekoporã

*La facilidad de procesos de aprendizajes es una labor muy importante para el fortalecimiento de las capacidades de las personas participantes del Programa Tekoporã. Estos módulos contienen los elementos teóricos y prácticos de los temas referentes a habilidades para la vida en las seis dimensiones de bienestar que estaremos abordando.*

*Los módulos brindan las herramientas metodológicas para fortalecer capacidades y contribuir al desarrollo de las personas participantes, en los temas de: Convivencia y Participación, Ingreso y Trabajo, Salud y Autocuidado, Alimentación y Nutrición, Educación y Aprendizaje y Vivienda y Entorno.*

*La metodología de los módulos se basa fundamentalmente en historias, dinámicas interactivas y ejercicios prácticos adaptables al contexto, a través de los cuales las personas participantes pueden analizar situaciones y establecer paralelismos con la vida cotidiana para diseñar posibles soluciones individuales o colectivas, comunitarias o institucionales con un enfoque de Derechos Humanos.*

*Es recomendable leer con atención la lectura de referencia para personas capacitadoras del material antes de iniciar las jornadas con las personas participantes.*

## OBJETIVO

El objetivo de este material es orientar al equipo técnico de campo del programa en el proceso de fortalecimiento de las capacidades de las personas participantes del Programa Tekoporã, con herramientas teóricas y prácticas para el acompañamiento.

## ¿CÓMO USAR EL MANUAL?

El taller es un espacio de fortalecimiento de capacidades en el que se promueve el aprendizaje de las personas participantes mediante la adquisición de conocimientos y reflexión sobre los diferentes temas desarrollados. Para ello, se hace uso de diversos recursos didácticos, como cuentos, trabajos grupales, dinámicas, que son presentadas en cada sesión de los talleres y guardan semejanza con situaciones del día a día de los/as participantes, logrando así su identificación con el tema. Las problemáticas presentadas durante su desarrollo serán resueltas mediante trabajos grupales y en plenaria, lo que facilita el trabajo individual que cada participante debe realizar posteriormente en el hogar.

Se recomienda que cada taller sea realizado con una cantidad de 25 personas participantes y hay doble espacio entre la coma y el 30. Un número mayor de participantes dificulta la metodología y el logro de los objetivos propuestos.



### LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

La "Lectura de referencia para personas capacitadoras" al inicio de de cada taller proporciona una revisión sobre los conceptos a desarrollar. **Leer esta breve sección brindará una idea sobre el contenido del módulo:** os conceptos que las personas participantes aprenderán y las habilidades que pondrán en práctica. No es necesario ser un experto para ayudar a otros a desarrollar algunas habilidades muy útiles, pero sí es importante conocer de antemano el tema a tratar. Si alguno de los puntos de la lectura de referencia no queda claro, no alarmarse. Buscar a alguien que pueda ser de ayuda para comprender dicha información. Si bien es una sección de referencia para las personas capacitadoras, muchos de los contenidos se encuentran repetidos en el desarrollo del taller, a modo de transmitirlos a las personas participantes.

### RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA CAPACITADORA

#### Antes del taller

- ✓ Contar con el mapa de oferta institucional local y nacional.

- ✓ Leer todo el material antes del taller. Si la persona capacitadora es alguien que sabe del tema, eso ayudará a la realización del encuentro.
- ✓ Preparar todos los materiales a ser utilizados.
- ✓ Buscar que el lugar del taller sea adecuado y esté cercano a la mayoría de las personas participantes.
- ✓ Realizar la convocatoria con tiempo e indicando el tema del taller.
- ✓ Motivar la participación resaltando la utilidad de los talleres.

#### Durante el taller

- ✓ Registrar la asistencia de las personas participantes.
- ✓ Realizar una retroalimentación, recordando los puntos más importantes de la sesión anterior.
- ✓ Respetar las opiniones y comentarios de las personas participantes.
- ✓ La comunicación es clave, utilizar el lenguaje más cercano a las personas participantes: guaraní, jopará o castellano.
- ✓ Animar la participación haciendo muchas preguntas y dando ejemplos cercanos a la realidad.
- ✓ Repetir la información y explicar el tema las veces que sea necesario. No se busca que las personas participantes memoricen los contenidos, sino que entiendan y se apropien de los conceptos.

#### Después de los talleres

- ✓ Definir compromisos y/o tareas de cada hogar, a ser verificados al inicio del taller en el siguiente encuentro.
- ✓ Informar a los hogares la fecha, actividades y los temas que se trabajará en el siguiente taller.
- ✓ Realizar una evaluación práctica que sirva como insumo para mejorar.

#### Itinerario formativo

Cada dimensión cuenta con 8 talleres, cada taller ha sido diseñado de forma independiente, es decir, tiene: inicio, desarrollo y cierre, lo que significa que no requiere de los otros para cumplir con las metas de comprensión. En este manual, se propone un itinerario formativo que responde a una secuencia para lograr el fortalecimiento de capacidades de las personas participantes.

#### Plan curricular

Los talleres se pueden combinar de tal forma a lograr un itinerario que genere un proceso de aprendizaje en el que las personas participantes puedan adquirir y desarrollar conocimientos y habilidades, vinculadas a las dimensiones de bienestar durante las capacitaciones.

# INTRODUCCIÓN

El Programa Tekoporā busca, como plataforma de protección social, mejorar la condición de bienestar de los hogares en situación de pobreza monetaria y pobreza multidimensional, mediante el acceso de los hogares a los pisos básicos de protección social, vinculada a las seis dimensiones de bienestar que son:

**CONVIVENCIA Y PARTICIPACIÓN**  
**INGRESO Y TRABAJO**  
**SALUD Y AUTOCUIDADO**  
**EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE**  
**ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**  
**VIVIENDA Y ENTORNO**

El presente manual plantea compartir de manera didáctica aspectos que permitan conocer y comprender sobre **Salud y Autocuidado**, teniendo en cuenta que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que asegure la salud, la asistencia médica, servicios sociales y de apoyo, incluido los cuidados y asistencia especial a la maternidad y a la infancia. Un buen estado de salud también representa una capacidad para el desarrollo personal y colectivo de una sociedad. Estos y otros temas serán desarrollados mediante talleres modulares de formación, orientados a todas las personas representantes de los hogares que participan del Programa Tekoporā.

**Este apartado de la dimensión Salud y Autocuidado se divide en ocho talleres temáticos que se distribuyen de la siguiente manera:**

## DIMENSIÓN SALUD Y AUTOCUIDADO

**TALLER 1:** Para tener salud, debemos estar bien en la comunidad.

**TALLER 2:** Salud y crecimiento alcanzamos con cuidados.

**TALLER 3:** Cuidémonos como comunidad.

**Taller 4:** Prevención de enfermedades desde la higiene.

**Taller 5:** Controles médicos para la salud.

**Taller 6:** Controles de salud y vacunación.

**Taller 7:** Sexualidad responsable para cuidarnos.

**Taller 8:** Cada día hacemos nuestro camino para vivir bien.

Cada uno de los talleres incluye conceptos, dinámicas según el tema y algunas propuestas de acción que las personas participantes pueden incorporar en su rutina familiar, en el marco de la implementación del plan de mejora familiar.

## TALLER 1

# PARA TENER SALUD, DEBEMOS ESTAR BIEN EN LA COMUNIDAD

Ñaneresāi haḡua, ñaime porā va'erā tekoha ryepýpe oñondivekuéra

### METAS DE COMPRESIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Comprender la importancia del derecho a la salud de manera integral en lo personal, familiar y comunitaria.
- ✓ Reconocer las características de una salud integral a nivel personal, familiar y comunitario.
- ✓ Aplicar buenas prácticas de salud en su entorno familiar y comunitario.

### TEMARIO

- ✓ Derecho a la salud como derecho humano.
- ✓ Salud integral individual, familiar y comunitaria.
- ✓ Primera infancia: Salud durante el embarazo, parto y cuidados del niño o niña de 0 a 8 años.

### MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito.
- Marcadores.
- Bolígrafo o lápiz de papel.
- Cinta adhesiva.
- Tinta para Kua hũ.
- Planilla de asistencia.

### AGENDA

| TIEMPO | ACTIVIDAD                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | <b>PASO 1</b> Escuchamos Ñahendu                                       |
| 30 min | <b>PASO 2</b> Conversamos Ñañemongeta                                  |
| 45 min | <b>PASO 3</b> Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe              |
| 30 min | <b>PASO 4</b> Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre |
| 10 min | <b>PASO 5</b> Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve            |



## LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

### DERECHO A LA SALUD

Toda persona tiene derecho a la salud. Se refiere tanto al derecho de las personas a obtener la adecuada atención sanitaria y salud, como a la obligación del Estado de garantizar un debido nivel de salud pública con la comunidad en general.

**Fuente:** Red Internacional para los Derechos Económicos, Sociales y Culturales.

La salud es considerada como uno de los principales derechos y valores de la vida. En este sentido, el Estado tiene a su cargo llevar adelante las políticas de salud a nivel general, en forma pública y gratuita; a través de políticas, planes, proyectos, recursos y estrategias de salud, como medios que faciliten a la población, tomar decisiones sobre la salud individual y colectiva, en el contexto de la vida cotidiana.

El Estado protegerá y promoverá la salud como derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad. Nadie será privado de asistencia pública para prevenir o tratar enfermedades, pestes o plagas, y de socorro en los casos de catástrofes y de accidentes. Toda persona estará obligada a someterse a las medidas sanitarias que establezca la ley, dentro del respeto a la dignidad humana.

**Fuente:** Artículo 68 de la Constitución Nacional del Paraguay.

### SALUD INTEGRAL COMUNITARIA

La salud comunitaria se refiere a lo que podemos hacer en nuestros territorios y en nuestras comunidades para que en nuestra comunidad tengamos mejor calidad de vida con salud.

**Fuente:** Organización Panamericana de la Salud.

Las prácticas culturales con nuestra medicina natural son para la prevención, igualmente tenemos que ir al hospital para prevenir situaciones durante el embarazo, el parto y hacerse el control prenatal. Así ambas medicinas se complementan.

Es muy importante que las niñas y los niños tengan todas las vacunas, así si se enferman, es menos grave o pueden evitar contagiarse.

El conocimiento “arandu ka’aty” está en las abuelas y abuelos. Es importante recuperar y mantener, pero en este tiempo y en la práctica se sabe muy poco, para evitar complicaciones, es mejor complementar con los controles médicos.

El vy’a’ỹ (tristeza) puede convertirse en una enfermedad que nos afecta como persona, familia y comunidad. Se puede evitar tratando de mantener el apoyo entre las personas que tenemos más confianza, la familia, alguien de la comunidad. Pedir ayuda sin tener vergüenza.

### PRIMERA INFANCIA SALUDABLE

La atención en la primera infancia implica vacunas al día, nutrición y asegurar las condiciones para la lactancia materna.

En el Sistema Nacional de Salud existen numerosos programas que atienden las necesidades específicas de las mujeres durante el embarazo, parto y a recién nacidos.

Una infancia saludable implica una atención y un cuidado integral a los niños y niñas en su primera infancia.

#### Alimentación:

- ✓ La leche materna es el mejor alimento para el bebé durante los primeros 6 meses de vida. El bebé no necesita ningún otro alimento. Evitar té y dar de comer al bebé antes de los 6 meses.
- ✓ Después de cumplir los 6 meses, además de la leche materna, el o la bebé debe comer otros alimentos, como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré; luego, molidos, picaditos o desmenuzados.

- ✓ Desde el año de vida, el o la bebé puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.
- ✓ Frutas: acostumbremos a nuestra niña o niño a comer verduras y frutas.
- ✓ Cariño y tranquilidad: alimentar a el/la bebé en un ambiente limpio, tranquilo, con paciencia y cariño ayuda a su salud general.
- ✓ Evitar bebidas azucaradas. El consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries dental en niños y niñas.
- ✓ La higiene de las manos y de los alimentos ayuda a mantener la salud.

**Fuente:** Adaptación a partir del documento Primera Infancia Saludable del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

### Recomendaciones para la valorización del desarrollo (0 a 2 meses)

- ✓ Miremos a los ojos, acariciemos, hablemos con cariño en todo momento a nuestro bebé y sobre todo, mientras le amamantamos.
- ✓ Llamémosle por su nombre, nuestro hijo o hija tiene identidad propia. Pongámosle boca abajo para ejercitarse levantando la cabeza, sólo cuando está despierto y acompañado de un adulto.
- ✓ Ejercitemos al niño o niña extendiendo suavemente sus brazos y piernas.
- ✓ Cantémosle.
- ✓ No utilicemos la TV como compañía de nuestro hijo o hija.
- ✓ Demos cariño a los niños y niñas.

### Recomendaciones para la valorización del desarrollo (4 a 6 meses)

- ✓ Démosle objetos adecuados a su desarrollo y enseñemos los nombres, color y temperatura de las cosas.
- ✓ Limpiemos los dientes desde que éstos le salgan, con el cepillo dental o gasita húmeda.
- ✓ Pongámosle boca arriba y levantémosle hasta quedar sentado.

### Recomendaciones para la valorización del desarrollo (9 a 12 meses)

- ✓ Podemos darle los alimentos con taza y cuchara en la mesa familiar.
- ✓ Hablarle con palabras sencillas y bien pronunciadas, para ayudarlo a desarrollar bien su lenguaje.
- ✓ Dejemos que gatee sin descuidarnos.
- ✓ Ayudemos a que se ponga de pie para caminar. Se recomienda no usar andador, es peligroso.
- ✓ Juguemos con él o ella devolviéndole los juguetes que tira.
- ✓ Podemos darle una pelota y hacerle jugar.
- ✓ Permitamos que descubra su entorno, pero sin dejarle solo o sola.
- ✓ Podemos mostrarle figuras y objetos, diciendo sus nombres.

● **PARA TENER SALUD, DEBEMOS ESTAR BIEN EN LA COMUNIDAD**  
**ÑANERESÁI HAĞUA, ÑAIME PORÁ VA'ERÁ TEKOKA RYEPÝPE OÑONDIVEKUÉRA**

**Recomendaciones para la valorización del desarrollo (1 a 4 años)**

- ✓ Pidamos al niño o niña objetos por sus nombres, para aumentar el repertorio de palabras y conocimiento de las funciones de dar, traer, soltar.
- ✓ Contemos historias y mostremosle libros, escucharle cuando señala algún dibujo, aún cuando no se entienda lo que dice.
- ✓ Podemos darle papel y crayones para fomentar su auto expresión.
- ✓ Estimularle a ponerse y sacarse sus vestimentas en los momentos indicados, inicialmente con ayuda.
- ✓ Enseñemos los nombres de las partes de su cuerpo, con demostraciones y preguntas.
- ✓ Orientemos a mantener conversaciones, pidiendole que comente sus juegos y el nombre de amigos, por ejemplo.

**Recomendaciones para la valorización del desarrollo (5 a 9 años)**

- ✓ Ayudemoslos dando ejemplos de justicia, solidaridad, respeto, disciplina y honestidad.
- ✓ Ayudemos a adquirir hábitos higiénicos: baño diario, cepillado de dientes, ejercicios físicos, alimentación adecuada y a cuidar el medio ambiente.
- ✓ Demos confianza para que denuncie si alguien intenta manosearle o es maltratado o maltratada.
- ✓ Animemos a realizar tareas de la casa, de acuerdo a su capacidad, independientemente del sexo. Ej: arreglar la cama, la mesa, ordenar sus juguetes y los cuadernos.

**Atención a las enfermedades más comunes de la infancia**

Llevemos inmediatamente a los niños/as a un servicio de salud si presentan señales de peligro como:

- ✓ No toma nada, no puede mamar.
- ✓ Vomita todo lo que toma.
- ✓ Tiene convulsiones o ataques.
- ✓ No despierta o es difícil despertarlo.
- ✓ Está desnutrido.
- ✓ Su piel se pone azulada, muy pálida o amarilla.
- ✓ El ombligo sangra o tiene secreción amarilla o tiene olor desagradable o la piel que lo rodea está enrojecida o hinchada o no cae.
- ✓ Tiene secreción en sus ojos.
- ✓ Nos parece que “no se ve bien”.

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

**MARCO JURÍDICO**

- ✓ **Artículo 68** Constitución Nacional del Paraguay.
- ✓ **Ley N° 5372** De prevención y atención integral a la diabetes.
- ✓ **Ley N° 5526:** Establece subsidio de ayuda social para personas que padecen enfermedades crónicas y/o enfermedades de tratamiento prolongado.
- ✓ **Ley N° 4959:** Para la prevención y tratamiento de trastornos de la alimentación y sus efectos dañinos a la salud.
- ✓ **Ley N° 5538:** Que modifica la ley n° 4.045/10 "Que modifica la ley n° 125/91, modificada por la ley n° 2.421/04, Sobre su régimen tributario, que regula las actividades relacionadas al tabaco y establece medidas sanitarias de protección a la población".
- ✓ **Ley N° 836:** Código sanitario.
- ✓ **Ley N° 1032:** Crea el Sistema Nacional de Salud.



## ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

### 1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos/as al taller "**Para tener salud, debemos estar bien en la comunidad - Ñaneresái haġua, ñaime porā va'erā tekoha ryepý-pe oñondivekuéra**". Este es el primero de los talleres presenciales de la **Dimensión Salud y Autocuidado del Programa Tekoporā**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos el derecho a la salud como Derecho Humano; también lo que implica la salud integral individual y comunitaria y los cuidados en la primera infancia, es decir, la salud durante el embarazo y hasta los 8 años.

### 2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

#### Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Derecho a la salud.
- Salud integral individual, familiar y comunitaria.
- Cuidados en la primera infancia.

**¡** **NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.



## ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 30 MIN

### 1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.

### 2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

● **PARA TENER SALUD, DEBEMOS ESTAR BIEN EN LA COMUNIDAD**  
**ÑANERESÂI HAĞUA, ÑAIME PORÂ VA'ERÂ TEKOKHA RYEPÝPE OÑONDIVEKUÉRA**

**MATERIALES RECOMENDADOS:**

Entregar a cada grupo 2 papeles sulfitos y marcadores.

**3 Pedir a las personas participantes que formen mínimo 2 grupos de hasta 5 integrantes.**

✓ Explicar:

Vamos a hacer un Ñemongeta – Conversación y vamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué quiere decir esta frase “Ñaneresâi porâ haguâ, ñaime porâ va'erâ tekoha ryepype oñondivepa. Para tener salud, debemos estar bien como comunidad”?
- ¿Qué quiere decir tesâi/salud?
- ¿Qué quiere decir enfermedad/mba'asy?
- ¿Qué nos enferma? / ¿Mba'e ñanembohasy?

✓ La persona capacitadora coloca 4 sulfitos y solicita una persona voluntaria para registrar los acuerdos principales en torno a las respuestas. Ejemplo para la persona capacitadora:

| <b>PARA TENER SALUD, DEBEMOS ESTAR BIEN COMO COMUNIDAD</b><br><b>ÑANERESÂI PORÂ HAGUÂ,</b><br><b>ÑAIME PORÂ VA'ERÂ TEKOKHA RYEPÝPE OÑONDIVE</b> | <b>SALUD</b><br><b>TESÂI</b> | <b>ENFERMEDAD</b><br><b>MBA'ASY</b> | <b>LO QUE NOS ENFERMA</b><br><b>ÑANEMBOHASÝVA</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                              |                                     |                                                   |

✓ Al cerrar el momento de trabajo, la persona capacitadora realiza una síntesis de las palabras de las personas participantes utilizando la siguiente idea fuerza como guía:

*“Toda persona tiene derecho a la salud. Se refiere tanto al derecho de las personas a obtener un cierto nivel de atención sanitaria y salud, como a la obligación del Estado de garantizar un cierto nivel de salud pública con la comunidad en general.”*

*La salud es considerada como uno de los principales derechos y valores de la vida. En este sentido, el Estado tiene a su cargo llevar adelante las políticas de salud a nivel general, en forma pública y gratuita; a través de políticas, planes, proyectos, recursos y estrategias de salud, como medios que faciliten a la población, tomar decisiones sobre la salud individual y colectiva, en el contexto de la vida cotidiana.*

*La Constitución Nacional en su Art. 68, del derecho a la salud plantea: “El Estado protegerá y promoverá la salud como derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad”.*

## DERECHOS EN SALUD.

La salud es un derecho humano fundamental de niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores; hombres y mujeres por igual.

### TENEMOS DERECHO

- ✓ A vivir sanamente.
- ✓ A la atención en el momento que necesitemos. Ante una emergencia, debemos recibir atención inmediata en cualquier servicio de salud.
- ✓ A un trato respetuoso por parte de todo el personal de salud.
- ✓ A que respeten nuestro turno.
- ✓ A que nos den información clara, suficiente y comprensible sobre el diagnóstico, el tratamiento y los medicamentos que nos recetan.
- ✓ A que se respete nuestra autorización o negación a participar en actividades de investigación.
- ✓ A recibir explicación sobre nuestra historia clínica y solicitar, si lo deseamos, una copia de la misma.
- ✓ A que nos atiendan en ambientes limpios, seguros, cómodos y que se respete nuestra privacidad.
- ✓ A que nos atiendan de forma gratuita, con calidad y calidez, en todos los servicios públicos de salud.

### La salud comunitaria:

La Organización Panamericana para la Salud (OPS) está redefiniendo el concepto de salud comunitaria a partir de la pandemia. Pero básicamente, la salud comunitaria se refiere a lo que podemos hacer en nuestros territorios y en nuestras comunidades para que en nuestra comunidad tengamos mejor calidad de vida con salud.

● **PARA TENER SALUD, DEBEMOS ESTAR BIEN EN LA COMUNIDAD**  
**ÑANERESĀI HAĞUA, ÑAIME PORĀ VA'ERĀ TEKOKHA RYEPÝPE OÑONDIVEKUÉRA**

- ✓ Dar la tarea de que puedan hacer esta actividad en familia, resaltando la importancia de que todos, incluidos los niños y las niñas, participen.

A partir de lo conversado se propone una tarea para las personas participantes: El compromiso de ir a comunicar en sus comunidades la importancia de una salud personal y comunitaria. Ejemplo: Una tarea puede ser tener los espacios de la comunidad limpios y/o las casas. Una minga para una mejor salud comunitaria.



**ACTIVIDAD EN PLENARIA -**  
**ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN**

**1 Narrar la historia:**

Ña Francisca vende remedios yuyos para todo tipo de enfermedades. Ella va "casa por casa" para ofrecer su medicina natural. Algunas personas le compran y otras no. Ella explica para qué sirve cada hierba medicinal.

- ✓ A partir de esta pequeña historia se propone conversar sobre las prácticas tradicionales del uso de la medicina de las hierbas: sus posibilidades y limitaciones en este tiempo. Las prácticas de cuidados personales y comunitarios de las enfermedades que conocen como la tos, el resfrío, la diarrea, etc.

**2 Pedir que se organicen en 4 grupos y a cada grupo le toca una pregunta. En el momento de presentar se elige un vocero o vocera del grupo.**

**GRUPO 1:** ¿Qué cuidados debe tener una mujer embarazada para tener un buen proceso de parto?

**GRUPO 2:** ¿Qué cuidados se debe tener en la casa, en la comunidad para la salud de los niños y las niñas recién nacidos?

**GRUPO 3:** ¿Qué quiere decir cuando una persona está enferma porque tiene “vy’a’y o ausencia de felicidad?

**GRUPO 4:** ¿Cómo se puede tener un buen parto?

- ✓ Con las respuestas de cada grupo, la persona capacitadora va recogiendo las prácticas culturales, las dudas y problemáticas para luego establecer acuerdos de estas conversaciones.

**A modo de apoyar la elaboración de acuerdos, la persona capacitadora puede mencionar los siguientes temas como ejemplo:**

La salud comunitaria se refiere a lo que podemos hacer en nuestros territorios y en nuestras comunidades para que en nuestra comunidad tengamos mejor calidad de vida con salud.

**Fuente:** Organización Panamericana de la Salud.

Las prácticas culturales con nuestra medicina natural son para la prevención, igualmente tenemos que ir al hospital para prevenir situaciones durante el embarazo, el parto y hacerse el control prenatal. Así ambas medicinas se complementan.

Es muy importante que las niñas y los niños tengan todas las vacunas, así si se enferman, es menos grave o pueden evitar contagiarse.

El conocimiento “arandu ka’aty” está en las abuelas y abuelos. Es importante recuperar y mantener, pero en este tiempo y en la práctica se sabe muy poco, para evitar complicaciones, es mejor complementar con los controles médicos.

El vy’a’y (tristeza) puede convertirse en una enfermedad que nos afecta como persona, familia y comunidad. Se puede evitar tratando de mantener el apoyo entre las personas que tenemos más confianza, la familia, alguien de la comunidad. Pedir ayuda sin tener vergüenza.

## **PRIMERA INFANCIA SALUDABLE**

La atención en la primera infancia implica vacunas al día, nutrición y asegurar las condiciones para la lactancia materna.

En el Sistema Nacional de Salud existen numerosos programas que atienden las necesidades específicas de las mujeres durante el embarazo, parto y a recién nacidos.

Una infancia saludable implica una atención y un cuidado integral a los niños y niñas en su primera infancia.

### **Alimentación:**

- ✓ La leche materna es el mejor alimento para el bebé durante los primeros 6 meses de vida. El bebé no necesita ningún otro alimento. Evitar té y dar de comer al bebé antes de los 6 meses.
- ✓ Después de cumplir los 6 meses, además de la leche materna, el o la bebé debe comer otros alimentos, como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré; luego, molidos, picaditos o desmenuzados.
- ✓ Desde el año de vida, el o la bebé puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.
- ✓ Frutas: acostumbremos a nuestra niña o niño a comer verduras y frutas.
- ✓ Cariño y tranquilidad: alimentar a el/la bebé en un ambiente limpio, tranquilo, con paciencia y cariño ayuda a su salud general.
- ✓ Evitar bebidas azucaradas. El consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries dental en niños y niñas.
- ✓ La higiene de las manos y de los alimentos ayuda a mantener la salud.

**Fuente:** Adaptación a partir del documento Primera Infancia Saludable del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

### **Recomendaciones para la valorización del desarrollo (0 a 2 meses)**

- ✓ Miremos a los ojos, acariciemos, hablemos con cariño en todo momento a nuestro bebé y sobre todo, mientras le amamantamos.
- ✓ Llamémosle por su nombre, nuestro hijo o hija tiene identidad propia. Pongámosle boca abajo para ejercitarse levantando la cabeza, sólo cuando está despierto y acompañado de un adulto.
- ✓ Ejercitemos al niño o niña extendiendo suavemente sus brazos y piernas.
- ✓ Cantémosle.
- ✓ No utilicemos la TV como compañía de nuestro hijo o hija.
- ✓ Demos cariño a los niños y niñas.

### **Recomendaciones para la valorización del desarrollo (4 a 6 meses)**

- ✓ Démosle objetos adecuados a su desarrollo y enseñemos los nombres, color y temperatura de las cosas.
- ✓ Limpiemos los dientes desde que éstos le salgan, con el cepillo dental o gasita húmeda.
- ✓ Pongámosle boca arriba y levantémosle hasta quedar sentado.

### **Recomendaciones para la valorización del desarrollo (9 a 12 meses)**

- ✓ Podemos darle los alimentos con taza y cuchara en la mesa familiar.
- ✓ Hablarle con palabras sencillas y bien pronunciadas, para ayudarlo a desarrollar bien su lenguaje.
- ✓ Dejemos que gatee sin descuidarnos.

✓ Ayudemos a que se ponga de pie para caminar. Se recomienda no usar andador, es peligroso.

✓ Juguetes con él o ella devolviéndole los juguetes que tira.

✓ Podemos darle una pelota y hacerle jugar.

✓ Permitamos que descubra su entorno, pero sin dejarle solo o sola.

✓ Podemos mostrarle figuras y objetos, diciendo sus nombres.

#### Recomendaciones para la valorización del desarrollo (1 a 4 años)

✓ Pidamos al niño o niña objetos por sus nombres, para aumentar el repertorio de palabras y conocimiento de las funciones de dar, traer, soltar.

✓ Contemos historias y mostremosle libros, escucharle cuando señala algún dibujo, aún cuando no se entienda lo que dice.

✓ Podemos darle papel y crayones para fomentar su auto expresión.

✓ Estimularle a ponerse y sacarse sus vestimentas en los momentos indicados, inicialmente con ayuda.

✓ Enseñemos los nombres de las partes de su cuerpo, con demostraciones y preguntas.

✓ Orientemos a mantener conversaciones, pidiéndole que comente sus juegos y el nombre de amigos, por ejemplo.

#### Recomendaciones para la valorización del desarrollo (5 a 9 años)

✓ Ayudemoslos dando ejemplos de justicia, solidaridad, respeto, disciplina y honestidad.

✓ Ayudemos a adquirir hábitos higiénicos: baño diario, cepillado de dientes, ejercicios físicos, alimentación adecuada y a cuidar el medio ambiente.

✓ Demos confianza para que denuncie si alguien intenta manosearle o es maltratado o maltratada.

✓ Animemos a realizar tareas de la casa, de acuerdo a su capacidad, independientemente del sexo. Ej: arreglar la cama, la mesa, ordenar sus juguetes y los cuadernos.

#### Atención a las enfermedades más comunes de la infancia

Llevemos inmediatamente a los niños/as a un servicio de salud si presentan señales de peligro como:

- ✓ No toma nada, no puede mamar.
- ✓ Vomita todo lo que toma.
- ✓ Tiene convulsiones o ataques.
- ✓ No despierta o es difícil despertarlo.
- ✓ Está desnutrido.
- ✓ Su piel se pone azulada, muy pálida o amarilla.
- ✓ El ombligo sangra o tiene secreción amarilla o tiene olor desagradable o la piel que lo rodea está enrojecida o hinchada o no cae.
- ✓ Tiene secreción en sus ojos.
- ✓ Nos parece que “no se ve bien”.

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

- PARA TENER SALUD, DEBEMOS ESTAR BIEN EN LA COMUNIDAD  
ÑANERESĀI HAĞUA, ÑAIME PORĀ VA'ERĀ TEKOKHA RYEPÝPE OÑONDIVEKUÉRA



## MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHKOMBO'E PYRE 30 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

| ¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS? | ¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD INDIVIDUAL Y COMUNITARIA? |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                              |



## HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 10 MIN

- ✓ **Tarea:** Hablar con los vecinos para hacer un encuentro por la salud comunitaria, por ejemplo, una minga para eliminar criaderos de Dengue.
- ✓ **Preguntar:**
  - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
  - ¿Qué fue lo que faltó?
  - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

## TALLER 2

# SALUD Y CRECIMIENTO ALCANZAMOS CON CUIDADOS

## Tesäi ha kakuaa jahupyty ñangarekope

### METAS DE COMPRENSIÓN

#### Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Identificar los principales hitos para el desarrollo adecuado en cada ciclo de vida.
- ✓ Reconocer la importancia del cuidado como un acto comunitario, social e individual de cada persona con sus posibilidades y según su edad.
- ✓ Aplicar hábitos saludables para mejorar la alimentación en el hogar.

### TEMARIO

- ✓ Medidas preventivas contra enfermedades a lo largo de la vida.
- ✓ Los cuidados comunitarios e individuales como medidas de prevención.

### MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito.
- Marcadores.
- Bolígrafo o lápiz de papel.
- Cinta adhesiva.
- Tinta para Kua hũ.
- Planilla de asistencia.

### AGENDA

| TIEMPO | ACTIVIDAD                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | <b>PASO 1</b> Escuchamos Ñahendu                                       |
| 40 min | <b>PASO 2</b> Conversamos Ñañemongeta                                  |
| 45 min | <b>PASO 3</b> Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe              |
| 25 min | <b>PASO 4</b> Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre |
| 5 min  | <b>PASO 5</b> Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve            |



## LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

### CUIDADOS EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

Todas las personas tenemos derecho al cuidado en las distintas etapas de nuestra vida.

Las personas, como todo ser vivo, tenemos un ciclo de vida como la misma tierra que cultivamos y vamos sembrando. Cada ciclo del ser humano debe ser cuidado de manera personal, familiar y comunitaria.

Los seres humanos necesitamos cuidados en todas las etapas de nuestra vida. Por ejemplo, cuando nacemos, necesitamos del cuidado familiar y comunitario. A diferencia de los animales que cuando nacen muchos de ellos ya pueden caminar, los seres humanos necesitamos muchos cuidados al nacer y luego en la infancia, la adolescencia. En la adultez es cuando podemos asumir el cuidado de nosotros mismos y luego en la vejez, aparte de los cuidados personales, volvemos a necesitar de los cuidados de los otros. Tener asegurados esos cuidados se llama "salud". "Tenemos derecho a la salud".

| ETAPAS                                                         | Antes del nacimiento: Control prenatal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?                        | Una alimentación adecuada de la mujer durante el embarazo asegura el desarrollo saludable prenatal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD? | Controles prenatales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS             | Caminatas y actividades físicas acordes para el embarazo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?                                  | <p><b>Durante el embarazo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla.</li> <li>- Encontrarnos con personas que nos hacen bien.</li> <li>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>- Consultar con profesionales en salud mental (psicólogo/a) si hay en nuestro hospital más cercano para prepararnos para la llegada del o la bebé.</li> <li>- Dormir las 8 horas recomendadas.</li> </ul> |

| ETAPAS <b>Nacimiento y recién nacido hasta los 6 meses</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?</b>                        | Los bebés recién nacidos solo necesitan leche materna hasta los 6 meses. Quien debe alimentarse muy bien en ese tiempo es la madre.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD?</b> | Nacimiento en el hospital.<br>Programa de Detección Neonatal del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.<br>Correo electrónico: <a href="mailto:prevenciondefectoscongenitos@gmail.com">prevenciondefectoscongenitos@gmail.com</a><br>Teléfono: 021 233 748   Horario: 07:00 a 15:00.                                                                                                  |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS</b>             | Estimulación de brazos, piernas y cabeza.<br>Estimulación para que el bebé responda con la mirada cuando se le habla.<br>Evitar exponer a bebés a la televisión y a pantallas de celulares para cuidar su vista.                                                                                                                                                                               |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla.</li> <li>- Encontrarnos con personas que nos hacen sentir bien.</li> <li>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>- Dormir las horas necesarias</li> <li>- Consultar con profesionales en psicología.</li> </ul> |

| ETAPAS <b>De 2 a 5 años</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?</b>                        | Además de leche materna, el o la bebé puede comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados. A partir de un año, se incrementan más alimentos.                                                                                                                                                 |
| <b>¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD?</b> | <b>En las Unidades de Salud Familiar (USF) podemos encontrar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementos alimentarios en casos de necesidad.</li> <li>- Controles médicos.</li> <li>- Vacunas.</li> </ul>                                                                                                                                                                  |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS</b>             | Este es el momento de todas las estimulaciones en niños y niñas.<br>Evitar exponer al niño o niña a la pantalla del celular más de 40 minutos al día. Esto ayudará a un desarrollo adecuado de su cerebro para la atención. Existen estudios que demuestran el daño que hacen a las neuronas exponerles a niños en esta edad a muchas horas de pantalla.                                 |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla.</li> <li>- Encontrarnos con personas que nos hacen bien.</li> <li>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>- Dormir las horas necesarias.</li> <li>- Consultar con profesionales en psicología.</li> </ul> |

● SALUD Y CRECIMIENTO ALCANZAMOS CON CUIDADOS  
TESĀI HA KAKUAA JAHUPYTY ÑANGAREKOPE

| ETAPAS                                                         | De 5 a 9 años                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD? | <p><b>En las Unidades de Salud Familiar (USF) podemos encontrar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementos alimentarios en casos de necesidad.</li> <li>- Controles médicos</li> <li>- Vacunas</li> </ul> <p>También en esta etapa es muy importante el control de los dientes, porque de ello depende que pueda hablar bien, su autoestima y su seguridad.</p> |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS             | <p>Actividades físicas acorde a la edad.<br/>Estimulemos algún deporte colectivo en esta etapa: ya que permite a los y las niñas hacer amigos y trabajar en equipo.<br/>Evitar exponer a bebés a la televisión y a pantallas de celulares para cuidar su vista.</p>                                                                                                                |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla.</li> <li>- Gestionar espacios de recreación: que practique deporte pero que no sea un estrés ni que le haga sufrir.</li> <li>- Dormir las horas necesarias.</li> </ul>                                                |

| ETAPAS                                                         | Adolescencia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?                        | <p>Esta es una de las etapas de mayor crecimiento rápido y cambios en el cuerpo, por lo que la alimentación saludable es una necesidad. Los estudios del Instituto Nacional de Nutrición alertan sobre la obesidad y el sobrepeso en poblaciones de adolescentes en nuestro país, por lo que debemos cuidar la alimentación y la salud de nuestros hijos e hijas. No se trata sólo de estética, sino que la obesidad es considerada un factor de riesgo para numerosas enfermedades.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD? | <p><b>En las Unidades de Salud Familiar (USF) podemos encontrar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementos alimentarios en casos de necesidad.</li> <li>- Controles médicos.</li> <li>- Vacunas.</li> </ul> <p>También en esta etapa es muy importante el control de los dientes, porque de ello depende que pueda hablar bien, su autoestima y su seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación sexual y prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS             | <p>Ejercicios físicos diarios.<br/>La práctica de deportes y en especial aquellos deportes colectivos son fundamentales en esta etapa.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Conversemos:</b> Aunque muchas veces cuesta hablar de las drogas, es muy importante hablar de los daños que generan en el cuerpo y las consecuencias. Promovamos que nuestros hijos e hijas tenga amigos y amigas, pero advirtamos sobre las drogas.</li> <li><b>2. Estimulemos a desarrollar su habilidad social:</b> Si nuestro hijo o hija tiene autoestima, podrá decir NO a las drogas, pese a estar rodeado de otros adolescentes que las consumen. Muchos empiezan el consumo porque en su entorno ya lo hacen y temen ser rechazados/as.</li> <li><b>3. Seamos coherentes como ejemplo:</b> Es imposible pedir al adolescente que no consuma drogas, que no tome alcohol o que no fume si los adultos de su casa lo hacen.</li> <li><b>4. Animemos a nuestros hijos e hijas a practicar deporte:</b> Aunque sea "piquei volley", animemos a practicar un deporte que le ponga en desafío para ser mejor.</li> <li><b>5. Averigüemos:</b> sobre cursos y espacios de recreación gratuitos en la municipalidad o en las organizaciones que hay en nuestro barrio o en la ciudad más cercana.</li> </ol> |

| ETAPAS                                                                | Juventud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?</b>                        | Una alimentación saludable combinando los 7 grupos de alimentos los cuales son: cereales, tubérculos y derivados; frutas, verduras; carnes, legumbres secas y huevo; leche y derivados, aceites y grasas; azúcares y mieles. La correcta conbinación previene la obesidad.                                                                                                                                            |
| <b>¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controles anuales de salud general.</li> <li>- Vacunas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS</b>             | Ejercicios físicos diarios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla, por ejemplo, celulares y TV.</li> <li>- Encontrarnos con personas que nos hacen bien.</li> <li>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>- Dormir las horas necesarias.</li> <li>- Consultar con profesionales en psicología.</li> </ul> |

| ETAPAS                                                                | Adultez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?</b>                        | Una alimentación saludable es cuando se combina adecuadamente los alimentos de los 7 grupos de la Guía Alimentaria del Paraguay.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Además, durante la etapa adulta tenemos que cuidar las proporciones en cantidad y volumen de lo que comemos, porque ya no se pierde el peso tan fácilmente como cuando se es una persona joven.</li> </ul>      |
| <b>¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controles anuales de salud general.</li> <li>- Vacunas.</li> <li>- Suplementos alimentarios en caso de necesidad.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS</b>             | Ejercicios físicos diarios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla.</li> <li>- Encontrarnos con personas que nos hacen bien.</li> <li>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>- Dormir las horas necesarias.</li> <li>- Consultar con con profesionales en psicología.</li> </ul> |

● **SALUD Y CRECIMIENTO ALCANZAMOS CON CUIDADOS**  
**TESĀI HA KAKUAA JAHUPYTY ÑANGAREKOPE**

| ETAPAS                                                        | Adulto mayor                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?                       | Frutas y verduras diariamente; 1 taza de leche, 1 vaso de yogur o 1 pedazo de queso tamaño de una cajita de fósforo por día. Es saludable comer diferentes tipos de carnes sin grasa hasta 4 veces por semana.<br><br>Poca sal y azúcar. Comer legumbres al menos 2 veces por semana. |
| ¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD? | - Controles anuales de salud general.<br>- Vacunas.<br>- Suplementos alimentarios en caso de necesidad.                                                                                                                                                                               |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS            | Ejercicios físicos diarios.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?                                 | - Muchas veces la palabra adulto mayor se relaciona con enfermedades, pero es posible cambiar eso si en nuestra comunidad también se integra a las personas mayores.<br>- Buscar relación con amigos que nos permitan disfrutar y sobrellevar mejor los achaques de la enfermedad.    |

### CICLO DE VIDA DEL SER HUMANO

Durante nuestra vida, las personas pasamos por varias etapas. Las principales son: período prenatal, nacimiento, infancia, adolescencia, adultez, vejez y muerte.

### CORRESPONSABILIDAD

El Estado y la familia comparten la responsabilidad de los cuidados de sus ciudadanos. En la casa, también se habla de corresponsabilidad para referirse a la distribución equilibrada dentro del hogar de las tareas domésticas, su organización y el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes, con el fin de distribuir justamente los tiempos de vida de mujeres y hombres

### MARCO JURIDICO

- ✓ **Ley N° 1680:** código de la niñez y la adolescencia.
- ✓ **Ley N° 6486:** de promoción y protección del derecho de niños, niñas y adolescentes a vivir en familia, que regula las medidas de cuidados alternativos y la adopción.
- ✓ **Ley N° 5136:** educación inclusiva.
- ✓ **Ley N° 5508:** promoción, protección de la maternidad y apoyo a la lactancia materna.
- ✓ **Ley N° 6381:** modifica y amplía la ley n° 3728/09 "que establece el derecho a la pensión alimentaria para las personas adultas mayores en situación de pobreza".



## ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

### 1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos/as al taller "**Salud y crecimiento alcanzamos con cuidados - Tesãï ha kakuaa jahupyty ñangarekope**". Este es el segundo de los talleres presenciales de la **Dimensión Salud y Autocuidado del Programa Te-koporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller hablaremos sobre las medidas preventivas contra las enfermedades a lo largo de la vida y los cuidados comunitarios e individuales.

### 2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

**Hoy vamos a ver los siguientes temas:**

- Medidas preventivas contra enfermedades a lo largo de la vida.
- Los cuidados comunitarios e individuales como medidas de prevención.

**ⓘ NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.



## ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 40 MIN

### 1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.

### 2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

### 3 Pedir a las personas participantes que formen grupos de hasta 5 integrantes.

✓ Explicar:

Vamos a hacer un Ñemongueta – Conversación y vamos a reflexionar sobre la siguiente pregunta: ¿Qué quiere decir esta frase "Ñañangareko va'erã ñanefamiliare" "debemos cuidar/preocuparnos de nuestra familia"?

### ⓘ MATERIALES RECOMENDADOS:

Entregar a cada grupo 2 papeles sulfitos y marcadores.

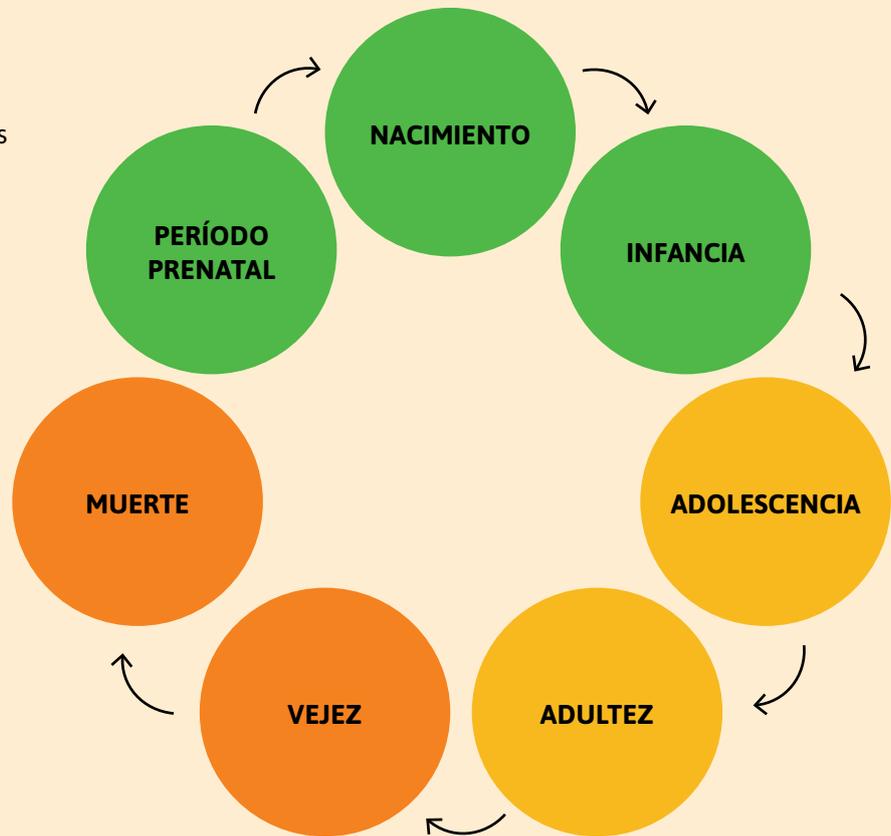
● **SALUD Y CRECIMIENTO ALCANZAMOS CON CUIDADOS**  
**TESĀI HA KAKUAA JAHUPYTY ÑANGAREKOPE**

- ✓ Dar 10 minutos para la discusión en grupo y al regreso exponer en grupo.
- ✓ La persona capacitadora registra utilizando el siguiente esquema en un sulfito o se escucha a viva voz.

**CICLO DE VIDA DEL SER HUMANO**

Durante nuestra vida, las personas pasamos por varias etapas.

Las principales son: período prenatal, nacimiento, infancia, adolescencia, adultez, vejez y muerte.



- ✓ Al cerrar el momento se realiza una síntesis de las palabras de las personas participantes utilizando las siguientes ideas como guías:

*Las personas, como todo ser vivo, tenemos un ciclo de vida como la misma tierra que cultivamos y vamos sembrando. Cada ciclo del ser humano debe ser cuidado de manera personal, familiar y comunitaria.*

*Los seres humanos necesitamos cuidados en todas las etapas de nuestra vida. Por ejemplo, cuando nacemos, necesitamos del cuidado familiar y comunitario. A diferencia de los animales que cuando nacen muchos de ellos ya pueden caminar, los seres humanos necesitamos muchos cuidados al nacer y luego en la infancia, la adolescencia. En la adultez es cuando podemos asumir el cuidado de nosotros mismos y luego en la vejez, aparte de los cuidados personales, volvemos a necesitar de los cuidados de los otros. Tener asegurados esos cuidados se llama "salud". "Tenemos Derecho a la Salud", solemos decir.*

- ✓ La persona capacitadora comparte los siguientes cuadros de ejemplos de cuidados y auto cuidados necesarios durante diferentes etapas de la vida.

| ETAPAS                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Antes del nacimiento: Control prenatal |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?                        | Una alimentación adecuada de la mujer durante el embarazo asegura el desarrollo saludable prenatal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |
| ¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD? | Controles prenatales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS             | Caminatas y actividades físicas acordes para el embarazo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?                                  | <p><b>Durante el embarazo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla.</li> <li>- Encontrarnos con personas que nos hacen bien.</li> <li>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>- Consultar con profesionales en salud mental (psicólogo/a) si hay en nuestro hospital más cercano para prepararnos para la llegada del o la bebé.</li> <li>- Dormir las 8 horas recomendadas.</li> </ul> |                                        |

| ETAPAS                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nacimiento y recién nacido hasta los 6 meses |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| ¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?                        | Los bebés recién nacidos solo necesitan leche materna hasta los 6 meses. Quien debe alimentarse muy bien en ese tiempo es la madre.                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |
| ¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD? | <p>Nacimiento en el hospital.<br/>                     Programa de Detección Neonatal del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.<br/>                     Correo electrónico: <a href="mailto:prevenciondefectoscongenitos@gmail.com">prevenciondefectoscongenitos@gmail.com</a><br/>                     Teléfono: 021 233 748   Horario: 07:00 a 15:00.</p>                         |                                              |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS             | <p>Estimulación de brazos, piernas y cabeza.<br/>                     Estimulación para que el bebé responda con la mirada cuando se le habla.<br/>                     Evitar exponer a bebés a la televisión y a pantallas de celulares para cuidar su vista.</p>                                                                                                                            |                                              |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla.</li> <li>- Encontrarnos con personas que nos hacen sentir bien.</li> <li>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>- Dormir las horas necesarias</li> <li>- Consultar con profesionales en psicología.</li> </ul> |                                              |

● **SALUD Y CRECIMIENTO ALCANZAMOS CON CUIDADOS**  
**TESĀI HA KAKUAA JAHUPYTY ÑANGAREKOPE**

| <b>ETAPAS De 2 a 5 años</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?</b>                        | Además de leche materna, el o la bebé puede comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados. A partir de un año, se incrementan más alimentos.                                                                                                                     |
| <b>¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD?</b> | <b>En las Unidades de Salud Familiar (USF) podemos encontrar:</b><br>- Suplementos alimentarios en casos de necesidad.<br>- Controles médicos.<br>- Vacunas.                                                                                                                                                                                                 |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS</b>             | Este es el momento de todas las estimulaciones en niños y niñas.<br><br>Evitar exponer al niño o niña a la pantalla del celular más de 40 minutos al día. Esto ayudará a un desarrollo adecuado de su cerebro para la atención. Existen estudios que demuestran el daño que hacen a las neuronas exponerles a niños en esta edad a muchas horas de pantalla. |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?</b>                                  | - Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.<br>- Reducir las horas de pantalla.<br>- Encontrarnos con personas que nos hacen bien.<br>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.<br>- Dormir las horas necesarias.<br>- Consultar con profesionales en psicología.                                                     |

| <b>ETAPAS De 5 a 9 años</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD?</b> | <b>En las Unidades de Salud Familiar (USF) podemos encontrar:</b><br>- Suplementos alimentarios en casos de necesidad.<br>- Controles médicos<br>- Vacunas<br>También en esta etapa es muy importante el control de los dientes, porque de ello depende que pueda hablar bien, su autoestima y su seguridad. |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS</b>             | Actividades físicas acorde a la edad.<br>Estimulemos algún deporte colectivo en esta etapa: ya que permite a los y las niñas hacer amigos y trabajar en equipo.<br>Evitar exponer a bebés a la televisión y a pantallas de celulares para cuidar su vista.                                                   |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?</b>                                  | - Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.<br>- Reducir las horas de pantalla.<br>- Gestionar espacios de recreación: que practique deporte pero que no sea un estrés ni que le haga sufrir.<br>- Dormir las horas necesarias.                                              |

| ETAPAS                                                         | Adolescencia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?                        | Esta es una de las etapas de mayor crecimiento rápido y cambios en el cuerpo, por lo que la alimentación saludable es una necesidad. Los estudios del Instituto Nacional de Nutrición alertan sobre la obesidad y el sobrepeso en poblaciones de adolescentes en nuestro país, por lo que debemos cuidar la alimentación y la salud de nuestros hijos e hijas. No se trata sólo de estética, sino que la obesidad es considerada un factor de riesgo para numerosas enfermedades.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD? | <p><b>En las Unidades de Salud Familiar (USF) podemos encontrar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementos alimentarios en casos de necesidad.</li> <li>- Controles médicos.</li> <li>- Vacunas.</li> </ul> <p>También en esta etapa es muy importante el control de los dientes, porque de ello depende que pueda hablar bien, su autoestima y su seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación sexual y prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS             | Ejercicios físicos diarios.<br>La práctica de deportes y en especial aquellos deportes colectivos son fundamentales en esta etapa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Conversemos:</b> Aunque muchas veces cuesta hablar de las drogas, es muy importante hablar de los daños que generan en el cuerpo y las consecuencias. Promovamos que nuestros hijos e hijas tenga amigos y amigas, pero advirtamos sobre las drogas.</li> <li><b>2. Estimulemos a desarrollar su habilidad social:</b> Si nuestro hijo o hija tiene autoestima, podrá decir NO a las drogas, pese a estar rodeado de otros adolescentes que las consumen. Muchos empiezan el consumo porque en su entorno ya lo hacen y temen ser rechazados/as.</li> <li><b>3. Seamos coherentes como ejemplo:</b> Es imposible pedir al adolescente que no consuma drogas, que no tome alcohol o que no fume si los adultos de su casa lo hacen.</li> <li><b>4. Animemos a nuestros hijos e hijas a practicar deporte:</b> Aunque sea "piquei volley", animemos a practicar un deporte que le ponga en desafío para ser mejor.</li> <li><b>5. Averigüemos:</b> sobre cursos y espacios de recreación gratuitos en la municipalidad o en las organizaciones que hay en nuestro barrio o en la ciudad más cercana.</li> </ol> |

| ETAPAS                                                         | Juventud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?                        | Una alimentación saludable combinando los 7 grupos de alimentos los cuales son: cereales, tubérculos y derivados; frutas, verduras; carnes, legumbres secas y huevo; leche y derivados, aceites y grasas; azúcares y mieles. La correcta combinación previene la obesidad.                                                                                                                                            |
| ¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD? | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controles anuales de salud general.</li> <li>- Vacunas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS             | Ejercicios físicos diarios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla, por ejemplo, celulares y TV.</li> <li>- Encontrarnos con personas que nos hacen bien.</li> <li>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>- Dormir las horas necesarias.</li> <li>- Consultar con profesionales en psicología.</li> </ul> |

● **SALUD Y CRECIMIENTO ALCANZAMOS CON CUIDADOS**  
**TESĀI HA KAKUAA JAHUPYTY ÑANGAREKOPE**

| ETAPAS                                                                | Adulthood                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?</b>                        | <p>Una alimentación saludable es cuando se combina adecuadamente los alimentos de los 7 grupos de la Guía Alimentaria del Paraguay.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Además, durante la etapa adulta tenemos que cuidar las proporciones en cantidad y volumen de lo que comemos, porque ya no se pierde el peso tan fácilmente como cuando se es una persona joven.</li> </ul>  |
| <b>¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controles anuales de salud general.</li> <li>- Vacunas.</li> <li>- Suplementos alimentarios en caso de necesidad.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS</b>             | <p>Ejercicios físicos diarios.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar consumir masivamente noticias y sucesos policiales por televisión.</li> <li>- Reducir las horas de pantalla.</li> <li>- Encontrarnos con personas que nos hacen bien.</li> <li>- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>- Dormir las horas necesarias.</li> <li>- Consultar con con profesionales en psicología.</li> </ul> |

| ETAPAS                                                                | Adulto mayor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON LA ALIMENTACIÓN?</b>                        | <p>Frutas y verduras diariamente; 1 taza de leche, 1 vaso de yogur o 1 pedazo de queso tamaño de una cajita de fósforo por día. Es saludable comer diferentes tipos de carnes sin grasa hasta 4 veces por semana.</p> <p>Poca sal y azúcar. Comer legumbres al menos 2 veces por semana.</p>                                               |
| <b>¿CÓMO NOS AUTO CUIDAMOS EJERCIENDO NUESTRO DERECHO A LA SALUD?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controles anuales de salud general.</li> <li>- Vacunas.</li> <li>- Suplementos alimentarios en caso de necesidad.</li> </ul>                                                                                                                                                                      |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO? ACTIVIDADES FÍSICAS</b>             | <p>Ejercicios físicos diarios.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE?</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muchas veces la palabra adulto mayor se relaciona con enfermedades, pero es posible cambiar eso si en nuestra comunidad también se integra a las personas mayores.</li> <li>- Buscar relación con amigos que nos permitan disfrutar y sobrellevar mejor los achaques de la enfermedad.</li> </ul> |



## ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

### 1 Narrar la historia:

#### LA FAMILIA PÉREZ

La familia Pérez tiene 5 hijos. En la casa de los Pérez está Amalia y su madre Ña Rumilda. Amalia es viuda y tiene un bebé de 6 meses que mama; su hijo más grande, Eulalio, tiene 16 y su hija Romina tiene 9. Todos los días, toda la familia debe ir desde la compañía donde viven al pueblo y después a la ciudad para poder vender algunos productos de su chacra y comprar algunas cosas que necesitan para la casa. Se van los niños y tienen que llevar también a la abuela Rumilda con ellos. Es realmente una situación difícil esos días.

- ✓ A partir de esta pequeña historia se propone conversar sobre las prácticas tradicionales de los cuidados en cada etapa de la vida. Las prácticas de cuidados personales y comunitarias de las personas adultas, los jóvenes. Etc.
- ✓ En el momento de presentar se elige un vocero o vocera del grupo. Se pide a cada grupo que converse sobre los cuidados que debemos tener en cada etapa de la vida. A cada grupo le corresponde una etapa de la vida.

|                |                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GRUPO 1</b> | <p><b>¿Cómo cuidamos en nuestra casa y en nuestra comunidad a los niños y niñas en la infancia: de 6 a 24 meses?</b></p> <p>Ejemplo: Bebé de Amalia tiene 6 meses y ella es viuda.</p>                           |
| <b>GRUPO 2</b> | <p><b>¿Cómo cuidamos en nuestra casa y en nuestra comunidad a los niños y niñas en la infancia: de 5 a 9 años?</b></p> <p>Ejemplo: Romina la hija de Amalia tiene 9, ¿qué necesita para que todo salga bien?</p> |
| <b>GRUPO 3</b> | <p><b>¿Cómo cuidamos en nuestra casa y en nuestra comunidad a los y las adolescentes?</b></p> <p>Ejemplo: Eulalio tiene 16.</p>                                                                                  |
| <b>GRUPO 4</b> | <p><b>¿Cómo nos cuidamos en nuestra casa y en nuestra comunidad como adultos?</b></p> <p>Ejemplo: Amalia.</p>                                                                                                    |
| <b>GRUPO 5</b> | <p><b>¿Cómo cuidamos en nuestra casa y en nuestra comunidad a las personas mayores de 60 años?</b></p> <p>Ejemplo: La abuela Rumilda.</p>                                                                        |

- ✓ Con las respuestas de cada grupo la persona capacitadora va recogiendo las prácticas culturales, las dudas y problemáticas para luego establecer acuerdos de estas conversaciones.

A modo de apoyar la elaboración de acuerdos, la persona capacitadora puede mencionar los siguientes temas como ejemplos:

1. Cuidar (ñangareko) no es el trabajo de una sola persona en la casa; todos y todas debemos participar en las tareas de cuidados.
2. Cuidarnos de nosotros y nosotras es muy importante, sobre todo cuando estamos cuidando a otra persona en nuestra casa o nuestra comunidad.
3. Cuidar nuestra alimentación es cuidar nuestra salud.
4. Cada etapa de la vida requiere cuidados específicos. Somos como la tierra donde sembramos nuestros alimentos, necesitamos de abono para seguir cuidando la vida.
5. Dialogar con los hijos y las hijas es muy importante para que sepan cuidarse en la vida y cuidar a los demás.



## MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'E PYRE 25 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

| ¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS? | ¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN? |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                            |



## HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ Dar la tarea de que puedan hacer esta actividad en familia, resaltando la importancia de que todos, incluidos los niños, participen. **Ejemplo:** comunicar en sus comunidades sobre la importancia de una salud personal, familiar y comunitaria.

✓ **Preguntar:**

- ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
- ¿Qué fue lo que faltó?
- ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

## TALLER 3

# CUIDÉMONOS COMO COMUNIDAD

## Ñañangareko ojuehe tekohayguaicha

### METAS DE COMPRENSIÓN

**Al final del taller las personas podrán:**

- ✓ Reconocer los beneficios de los cuidados preventivos: salud, economía familiar.
- ✓ Entender la importancia del diálogo para las acciones de prevención de accidentes.
- ✓ Aplicar prevención de accidentes en el hogar y en la comunidad.

### TEMARIO

- ✓ Cuidados preventivos: salud y economía familiar.
- ✓ Prevención de accidentes en el hogar.
- ✓ Prevención de accidentes en la comunidad.

### MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito.
- Marcadores.
- Bolígrafo o lápiz de papel.
- Cinta adhesiva.
- Tinta para Kua hũ.
- Planilla de asistencia.

### AGENDA

| TIEMPO | ACTIVIDAD                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | <b>PASO 1</b> Escuchamos Ñahendu                                       |
| 40 min | <b>PASO 2</b> Conversamos Ñañemongeta                                  |
| 45 min | <b>PASO 3</b> Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe              |
| 25 min | <b>PASO 4</b> Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre |
| 5 min  | <b>PASO 5</b> Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve            |



## LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

### CUIDADOS PREVENTIVOS

#### Accidentes que pueden ocurrir en el hogar o en la comunidad:

- ✓ Incendios en el hogar.
- ✓ Accidentes en moto.
- ✓ Quemaduras en niños/as.
- ✓ Caídas.
- ✓ Intoxicación de niños, niñas o adolescentes con insecticida o veneno utilizado para cultivos.
- ✓ Intoxicación por consumo de medicamentos.
- ✓ Asfixia durante el sueño.
- ✓ Inundaciones.
- ✓ Electrocuciiones.

#### Medidas de prevención en el hogar

- ✓ Desenchufar los aparatos electrónicos al salir.
- ✓ No dejar el brasero prendido o la cocina encendida sin atención dentro de la casa.
- ✓ Apagar el brasero o la cocina al salir de la casa.
- ✓ Cerrar la llave del gas en lo posible cuando terminamos de usar
- ✓ Utilizar siempre casco al usar la moto.
- ✓ En lo posible no llevar niños/as en la moto y usar casco para niños/as.
- ✓ Pedir a los niños que no jueguen donde estamos cocinando.
- ✓ Evitar el uso de pirotecnia.

- ✓ No dejar al alcance los envases de plaguicidas e insecticidas.
- ✓ No dejar pastillas u otros medicamentos al alcance de niños, niñas y adolescentes.
- ✓ Cerrar el gas siempre y ventilar los lugares donde usamos calefacción: abrir la ventana si vamos a usar brasero adentro.

#### Consejos para evitar intoxicaciones, alergias e irritaciones infantiles:

- ✓ Guardar los medicamentos, productos de limpieza e insecticidas y productos de jardinería en un lugar seguro, manteniéndolos fuera del alcance de los niños/as.
- ✓ No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, productos de limpieza, etc.).
- ✓ No permanecer en habitaciones tratadas con insecticidas hasta transcurrido un tiempo prudencial.
- ✓ No permanecer en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.
- ✓ Evitar el uso de braseros en las piezas.
- ✓ Cerrar la llave del paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche.

### Cómo evitar quemaduras

- ✓ Evitar las salpicaduras al cocinar, usando las tapas de las ollas mientras se cocinan los alimentos.
- ✓ Evitar que los mangos de las sartenes y cacerolas sobresalgan de la cocina para que no estén al alcance de los niños/as.
- ✓ Alejar a los niños de la cocina y zona de planchar. Poner los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de los niños.
- ✓ Impedir que los niños/as jueguen con fósforos o encendedores.

### Cómo evitar incendios en el hogar

- ✓ No dejar nada cocinando en el fuego ni aparatos eléctricos de gran consumo enchufados y en marcha cada vez que se salga de casa. Ejemplos: plancha, tele, ventiladores, cargador de celular.
- ✓ Reforzar ventilación: abrir ventanas, limpiar los fogones.
- ✓ Evitar el uso de pirotecnia.

**Fuente:** Programa de Estudios. Desarrollo Personal y Social 8° Grado. MEC. 2020.

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN MOTO:

- ✓ Lo más importante es el uso del casco.
- ✓ El casco de protección, dentro de la seguridad pasiva, es la pieza más importante de la indumentaria motociclista. El uso del casco de protección es obligatorio para conducir y para el pasajero/a de cualquier motocicleta.

### Selección del casco:

#### Hay dos tipos de cascos que proveen dos diferentes niveles de protección:

**Cascos abiertos y cerrados:** Estas dos clases básicas de cascos brindan diferentes niveles de protección, pero más allá de la clase que uno prefiera se debe verificar lo siguiente:

- ✓ Que reúna los estándares requeridos por las entidades que reglamentan sus características.
- ✓ Que no presente defectos a simple vista. Ej.: fisuras, elementos sueltos, las correas gastadas o dañadas; que sus partes no estén debidamente ajustadas unas con otras.
- ✓ Que se ajuste con comodidad y exactitud a la cabeza. Recordar que debe proteger y que al circular, el movimiento no lo debe desajustar.

Es importante el ajuste del casco para:

1. Que no cause incomodidad con presiones en ciertos lugares.
  2. Que no se salga en casos de accidentes o golpes.
- ✓ En caso de personas que necesitan usar anteojos recetados, o de sol, deben asegurarse que el casco tenga suficiente espacio.
  - ✓ El casco y su visera deben permitir el paso del aire para evitar que se empañe la visera, circunstancia muy peligrosa porque afecta la visión.
  - ✓ Cualquiera que sea el casco de tu elección, mantenlo asegurado o sujetado en tu cabeza cuando conduzcas. De otra manera, si tú estás involucrado en una colisión lo más seguro es que se salga antes de que te proteja.
  - ✓ Tanto la persona conductora como la acompañante deben llevar siempre puesto y abrochado el casco.
  - ✓ No conducir bajo efectos del alcohol.
  - ✓ No permitir que los niños, niñas y adolescentes manejen la moto.

● **CUIDÉMONOS COMO COMUNIDAD**  
**ÑAÑANGAREKO OJUEHE TEKOHAYGUAICHA**

**CUIDADOS A TENER EN CUENTA  
CON LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS**

- ✓ Nunca dejemos solo a un niño menor de 5 años en la cocina donde hay fuego.
- ✓ Nunca carguemos un bebé mientras estamos tomando una bebida caliente (té, mate, etc.) o cocinando.
- ✓ No dejemos sólo a un/una bebé durante el baño, en la cama, en la hamaca o en una mesa.
- ✓ Atemos de forma segura los cordones de los calzados de la niña o niño.
- ✓ No dejemos jugar a bebés con objetos pequeños que pueden tragar o introducir en la nariz u oído.
- ✓ No demos de comer a los niños/as mientras están acostados o jugando.
- ✓ Si tenemos cocina a gas, asegurémonos de que las hornallas y la válvula estén bien cerradas cuando no estamos cocinando.
- ✓ No dejemos que nuestros niñas o niños miren programas de televisión o juegos de vídeo violentos.
- ✓ Enseñémosle a cruzar la calle mirando a los dos lados y por donde hay semáforos o franjas peatonales.
- ✓ No les soltemos la mano cuando paseamos por la calle.
- ✓ Cuando nuestro niño o niña vayan en auto u ómnibus siempre deben ir sentados y nunca al lado del chofer o sentados en las piernas de quien conduce.
- ✓ Tapar los enchufes que están al alcance de los niños/as.



## ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

### 1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos/as al taller "**Cuidémonos como comunidad - Ñañangareko ojehe tekohayguaicha**". Este es el tercer de los talleres presenciales de la **Dimensión Salud y Autocuidado del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller hablaremos sobre los cuidados preventivos y cómo pueden ayudar en nuestra salud y economía familiar; la prevención de accidentes en el hogar y en la comunidad.

### 2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

**Hoy vamos a ver los siguientes temas:**

- ¿Qué son los cuidados preventivos?
- ¿Cómo podemos prevenir los accidentes en nuestra casa?
- ¿Cuáles son los accidentes que podemos prevenir en nuestra comunidad?

**📌 NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.



## ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 40 MIN

### 1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.

### 2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

### 3 Pedir a las personas participantes que formen grupos de hasta 5 participantes.

#### ✓ Explicar:

Vamos a hacer un Ñemongeta – Conversación y vamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las situaciones que nos preocupan como familia y comunidad sobre los accidentes? ¿Cómo podemos prevenir en la casa? ¿Cómo podemos prevenir en la comunidad?

#### 📌 MATERIALES RECOMENDADOS:

Entregar a cada grupo 2 papeles sulfitos y marcadores.

● **CUIDÉMONOS COMO COMUNIDAD**  
**ÑÑANGAREKO OJUEHE TEKOHAYGUAICHA**

- ✓ Las respuestas se van registrando en un sulfito o se escuchan a viva voz.
- ✓ Al cerrar el momento de trabajo se realiza una síntesis de las palabras de las personas participantes utilizando las siguientes ideas como guía.

**NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Este es sólo un cuadro de ejemplo, las personas participantes deben proponer los accidentes que pueden ocurrir y cómo prevenirlos.

| ACCIDENTES QUE PUEDEN OCURRIR EN EL HOGAR O EN LA COMUNIDAD                                   | ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR EN LA CASA?                                                                                                                                          | ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR EN LA COMUNIDAD?                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Puede quemarse nuestra casa.                                                                  | Desenchufar todo al salir.<br>No dejar el brasero dentro de la casa.<br>Apagar el fuego si vamos a salir.<br>Cerrar la llave del gas en lo posible cuando no lo utilizemos. | Acordar entre adultos/as que los niños/as no deben andar en moto.                                       |
| Podemos tener accidentes en moto.                                                             | Usar casco siempre.<br>No llevar niños/as en lo posible en la moto y usar casco para niño/as.                                                                               | Acordar cómo podemos deshacernos de envases de plaguicidas e insecticidas utilizados en la agricultura. |
| Quemaduras en niños/as.                                                                       | Pedir a los niños/as que no juegen donde estamos cocinando.<br>No permitir el uso de pirotecnia: mbokavichos, tres por una, etc.                                            |                                                                                                         |
| Intoxicación de niños, niñas o adolescentes con insecticida o veneno utilizado para cultivos. | No dejar al alcance los envases de plaguicidas e insecticidas.                                                                                                              |                                                                                                         |
| Intoxicación por consumo de medicamentos.                                                     | No dejar pastillas u otros medicamentos en cantidad al alcance de niños, niñas y adolescentes.                                                                              |                                                                                                         |
| Asfixia durante el sueño.                                                                     | Cerrar el gas siempre o ventilar siempre los lugares donde usamos calefacción; abrir la ventana si vamos a usar brasero adentro.                                            |                                                                                                         |

**6 TIPS PARA EVITAR INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES INFANTILES:**

1. Guardar los medicamentos, productos de limpieza e insecticidas y productos de jardinería en un lugar seguro, manteniéndolos fuera del alcance de los niños/as.
2. No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, productos de limpieza, etc.).
3. No permanecer en habitaciones tratadas con insecticidas hasta transcurrido un tiempo prudencial.
4. No permanecer en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.
5. Evitar el uso de braseros en las piezas.
6. Cerrar la llave del paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche.

**CÓMO EVITAR QUEMADURAS**

- ✓ Evitar las salpicaduras al cocinar, usando las tapas de las ollas mientras se cocinan los alimentos.
- ✓ Evitar que los mangos de las sartenes y cacerolas sobresalgan de la cocina para que no estén al alcance de los niños/as.
- ✓ Alejar a los niños de la cocina y zona de planchar. Poner los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de los niños.
- ✓ Impedir que los niños/as jueguen con fósforos o encendedores.

**CÓMO EVITAR INCENDIOS EN EL HOGAR**

- ✓ No dejar nada cocinando en el fuego ni aparatos eléctricos de gran consumo enchufados y en marcha cada vez que se salga de casa. Ejemplos: plancha, tele, ventiladores, cargador de celular.
- ✓ Reforzar ventilación: abrir ventanas, limpiar los fogones.
- ✓ Evitar el uso de pirotecnia.

**ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN**

**📌 NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Esta actividad tiene como intención principal que las personas participantes realicen propuestas de cuidados a partir de su experiencia. Pedimos trabajar en 5 grupos donde las personas participantes puedan compartir una situación que vivieron como accidente y las soluciones que pudieron realizar o no. En este espacio de acuerdos colectivos se pondrá mayor énfasis a los cuidados comunitarios para la prevención de accidentes, especialmente los accidentes en moto.

**1 Narrar la historia:**

- ✓ A partir de esta pequeña historia se propone conversar sobre las prácticas tradicionales de los cuidados en cada etapa de la vida: las prácticas de cuidados personales y comunitarios de las personas adultas, los jóvenes, etc.

“Ña Rafaela y sus hijos se fueron al balneario en tres motos. De venida, les salió en el camino un cerdo de don Ramón se cayeron y el bebé se golpeó la cabeza”

Lo que le sucedió a Ña Rafaela, nos puede pasar a nosotros. ¿Cómo podemos prevenir los accidentes en la comunidad?

### PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN MOTO:

- ✓ Lo más importante es el uso del casco.
- ✓ El casco de protección, dentro de la seguridad pasiva, es la pieza más importante de la indumentaria motociclista. El uso del casco de protección es obligatorio para conducir y para el pasajero/a de cualquier motocicleta.

#### Selección del casco:

#### Hay dos tipos de cascos que proveen dos diferentes niveles de protección:

**Cascos abiertos y cerrados:** Estas dos clases básicas de cascos brindan diferentes niveles de protección, pero más allá de la clase que uno prefiera se debe verificar lo siguiente:

- ✓ Que reúna los estándares requeridos por las entidades que reglamentan sus características.
- ✓ Que no presente defectos a simple vista. Ej.: fisuras, elementos sueltos, las correas gastadas o dañadas; que sus partes no estén debidamente ajustadas unas con otras.
- ✓ Que se ajuste con comodidad y exactitud a la cabeza. Recordar que debe proteger y que al circular, el movimiento no lo debe desajustar. Es importante el ajuste del casco para:
  1. Que no cause incomodidad con presiones en ciertos lugares.
  2. Que no se salga en casos de accidentes o golpes.

- ✓ En caso de personas que necesitan usar anteojos recetados, o de sol, deben asegurarse que el casco tenga suficiente espacio.
- ✓ El casco y su visera deben permitir el paso del aire para evitar que se empañe la visera, circunstancia muy peligrosa porque afecta la visión.
- ✓ Cualquiera que sea el casco de tu elección, mantenlo asegurado o sujetado en tu cabeza cuando conduzcas. De otra manera, si tú estás involucrado en una colisión lo más seguro es que se salga antes de que te proteja.
- ✓ Tanto la persona conductora como la acompañante deben llevar siempre puesto y abrochado el casco.
- ✓ No conducir bajo efectos del alcohol.
- ✓ No permitir que los niños, niñas y adolescentes manejen la moto.

## CUIDADOS COMUNITARIOS CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

- ✓ Nunca dejemos solo a un niño menor de 5 años en la cocina donde hay fuego.
- ✓ Nunca carguemos un bebé mientras estamos tomando bebida caliente (té, mate, etc).
- ✓ No dejemos sólo a un/una bebé durante el baño, en la cama, en la hamaca o en una mesa.
- ✓ Ateamos de forma segura los cordones de los calzados de la niña o niño.
- ✓ No dejemos jugar a bebés con objetos pequeños que pueden tragar o introducir en la nariz u oído.
- ✓ No demos de comer a los niños mientras está acostado o jugando.
- ✓ Si tenemos cocina a gas, asegurémonos de que las hornallas y la válvula estén bien cerradas cuando no estamos cocinando.
- ✓ No dejemos que nuestros niñas o niños miren programas de televisión o juegos de vídeo violentos.
- ✓ Enseñémosle a cruzar la calle mirando a los dos lados y por donde hay semáforos o franjas peatonales.
- ✓ No les soltemos la mano cuando paseamos por la calle.
- ✓ Cuando nuestro niño o niña vayan en auto u ómnibus siempre deben ir sentados y nunca al lado del chofer o sentados en las piernas de quien conduce.



## MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑHEKOMBO'EPYRE 25 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

| ¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS? | ¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PREVENIR ACCIDENTES EN EL HOGAR Y EN NUESTRA COMUNIDAD? |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                  |



## HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Tarea:** Anotar dos acciones de prevención de accidente en el hogar que aplicamos en casa.
- ✓ **Preguntar:**
  - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
  - ¿Qué fue lo que faltó?
  - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

## TALLER 4

# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DESDE LA HIGIENE

## Mba'asy ñehuḡuaiti ñemopotĩ rupive

### METAS DE COMPRESIÓN

**Al final del taller las personas podrán:**

- ✓ Identificar enfermedades prevenibles.
- ✓ Reconocer los primeros síntomas de infección para atención rápida en enfermedades producidas por la falta de higiene.
- ✓ Aplicar medidas de prevención de enfermedades desde la higiene personal y comunitaria.

### TEMARIO

- ✓ Hábitos de higiene personal y comunitaria.

### MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito.
- Marcadores.
- Bolígrafo o lápiz de papel.
- Cinta adhesiva.
- Tinta para Kua hũ.
- Planilla de asistencia.

### AGENDA

| TIEMPO | ACTIVIDAD                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | <b>PASO 1</b> Escuchamos Ñahendu                                       |
| 40 min | <b>PASO 2</b> Conversamos Ñañemongeta                                  |
| 45 min | <b>PASO 3</b> Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe              |
| 15 min | <b>PASO 4</b> Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre |
| 5 min  | <b>PASO 5</b> Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve            |



## LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

### LA HIGIENE EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

#### Higiene personal

La higiene es un hábito muy saludable que nos ayuda a prevenir enfermedades contagiosas, como las de la piel o parasitarias. En todas las etapas de la vida, por diferentes circunstancias, debemos extremar la higiene. De la misma manera, en algunas situaciones pondremos especial cuidado: en el contacto con personas de edades muy tempranas o mayores, personas enfermas o embarazadas y si manipulamos alimentos. Hay una serie de rutinas que, si introducimos desde pequeños, conseguiremos convertir en hábitos.

#### Enfermedades prevenibles

Existen enfermedades que se pueden prevenir mediante la adecuada higiene personal y de los alimentos:

- ✓ **Hepatitis A:** Es una infección del hígado sumamente contagiosa causada por el virus de la hepatitis A. Es uno de varios tipos de virus de hepatitis que causa inflamación y afecta al funcionamiento del hígado. Podemos contraer hepatitis A por ingerir alimentos o agua contaminados, o por el contacto directo con personas u objetos infectados. Los casos leves de hepatitis A no necesitan tratamiento. La mayoría de las personas infectadas se recuperan por completo sin daños permanentes en el hígado, pero otras pueden complicarse.
- ✓ **H1N1 y COVID-19:** La gripe H1N1, conocida en general como gripe porcina, se produce principalmente por la cepa H1N1 del virus de la gripe (influenza). La influenza como el COVID-19 se pueden prevenir con higiene personal, en especial con el lavado de mano frecuente, limpieza, aireación, distancia social y uso de tapabocas.
- ✓ **Pie de atleta / Tiña del pie / uñé:** El pie de atleta es contagioso y se puede propagar a través de pisos contaminados, toallas o ropa.
- ✓ **Cólera:** El cólera es una enfermedad que puede causar una grave diarrea acuosa aguda que puede provocar deshidratación y hasta la muerte en pocas horas si no se trata. Es producido por el *Cholerae* que es una bacteria que está presente en las heces durante los 1 a 10 días siguientes a la infección y vuelve al medio ambiente, con el consiguiente riesgo de infección de otras personas.

#### PRÁCTICAS SALUDABLES

- ✓ Bañarse todos los días.
- ✓ Cambiarse la ropa interior todos los días y usar de tela liviana.
- ✓ Durante la menstruación, mantener la higiene personal como todos los días. Desechar correctamente las toallas higiénicas.
- ✓ Desechar los pañales de bebé correctamente.
- ✓ Desechar correctamente los condones y mantener la limpieza de los genitales tanto el varón como la mujer.
- ✓ Lavarse las manos con abundante agua y jabón, antes de preparar alimentos, de comer, luego de ir al baño, de cambiar el pañal del bebé, al llegar a la casa de la calle.
- ✓ Lavarse las manos siempre con agua limpia y jabón al salir de la letrina o el baño.
- ✓ Colocar la basura en bolsa plástica y recipientes limpios y tapados.
- ✓ Utilizar las cáscaras y residuos de frutas y verduras como abono o alimento de animales.
- ✓ Separar papel, vidrio, plástico que se pueda reutilizar o vender.

## LA HIGIENE BUCODENTAL

- ✓ Lavar los dientes cada día, después de cada comida. Es importante insistir con el cepillo en los rincones más difíciles.
- ✓ Utilizar hilo dental.
- ✓ Hacer enjuagues después del mate y del terere para evitar el sarro.
- ✓ Comer verduras y tomar agua para evitar el mal aliento.
- ✓ Evitar fumar y tomar alcohol en exceso.
- ✓ Lavar la lengua. Parece un detalle insignificante, pero la realidad es que en la lengua se acumula una gran parte de bacterias. Dedicar unos segundos durante el cepillado a lavar la lengua puede ser clave para mantener la boca más sana.

### El cepillado correcto:

- ✓ Cepillar los dientes durante al menos 2 minutos usando pasta dental.
- ✓ Cepillar todas las caras de los dientes.
- ✓ Completar la limpieza con un enjuague.



## ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

### 1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos/as al taller "**Prevención de enfermedades desde la higiene - Mba'asy ñehuğuaity ñemopotí rupive**". Este es el cuarto de los talleres presenciales de la **Dimensión Salud y Autocuidado del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos la importancia de la higiene en la prevención de enfermedades.

### 2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

#### Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- ¿Qué quiere decir higiene del cuerpo humano?
- ¿Qué enfermedades podemos prevenir con cuidados personales y comunitarios?
- ¿Cuáles son los primeros síntomas una infección?
- ¿Qué medidas de prevención de enfermedades podemos tomar desde la higiene personal y comunitaria?

**ⓘ NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.



## ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 40 MIN

### 1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.

### 2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

“Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar”

### 3 Pedir a las personas participantes que formen grupos de hasta 5 integrantes.

#### **ⓘ MATERIALES:**

Entregar a cada grupo 2 papeles sulfitos y marcadores.

✓ Explicar:

Vamos a hacer un Ñemongueta – Conversación y vamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Qué quiere decir higiene del cuerpo humano? ¿Qué enfermedades podemos prevenir con cuidados personales y comunitarios? ¿Cuáles son los primeros síntomas de una infección? ¿Qué medidas de prevención de enfermedades podemos tomar desde la higiene personal y comunitaria?

Ejemplo para la persona capacitadora.

| ¿QUÉ QUIERE DECIR HIGIENE DEL CUERPO HUMANO?          | ¿QUÉ ENFERMEDADES PODEMOS PREVENIR CON CUIDADOS PERSONALES Y COMUNITARIOS? | ¿CUÁLES SON LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE UNA INFECCIÓN?          | ¿QUÉ MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES PODEMOS TOMAR DESDE LA HIGIENE PERSONAL Y COMUNITARIA?             |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nos bañamos<br>Nuestra ropa limpia<br>Zapatos limpios | H1N1<br>COVID-19<br>Diarrea/ Hepatitis A/<br>Cólera/ Uñé                   | Fiebre<br>Tos<br>Cansancio<br>Pérdida del gusto o del olfato | Uso de tapabocas en los espacios comunes<br>Hacer actividades al aire libre<br>Que existan lavatorios de mano |
| Nos cepillamos los dientes o nos lavamos la boca      | Caries / infecciones dentarias                                             | Dolor de diente, inflamación de la mandíbula, fiebre         | En la escuela que los niños se cepillen después del recreo                                                    |

✓ Las respuestas se van registrando en un sulfito o se escuchan a viva voz. Al cerrar el momento de trabajo se realiza una síntesis de las palabras de las personas participantes, utilizando las siguientes ideas fuerzas como guía:

### EXISTEN ENFERMEDADES QUE SE PUEDEN PREVENIR MEDIANTE LA ADECUADA HIGIENE PERSONAL Y DE LOS ALIMENTOS:

- ✓ **Hepatitis A:** Es una infección del hígado sumamente contagiosa causada por el virus de la hepatitis A. Es uno de varios tipos de virus de hepatitis que causa inflamación y afecta al funcionamiento del hígado. Podemos contraer hepatitis A por ingerir alimentos o agua contaminados, o por el contacto directo con personas u objetos infectados. Los casos leves de hepatitis A no necesitan tratamiento. La mayoría de las personas infectadas se recuperan por completo sin daños permanentes en el hígado, pero otras pueden complicarse.
- ✓ **H1N1 y COVID-19:** La gripe H1N1, conocida en general como gripe porcina, se produce principalmente por la cepa H1N1 del virus de la gripe (influenza). La influenza como el COVID-19 se pueden prevenir con higiene personal, en especial con el lavado de mano frecuente, limpieza, aireación, distancia social y uso de tapabocas.
- ✓ **Pie de atleta / Tiña del pie / uñé:** El pie de atleta es contagioso y se puede propagar a través de pisos contaminados, toallas o ropa.
- ✓ **Cólera:** El cólera es una enfermedad que puede causar una grave diarrea acuosa aguda que puede provocar deshidratación y hasta la muerte en pocas horas si no se trata. Es producido por el cólera que es una bacteria que está presente en las heces durante los 1 a 10 días siguientes a la infección y vuelve al medio ambiente, con el consiguiente riesgo de infección de otras personas.

La higiene es un hábito muy saludable que nos ayuda a prevenir enfermedades contagiosas, como las de la piel o parasitarias. En todas las etapas de la vida, por diferentes circunstancias, debemos extremar la higiene. De la misma manera, en algunas situaciones pondremos especial cuidado: en el contacto con personas de edades muy tempranas o mayores, personas enfermas o embarazadas y si manipulamos alimentos. Hay una serie de rutinas que, si introducimos desde pequeños, conseguiremos convertir en hábitos.

### CUIDADOS EN LA VIDA DIARIA EN CASA Y EN LA COMUNIDAD:

- ✓ Bañarse todos los días.
- ✓ Cambiarse la ropa interior todos los días y usar de tela liviana.
- ✓ Durante la menstruación, mantener la higiene personal como todos los días. Desechar correctamente las toallas higiénicas.
- ✓ Desechar los pañales de bebé correctamente.
- ✓ Desechar correctamente los condones y mantener la limpieza de los genitales tanto el varón como la mujer.
- ✓ Lavarse las manos con abundante agua y jabón, antes de preparar alimentos, de comer, luego de ir al baño, de cambiar el pañal del bebé, al llegar a la casa de la calle.
- ✓ Lavarse las manos siempre con agua limpia y jabón al salir de la letrina o el baño.
- ✓ Colocar la basura en bolsa plástica y recipientes limpios y tapados.
- ✓ Utilizar las cáscaras y residuos de frutas y verduras como abono o alimento de animales.
- ✓ Separar papel, vidrio, plástico que se pueda reutilizar o vender.

#### 📌 **NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:**

Si es posible conseguir que alguna empresa done un kit de cuidado bucal (cepillo y crema dental) para regalar en el taller será de mucha utilidad. Es importante preguntar a las personas participantes sobre cómo consiguen los elementos de higiene personal. Y explicar que **el cepillo de dientes y la pasta dental deben ser una de las prioridades a la hora de comprar con sus transferencias monetarias del programa.**

**LA HIGIENE BUCODENTAL**

- ✓ Lavar los dientes cada día, después de cada comida. Es importante insistir con el cepillo en los rincones más difíciles.
- ✓ Utilizar hilo dental.
- ✓ Hacer enjuagues después del mate y del terere para evitar el sarro.
- ✓ Comer verduras y tomar agua para evitar el mal aliento.
- ✓ Evitar fumar y tomar alcohol en exceso.

- ✓ Lavar la lengua. Parece un detalle insignificante, pero la realidad es que en la lengua se acumula una gran parte de bacterias. Dedicar unos segundos durante el cepillado a lavar la lengua puede ser clave para mantener la boca más sana.

**El cepillado correcto:**

- ✓ Cepillar los dientes durante al menos 2 minutos usando pasta dental.
- ✓ Cepillar todas las caras de los dientes.
- ✓ Completar la limpieza con un enjuague.

- ✓ A partir de lo conversado se propone dar una tarea compartida en la cual cada integrante de la familia tenga una tarea de aseo dentro y fuera de la casa.



### **ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN**

#### **1 Presentar la historia: Dramatizar un programa de radio.**

- ✓ La persona capacitadora dramatiza un programa de radio callejero, simulando ser una persona reportera que va entrevistando a las personas participantes sobre la higiene de la comunidad. Es importante transmitir que es un juego, para divertirse mientras se aprende.

*“Según la Real Academia Española, la higiene se refiere a “limpieza o aseo”. Existe la higiene privada, de cuya aplicación cuida el individuo y la higiene pública, en cuya aplicación interviene la autoridad, prescribiendo reglas preventivas. Nosotros le llamaremos aseo público. ¿Cómo se cuida la limpieza en la comunidad? ¿Qué hacemos de la basura cuando limpiamos el patio de la escuela o la iglesia?”*

- ✓ Solicitamos que se organicen en grupos otra vez y a cada grupo le tocará una pregunta. En el momento de presentar se elige un vocero o vocera del grupo.
- ✓ Con las respuestas de cada grupo la persona capacitadora va recogiendo las prácticas culturales, las dudas y problemáticas para luego establecer acuerdos de estas conversaciones.

● **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DESDE LA HIGIENE**  
**MBA'ASY ÑEHUĞUAI TI ÑEMOPOTÍ RUIVE**

|                |                                                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GRUPO 1</b> | ¿Cómo podemos mantener la limpieza de nuestra comunidad?                                         |
| <b>GRUPO 2</b> | ¿Qué medidas de higiene debemos tener antes y después de las relaciones sexuales con la pareja?  |
| <b>GRUPO 3</b> | ¿Qué plantas medicinales se pueden usar para limpieza o desinfección personal y de la comunidad? |

- ✓ A modo de apoyar la elaboración de acuerdos para mantener una comunidad limpia, preguntar:
  - ¿Cuáles son las prácticas culturales? Ejemplo: Quemar la basura.
  - ¿Está bien o está mal? ¿Cómo podemos resolverlo de otra manera? Ejemplo: clasificar la basura.



**MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS -**  
**JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'EPYRE** 25 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

| ¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS? | ¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA HIGIENE? |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |                                                       |



## HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO

### - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Tarea:** Anotar y traer para el próximo encuentro una medida de higiene que hayamos aplicado en el hogar y en la comunidad después del taller.
- ✓ **Preguntar:**
  - *¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?*
  - *¿Qué fue lo que faltó?*
  - *¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?*
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

## TALLER 5

# CONTROLES MÉDICOS PARA LA SALUD

## Jajehechauka jahupyty haña tesãi

### METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Comprender la importancia de los controles médicos para su salud según cada etapa de la vida.
- ✓ Reconocer la importancia de los controles de salud durante el embarazo y los cuidados del/la bebé y el niño/a.
- ✓ Aplicar un calendario de control de la salud familiar.

### TEMARIO

- ✓ Controles de salud durante el embarazo.
- ✓ Cuidados durante los primeros días de un/a bebé recién nacido/a.
- ✓ Rol del padre durante el proceso del embarazo, parto y cuidados del recién nacido.

### MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito.
- Marcadores.
- Bolígrafo o lápiz de papel.
- Cinta adhesiva.
- Tinta para Kua hũ.
- Planilla de asistencia.

### AGENDA

| TIEMPO | ACTIVIDAD                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | <b>PASO 1</b> Escuchamos Ñahendu                                       |
| 40 min | <b>PASO 2</b> Conversamos Ñañemongeta                                  |
| 45 min | <b>PASO 3</b> Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe              |
| 25 min | <b>PASO 4</b> Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre |
| 5 min  | <b>PASO 5</b> Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve            |



## LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

### CONTROLES MÉDICOS

Cumplir con los requisitos de los controles de salud en cada etapa de la vida es cuidar nuestra vida, la vida de nuestra familia y comunidad.

Además de practicar nuestras maneras tradicionales de prevención y cuidado del cuerpo, es importante realizarse los controles de salud porque nos ayudan a prevenir situaciones más graves, a detectar a tiempo enfermedades que si se tratan a tiempo son más llevaderas.

La organización familiar y la organización comunitaria también apoya para que las Unidades de Salud Familiar (USF) y los Centros de Salud de nuestras comunidades funcionen adecuadamente.

Preguntar e informarse sobre los días de controles, cómo se realizan es un modo de conocer y enseñar a otras personas de la casa para que se realicen los controles.

#### Vacunas y otros controles de corresponsabilidad

Aplicarse vacunas, realizar los cuidados durante y después del embarazo y practicar modos de desparasitación ayuda al cuidado de la salud.

También es importante realizar los controles solicitados como participantes del Programa Tekoporã y así cumplir las corresponsabilidades.

#### Papanicolau (PAP)

Una vez iniciadas las relaciones sexuales, las mujeres deben realizar el Papanicolau (PAP) cada año. Con este estudio podemos detectar a tiempo: virus de papiloma humano, cáncer de cuello uterino, verrugas genitales, VIH.

### Enfermedades de Transmisión Sexual (ITS)

Todas las enfermedades de transmisión sexual (ITS) son tratables si se detectan a tiempo. Es muy importante que nos hagamos los controles médicos cada año para tratarnos a tiempo y prevenir enfermedades más graves. Herpes, clamidia, gonorrea, sífilis si no se tratan a tiempo pueden llevar a infecciones graves y hasta la muerte. Algunos síntomas como picazón, dolor al orinar, ampollas, llagas, verrugas, granos, ladi-llas (kype) y ronchas en las partes íntimas, en la boca o en la piel pueden deberse a ITS. No dejemos pasar el tiempo, consultemos en el centro de salud o USF más cercano.

Detectar a tiempo el VIH es fundamental para que la madre no transmita el virus a su hijo o hija. Si la madre tiene VIH, se debe realizar una cesárea, antes de llegar a las 39 semanas de embarazo para evitar el contagio al bebé.

#### Los controles de salud son importantes para:

- ✓ Controlar el estado físico y emocional.
- ✓ Verificar si hay anemia y controlar el peso.
- ✓ Informar al profesional de salud sobre los medicamentos que se está consumiendo.
- ✓ Informar sobre prevención de infecciones de transmisión sexual como: VIH-SIDA, hepatitis B, sífilis, u otras enfermedades infecciosas.
- ✓ Recibir vacunas.
- ✓ Una buena salud bucal.
- ✓ Prevenir malformaciones congénitas.

## **PRIMEROS SÍNTOMAS DEL EMBARAZO**

- ✓ Ausencia de la menstruación, regla o sangrado del mes.
- ✓ Mareos matutinos.
- ✓ Náusea, a veces, acompañada de vómito.
- ✓ Cansancio.
- ✓ Deseo de dormir a cualquier hora del día.
- ✓ Rechazo a determinados alimentos o al humo de cigarrillo.
- ✓ Gustos o preferencias por ciertos alimentos (antojos).
- ✓ Dolor o aumento de tamaño de los senos.
- ✓ Ganas frecuentes de orinar.
- ✓ Exceso de salivación.
- ✓ Aumento del flujo vaginal.

### **En caso de estar embarazada, se debe acudir inmediatamente al servicio de salud más cercano:**

- ✓ Si hay dolores de cabeza, muy fuertes y frecuentes.
- ✓ Si hay sangrado por la vagina.
- ✓ Si hay ardor o dolor al orinar.
- ✓ Si no crece el vientre a partir del cuarto mes.
- ✓ Si el bebé no se mueve.
- ✓ Si hay hinchazones, no solo en los pies, sino también en las manos, la cara y todo el cuerpo.
- ✓ Si hay fiebre, contracciones (la barriga se pone dura) y dolor antes de las 37 semanas, pueden ser señales de un parto prematuro.
- ✓ Si se rompen las membranas y sale el agua de la bolsa. Si se acude rápido al médico, aumentará el riesgo de contraer infecciones.
- ✓ Si como embarazada creo que algo no es normal.

## **Cuidados de las madres después del parto**

Es bueno:

- ✓ Beber suficientes líquidos (agua, jugos, caldos, té).
- ✓ Es importante una alimentación variada y balanceada.
- ✓ Descansar y empezar a hacer ejercicios suaves, una semana después del parto.
- ✓ Cuidar los pechos y pezones para evitar problemas con la lactancia materna.
- ✓ Bañarse a diario.
- ✓ Cambiarse la toalla higiénica con frecuencia y usar ropa interior de algodón, para evitar una infección.
- ✓ Se sugiere evitar las relaciones sexuales hasta 40 días después del parto.
- ✓ Acudir al Servicio de Salud a los 7 días para un control médico a la mamá y al bebé.
- ✓ Solicitar información sobre cómo planificar los embarazos, esto previene la anemia y es favorable para la salud general de la madre, el niño o la niña.
- ✓ La lactancia materna exclusiva contribuye a espaciar los nacimientos. Para elegir algún método de planificación consulte en el Servicio de Salud en el Programa de Planificación Familiar del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

### El rol del padre durante el embarazo, el parto y el cuidado del recién nacido:

- ✓ Cuando el padre participa en los controles prenatales, tiene más posibilidades de ir desarrollando una relación afectiva con el o la bebé desde antes de que nazca.
- ✓ Cuando el padre responde al llanto, el/la bebé recién nacido/a, va asociando y recordando el olor y la voz como un espacio seguro, por eso, se recomienda que el papá participe de los cambios de pañales, la alimentación y el baño para que lo reconozca, además de su madre, como un adulto confiable.
- ✓ La autoestima y la seguridad del niño o niña dependen mucho de la atención materna y paterna.
- ✓ Si el padre se ocupa y responde a las necesidades del bebé, ayuda para que la madre pueda ofrecer la lactancia y construir el vínculo madre, padre e hijo/a.
- ✓ Enseñar las primeras palabras.
- ✓ Puede bañar al bebé, alimentarlo y cambiarle los pañales.

### Para una correcta higiene del bebé es importante saber:

- ✓ La materia fecal del bebé cambia de color verde oscuro a amarillo dorado. Es suave y grumosa, el bebé puede defecar luego de la lactancia materna.
- ✓ La orina puede pintar o manchar ocasionalmente el pañal de color naranja. Es normal.
- ✓ Es normal que en las niñas baje secreción blanquecina o sangre por la vagina en la primera semana de vida.
- ✓ Es normal que en los niños el prepucio (piel que recubre al glande) esté cerrado. Para realizar el aseo es necesario deslizarlo suavemente, y lavarlo con agua.
- ✓ Para los ojos se utiliza un algodón húmedo con agua siempre desde afuera hacia adentro de los ojos. Después se pasa por los pliegues del cuello, detrás de las orejas, el rostro, la boca y la nariz.



## ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

### 1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos/as al taller "**Controles médicos para la salud - Jajehechauka jahupyty hağua tesāi**". Este es el quinto de los talleres presenciales de la **Dimensión Salud y Autocuidado del Programa Tekoporā**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos la importancia de los controles de salud durante el embarazo y los cuidados durante los primeros días de un/a bebé recién nacido/a. Además hablaremos del rol del padre.

### 2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

**Hoy vamos a ver los siguientes temas:**

- La importancia de los controles médicos.
- Enfermedades que se pueden detectar y prevenir a tiempo con los controles.
- Cuáles son los controles de salud durante el embarazo y lo que hay que tener en cuenta para los cuidados del/la bebé.
- Cuál es el rol del padre en el proceso del embarazo y cómo puede acompañar durante el parto y cuidar de el/la bebé.

📌 **NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.



## ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 40 MIN

### 1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.

### 2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

“Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar”

### 3 Pedir a las personas participantes que formen grupos de hasta 5 integrantes.

#### 📌 **MATERIALES:**

Entregar a cada grupo 2 papeles sulfitos y marcadores.

✓ Explicar:

**Vamos a hacer un Ñemongueta – Conversación y vamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:**

- ¿En qué momento vamos a la Unidad de Salud Familiar, al Centro de Salud o dispensarios comunitarios para realizarnos nuestros controles de salud?
- ¿Por qué es importante hacerse los controles médicos?
- ¿Qué enfermedades se pueden detectar y prevenir a tiempo con los controles?
- ¿Cuáles son los controles de salud durante el embarazo y lo que hay que tener en cuenta para los cuidados del/la bebé?
- ¿Cuál es el rol del padre en el proceso del embarazo y cómo puede acompañar durante el parto y cuidar del/la bebé?

✓ Registrar en un sulfito las respuestas que va surgiendo en la conversación. El cuadro es un ejemplo para la persona capacitadora:

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿En qué momento vamos a la Unidad de Salud Familiar, al Centro de Salud o dispensarios comunitarios para realizarnos nuestros controles de salud? | Cuando estamos con fiebre o ya nos sentimos muy mal.                                                                                         |
| ¿Por qué es importante hacernos los controles médicos?                                                                                            | Para prevenir enfermedades.                                                                                                                  |
| ¿Qué enfermedades podemos detectar o prevenir a tiempo con los controles médicos?                                                                 | Cáncer de mamas.<br>Cáncer de próstata en varones.<br>Diabetes podemos prevenir con el control adecuado de la alimentación.<br>Hipertensión. |
| ¿Cuáles son los controles de salud durante el embarazo y lo que hay que tener en cuenta para los cuidados del bebé?                               | 5 controles prenatales, controles con otros especialistas como nutricionistas, odontólogos o psicólogos.                                     |
| ¿Cuál es el rol del padre en el proceso del embarazo y cómo puede acompañar durante el parto y cuidar del bebé?                                   | Acompañar los controles prenatales, apoyar a la mujer, crear un vínculo con el bebé, cuidar al bebé, realizar las tareas del hogar.          |

✓ Al cerrar el momento de trabajo se realiza una síntesis de las palabras de las personas participantes utilizando las siguientes ideas fuerzas como guía:

● **CONTROLES MÉDICOS PARA LA SALUD**  
**JAJEHECHAUKA JAHUPYTY HAĞUA TESĂI**

- ✓ Cumplir con los requisitos de los controles de salud en cada etapa de la vida es cuidar nuestra vida, la vida de nuestra familia y comunidad.
- ✓ Además de practicar nuestras maneras tradicionales de prevención y cuidado del cuerpo es importante realizarse los controles de salud porque nos ayudan a prevenir situaciones más graves.
- ✓ La organización familiar y la organización comunitaria también apoya para que las Unidades de Salud Familiar y Centros de Salud de nuestras comunidades funcionen adecuadamente.
- ✓ Preguntar e informarse sobre los días de controles, cómo se realizan es un modo de conocer y enseñar a otras personas de la casa para que se realicen los controles.
- ✓ A veces tenemos vergüenza, miedo o es muy complicado ir hasta el hospital o centro de salud; sin embargo, es mejor prevenir las enfermedades que tratarlas. Por eso, es importante realizarnos los controles periódicamente, cumplir con todas las vacunas, realizar los cuidados durante y después del embarazo, y practicar métodos de desparasitación.
- ✓ También es importante realizar los controles solicitados como participantes del Programa Tekoporã.



**ACTIVIDAD EN PLENARIA -**  
**ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN**

**1 Narrar la historia:**

- ✓ La persona capacitadora busca a una persona voluntaria para simular una conversación entre dos personas conocidas que se encuentran en la calle y se desarrolla el siguiente diálogo:

**PERSONA 1:** ¿Mba'eteko? Escuchaste la noticia en la radio. Me preocupa.

**PERSONA 2:** ¿Qué noticia? Música linda tenés que escuchar también.

**PERSONA 1:** ¡Si! Escucho música, pero la noticia sobre las vacunas qué son importantes para las criaturas. A veces no le damos tiempo y se enferman los mita'i kuera.

**PERSONA 2:** ¡Ah! Así mismo muchísimas situaciones se pueden prever si hacemos como familia todos los cuidados, especialmente cuidar el embarazo y la primera infancia. Que son desde la panza hasta los 8 años por ahí. Además, es importante recibir toda la información y que nos traten con mucho respeto en el hospital.

- ✓ La persona capacitadora presenta a la plenaria diferentes situaciones de salud que pueden ser atendidas a tiempo si se realizan los controles necesarios especialmente durante el embarazo y los primeros años de vida. Utilizar los siguientes cuadros como apoyo:

### **ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)**

Todas las enfermedades de transmisión sexual (ITS) son tratables si se detectan a tiempo. Es muy importante que nos hagamos los controles médicos cada año para tratarnos a tiempo y prevenir enfermedades más graves. Herpes, clamidia, gonorrea, sífilis si no se tratan a tiempo pueden llevar a infecciones graves y hasta la muerte. Algunos síntomas como picazón, dolor al orinar, ampollas, llagas, verrugas, granos, ladillas (kype) y ronchas en las partes íntimas, en la boca o en la piel pueden deberse a ITS. No dejemos pasar el tiempo, consultemos en el centro de salud o USF más cercano.

Una vez iniciadas las relaciones sexuales, las mujeres deben realizar el Papanicolau (PAP) cada año. Con este estudio podemos detectar a tiempo: virus de papiloma humano, cáncer de cuello uterino, verrugas genitales, VIH.

---

### **LOS CONTROLES DE SALUD SON IMPORTANTES PARA:**

- ✓ Controlar el estado físico y emocional.
- ✓ Verificar si hay anemia y controlar el peso.
- ✓ Informar al profesional de salud sobre los medicamentos que se está consumiendo.
- ✓ Informar sobre prevención de infecciones de transmisión sexual como: VIH-SIDA, hepatitis B, sífilis, u otras enfermedades infecciosas.
- ✓ Recibir vacunas.
- ✓ Una buena salud bucal.
- ✓ Prevenir malformaciones congénitas.

### **PRIMEROS SÍNTOMAS DEL EMBARAZO:**

- ✓ Ausencia de la menstruación, regla o sangrado del mes.
- ✓ Mareos matutinos.
- ✓ Náusea, a veces, acompañada de vómito.
- ✓ Cansancio.
- ✓ Deseo de dormir a cualquier hora del día.
- ✓ Rechazo a determinados alimentos o al humo de cigarrillo.
- ✓ Gustos o preferencias por ciertos alimentos (antojos).
- ✓ Dolor o aumento de tamaño de los senos.
- ✓ Ganas frecuentes de orinar.
- ✓ Exceso de salivación.
- ✓ Aumento del flujo vaginal.

### **En caso de estar embarazada, se debe acudir inmediatamente al servicio de salud más cercano:**

- ✓ Si hay dolores de cabeza, muy fuertes y frecuentes.
- ✓ Si hay sangrado por la vagina.
- ✓ Si hay ardor o dolor al orinar.
- ✓ Si no crece el vientre a partir del cuarto mes.
- ✓ Si el bebé no se mueve.
- ✓ Si hay hinchazones, no solo en los pies, sino también en las manos, la cara y todo el cuerpo.
- ✓ Si hay fiebre, contracciones (la barriga se pone dura) y dolor antes de las 37 semanas, pueden ser señales de un parto prematuro.

- ✓ Si se rompen las membranas y sale el agua de la bolsa. Si se acude rápido al médico, aumentará el riesgo de contraer infecciones.
- ✓ Si como embarazada creo que algo no es normal.

### **Cuidados de la madre después del parto:**

#### **Es bueno:**

- ✓ Beber suficientes líquidos (agua, jugos, caldos, té).
- ✓ Es importante una alimentación variada y balanceada.
- ✓ Descansar y empezar a hacer ejercicios suaves, una semana después del parto.
- ✓ Cuidar los pechos y pezones para evitar problemas con la lactancia materna.
- ✓ Bañarse a diario.
- ✓ Cambiarse la toalla higiénica con frecuencia y usar ropa interior de algodón, para evitar una infección.
- ✓ Se sugiere evitar las relaciones sexuales hasta 40 días después del parto.
- ✓ Acudir al Servicio de Salud a los 7 días para un control médico a la mamá y al bebé.
- ✓ Solicitar información sobre cómo planificar los embarazos, esto previene la anemia y es favorable para la salud general de la madre, el niño o la niña.
- ✓ La lactancia materna exclusiva contribuye a espaciar los nacimientos. Para elegir algún método de planificación consulte en el Servicio de Salud en el Programa de Planificación Familiar del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

### El rol del padre durante el embarazo, el parto y el cuidado del recién nacido:

- ✓ Cuando el padre participa en los controles prenatales, tiene más posibilidades de ir desarrollando una relación afectiva con el o la bebé desde antes de que nazca.
- ✓ Cuando el padre responde al llanto, el/la bebé recién nacido/a, va asociando y recordando el olor y la voz como un espacio seguro, por eso, se recomienda que el papá participe de los cambios de pañales, la alimentación y el baño para que lo reconozca, además de su madre, como un adulto confiable.
- ✓ La autoestima y la seguridad del niño o niña dependen mucho de la atención materna y paterna.
- ✓ Si el padre se ocupa y responde a las necesidades del bebé, ayuda para que la madre pueda ofrecer la lactancia y construir el vínculo madre, padre e hijo/a.
- ✓ Enseñar las primeras palabras.
- ✓ Puede bañar al bebé, alimentarlo y cambiarle los pañales.

### Para una correcta higiene del bebé es importante saber:

- ✓ La materia fecal del bebé cambia de color verde oscuro a amarillo dorado. Es suave y grumosa, el bebé puede defecar luego de la lactancia materna.
- ✓ La orina puede pintar o manchar ocasionalmente el pañal de color naranja. Es normal.
- ✓ Es normal que en las niñas baje secreción blanquecina o sangre por la vagina en la primera semana de vida.
- ✓ Es normal que en los niños el prepucio (piel que recubre al glande) esté cerrado. Para realizar el aseo es necesario deslizarlo suavemente, y lavarlo con agua.
- ✓ Para los ojos se utiliza un algodón húmedo con agua siempre desde afuera hacia adentro de los ojos. Después se pasa por los pliegues del cuello, detrás de las orejas, el rostro, la boca y la nariz.

**2** A partir de lo conversado se propone dar una tarea compartida en la cual cada integrante de la familia tenga una tarea de cuidado con una mujer embarazada y su bebé dentro de la casa o de la comunidad.

En ocasiones tenemos los cuidados que nos enseñaron las abuelas como cuidar a los bebés, es importante reconocer estos conocimientos ancestrales y complementar con los conocimientos de los doctores y doctoras.



**MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS -**  
**JAJECHAUKA NAÑEHEKOMBO'EPYRE 25 MIN**

✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

| ¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS? | ¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD? |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                     |                                                     |



**HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO**  
**- JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN**

✓ **Dar tarea:**

- Que las personas participantes averiguen en la USF o el Centro de Salud más cercano qué tipo de controles se realizan: ¿papanicolau, análisis de sangre, análisis de orina, test de VIH?
- Completar el calendario de controles médicos de los integrantes de la familia.

**Preguntar:**

- ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
- ¿Qué fue lo que faltó?
- ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?

✓ Agradecer la participación en el taller.

✓ Animar a que sigan participando en los talleres.

✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

## TALLER 6

# CONTROLES DE SALUD Y VACUNACIÓN

Jajehechauka ha ñañevakuná  
ani haña ñande rasy vai

### METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Comprender cómo funcionan las vacunas y su importancia en la prevención y control de enfermedades.
- ✓ Reconocer los modos de cuidados para evitar tener parásitos en el cuerpo.
- ✓ Aplicar buenas prácticas para cumplir con el esquema de vacunación y los controles de salud.

### TEMARIO

- ✓ Controles médicos para la salud individual, familiar y colectiva.

### MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito.
- Marcadores.
- Bolígrafo o lápiz de papel.
- Cinta adhesiva.
- Tinta para Kua hũ.
- Planilla de asistencia.

### AGENDA

| TIEMPO | ACTIVIDAD                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | <b>PASO 1</b> Escuchamos Ñahendu                                       |
| 40 min | <b>PASO 2</b> Conversamos Ñañemongeta                                  |
| 45 min | <b>PASO 3</b> Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe              |
| 25 min | <b>PASO 4</b> Mostramos lo que aprendimos Jajechauka ñañehekombo'epyre |
| 5 min  | <b>PASO 5</b> Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve            |



## LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

### LAS VACUNAS

Las vacunas salvan vidas. Al vacunarnos, nos protegemos de la gravedad de la enfermedad. Creamos anticuerpos que nos pueden salvar de ir a terapia intensiva o de la muerte. Por eso, las vacunas salvan vidas.

#### La libreta de vacunación

Cuidemos la libreta de salud del niño y la niña. Así podemos llevar el control de su calendario de vacunación, las señales de alarma según su edad y actividades de estimulación para realizar juntos en casa.

Consultemos previamente por teléfono los días y horarios de vacunación en los servicios de salud.

Si alguien presenta algún riesgo para movilizarse, debemos informar a nuestra Unidad de Salud Familiar (USF) para que puedan acercarse a nuestro domicilio.

### La desparasitación en niños y niñas

Los especialistas recomiendan la desparasitación en niños y niñas cada 6 meses. El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social realiza la campaña anual "Jaitýke sevo'i". Los parásitos intestinales pueden causar problemas en el desarrollo general del niño o la niña, no sólo en el crecimiento físico.

### PROGRAMA AMPLIADO DE INMUNIZACIONES

El Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) se ocupa de la protección adecuada de la población contra enfermedades prevenibles por vacunas, para lo cual se garantiza la adquisición y provisión gratuita y efectiva de las vacunas que forman parte del esquema regular de vacunación y de aquellas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). Todas las vacunas son seguras y de calidad comprobada.

#### Esquema regular de vacunación

| EDAD          | CONDICIÓN Y VACUNAS                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RECIÉN NACIDO | <p><b>Vacuna BCG:</b> Tuberculosis.</p> <p><b>Vacuna HEPB:</b> Virus de la Hepatitis B – Pediátrica.</p>                                                                                                                                                  |
| 2 MESES       | <p><b>Vacuna Rotavirus</b></p> <p><b>Vacuna IPV:</b> Polio Inactivada.</p> <p><b>Vacuna PENTA:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos, Hepatitis B, Meningitis.</p> <p><b>Vacuna Neumococo conjugada 13 valente:</b> Neumonía Meningitis Otitis.</p>         |
| 4 MESES       | <p><b>Vacuna Rotavirus</b></p> <p><b>Vacuna bOPV:</b> Polio bivalente 1 y 3.</p> <p><b>Vacuna PENTA:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos, Hepatitis B, Meningitis.</p> <p><b>Vacuna Neumococo conjugada 13 valente:</b> Neumonía, Meningitis, Otitis.</p> |
| 6 MESES       | <p><b>Vacuna bOPV:</b> Polio bivalente 1 y 3.</p> <p><b>Vacuna PENTA:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos, Hepatitis B, Meningitis.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p>                         |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12 MESES</b>                   | <p><b>Vacuna Neumococo conjugada 13 valente:</b> Neumonía, Meningitis, Otitis.</p> <p><b>Vacuna SPR:</b> Sarampión, Paperas, Rubéola. <b>Vacuna AA:</b> Fiebre Amarilla.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p> |
| <b>15 MESES</b>                   | <p><b>Vacuna Varicela:</b> Cuadros graves y complicaciones por varicela.</p> <p><b>Vacuna Hepatitis A:</b> Cuadros graves y complicaciones por hepatitis A.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p>              |
| <b>18 MESES</b>                   | <p><b>Vacuna bOPV:</b> Polio bivalente 1 y 3.</p> <p><b>Vacuna DPT:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p>                                                                 |
| <b>2 AÑOS</b>                     | <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p>                                                                                                                                                                              |
| <b>4 AÑOS</b>                     | <p><b>Vacuna bOPV:</b> Polio bivalente 1 y 3.</p> <p><b>Vacuna DPT:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos.</p> <p><b>Vacuna SPR:</b> Sarampión, Paperas, Rubéola.</p>                                                                                                    |
| <b>ADOLESCENTES</b>               | <p><b>Vacuna VPH:</b> Virus del Papiloma Humano (sólo mujeres).</p> <p><b>Vacuna Tdpa:</b> Pertúsica acelular (mujeres y varones).</p>                                                                                                                                 |
| <b>ADULTOS</b>                    | <p><b>Vacuna Td:</b> Tétanos, Difteria.</p> <p><b>Vacuna SR:</b> Sarampión, Rubéola (puérperas sin antecedentes de vacuna, viajeros).</p> <p><b>Vacuna AA:</b> Fiebre Amarilla. <b>Vacuna contra COVID-19.</b></p>                                                     |
| <b>ADULTOS MAYORES</b>            | <p><b>Vacuna Neumococo 23 valente:</b> Neumonía, Meningitis, Otitis.</p> <p><b>Vacuna Td:</b> Tétanos, Difteria.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p> <p><b>Vacuna contra COVID 19</b></p>                    |
| <b>PERSONAS ENFERMAS CRÓNICAS</b> | <p><b>Vacuna Neumococo 23 valente:</b> Neumonía, Meningitis, Otitis.</p> <p><b>Vacuna Td:</b> Tétanos, Difteria.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p> <p><b>Vacuna contra COVID-19.</b></p>                   |
| <b>EMBARAZADAS</b>                | <p><b>Vacuna Tdpa:</b> Tos convulsa, tétanos y difteria.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p> <p><b>Vacuna contra COVID-19.</b></p>                                                                           |
| <b>PERSONAL DE SALUD</b>          | <p><b>Vacuna Tdpa:</b> Tos convulsa, tétanos y difteria.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza y Hepatitis B.</p> <p><b>Vacuna contra COVID-19.</b></p>                                                             |

Fuente: Esquema regular de vacunación, Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. 2021

**ⓘ OBSERVACIÓN:** Actualizar información según Esquema regular de vacunación vigente.



## **ESCUCHAMOS - ÑAHENDU** 5 MIN

### **1 Dar la bienvenida al taller diciendo:**

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos/as al taller "**Controles de salud y vacunación- Jajehechauka ha ñañevakuná ani hağua ñande rasy vai**". Este es el sexto de los talleres presenciales de la **Dimensión Salud y Autocuidado del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos la importancia de la vacunación y la desparasitación.

### **2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:**

**Hoy vamos a ver los siguientes temas:**

- Las vacunas más su importancia en la prevención y control de enfermedades.
- El esquema general de vacunación.
- Los cuidados para evitar tener parásitos en el cuerpo.

**ⓘ NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.



## **ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA** 40 MIN

### **1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.**

### **2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:**

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

### **3 Pedir a las personas participantes que formen mínimo 2 grupos.**

#### **ⓘ MATERIALES:**

Entregar a cada grupo 2 papeles sulfitos y marcadores.

- ✓ Explicar:

**Vamos a hacer un Ñemongeta – Conversación y vamos a reflexionar sobre las siguiente preguntas:**

- ¿Por qué son importantes las vacunas?
- ¿Cuáles son los síntomas que indican que un niño o niña necesita desparasitarse?

- ✓ Dar 10 minutos para la discusión en grupo y al regreso exponer en grupo.
- ✓ La persona capacitadora registra en un sulfito las exposiciones de los grupos o se escucha a viva voz. La persona capacitadora va guiando la plenaria sobre la importancia de la desparasitación y sus medidas de control desde la casa, y la importancia de utilizar los medicamentos proporcionados por los centros de salud.

Ejemplo para registro:

| TEMA                                                | REFLEXIONES DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Vacunas                                             |                                           |
| Desparasitación                                     |                                           |
| Plantas medicinales utilizadas para desparasitación |                                           |

### LA IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS:

- ✓ Las vacunas salvan vidas. Al vacunarnos, nos protegemos de la gravedad de la enfermedad. Creamos anticuerpos que nos pueden salvar de ir a terapia intensiva o de la muerte. Por eso, las vacunas salvan vidas.
- ✓ Cuidemos la libreta de salud del niño y la niña. Así podemos llevar el registro del calendario de vacunación, las señales de alarma según su edad y actividades de estimulación para realizar juntos en casa.
- ✓ Consultemos previamente por teléfono los días y horarios de vacunación.
- ✓ Si alguien presenta algún riesgo para movilizarse, debemos informar a nuestra Unidad de Salud Familiar para que puedan acercarse a nuestro domicilio.

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE INFECCIÓN POR PARÁSITOS?

Los parásitos causan dolor de barriga, diarreas, gases y problemas en el crecimiento.

### Cómo prevenir:

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y luego de ir al baño.
- ✓ Preparar los alimentos con las manos limpias.
- ✓ Lavar bien las frutas y las verduras que se comen crudas.
- ✓ Utilizar calzados.
- ✓ Utilizar el baño o letrina de manera correcta y mantener su limpieza.

En las USF o Centro de Salud más cercano podés consultar sobre la desparasitación. Existe un medicamento que el Ministerio de Salud provee, se llama Albendazol.

Es efectivo y eficaz, a los niños no les disgusta y no tiene efectos secundarios.

La parasitosis intestinal puede generar una serie de consecuencias a la salud del niño y la niña por lo que recomienda recurrir a consulta médica ante manifestaciones como: palidez, abdomen globuloso o hinchado, dolor de panza, fatiga, diarrea, bajo rendimiento escolar, alteración de la concentración o retraso en el crecimiento.

**Fuente:** Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.



## ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

### 1 Narrar la historia:

- ✓ Contar la historia sencilla de manera alegre, el tema de las vacunas trae recuerdos y anécdotas de la infancia propia, y de los hijos/as. Es importante resaltar que existen vacunas en cada etapa de la vida. Todas nos previenen de enfermedades, sin embargo, algunas son usadas ante una pandemia, como el caso del COVID-19, otras durante el crecimiento.

En una comunidad, algunos niños y niñas tenían que ponerse las vacunas, pero tenían mucho miedo. Algunos ya estaban llorando en sus casas antes de que lleguen las vacunas. Las familias no sabían qué hacer para que los niños dejaran de tener miedo. ¡Entonces, a una familia se le ocurrió una gran idea! Premios para quienes iban a ponerse las vacunas.

Al escuchar esta promesa, rápidamente los niños y las niñas valientemente fueron uno a uno a la Unidad de Salud Familiar con sus familias, pero al llegar al lugar se encontraron con una gran sorpresa. ¡las vacunas también eran para la gente grande!

Las personas adultas estaban sorprendidas, otras asustadas, pero no decían nada. Entonces una niña dijo: ¡Vamos a darle premios a los grandes también!

**2 Al terminar de contar la pequeña historia se propone formar grupos de trabajo de 3 a 5 integrantes. A cada grupo le corresponde una pregunta.**

|                |                                              |
|----------------|----------------------------------------------|
| <b>GRUPO 1</b> | ¿Para qué sirven las vacunas?                |
| <b>GRUPO 2</b> | ¿Cuándo se reciben las vacunas?              |
| <b>GRUPO 3</b> | ¿Solamente los seres humanos usamos vacunas? |

- ✓ Se comparten en plenaria las respuestas de cada grupo. Se establece el compromiso colectivo de cuidar la libreta de vacunación de la familia y cumplir con los tiempos de vacunación.
- ✓ Ideas guías para el equipo de capacitación:

### PROGRAMA AMPLIADO DE INMUNIZACIONES

El Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) se ocupa de la protección adecuada de la población contra enfermedades prevenibles por vacunas, para lo cual se garantiza la adquisición y provisión gratuita y efectiva de las vacunas que forman parte del esquema regular de vacunación y de aquellas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). Todas las vacunas son seguras y de calidad comprobada.

#### Esquema regular de vacunación

| EDAD                 | CONDICIÓN Y VACUNAS                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RECIÉN NACIDO</b> | <b>Vacuna BCG:</b> Tuberculosis.<br><b>Vacuna HEPB:</b> Virus de la Hepatitis B – Pediátrica.                                                                                                                                          |
| <b>2 MESES</b>       | <b>Vacuna Rotavirus</b><br><b>Vacuna IPV:</b> Polio Inactivada.<br><b>Vacuna PENTA:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos, Hepatitis B, Meningitis.<br><b>Vacuna Neumococo conjugada 13 valente:</b> Neumonía Meningitis Otitis.         |
| <b>4 MESES</b>       | <b>Vacuna Rotavirus</b><br><b>Vacuna bOPV:</b> Polio bivalente 1 y 3.<br><b>Vacuna PENTA:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos, Hepatitis B, Meningitis.<br><b>Vacuna Neumococo conjugada 13 valente:</b> Neumonía, Meningitis, Otitis. |
| <b>6 MESES</b>       | <b>Vacuna bOPV:</b> Polio bivalente 1 y 3.<br><b>Vacuna PENTA:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos, Hepatitis B, Meningitis.<br><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.                     |

● **CONTROLES DE SALUD Y VACUNACIÓN**  
**JAJEHECHAUKA HA ÑAÑEVAKUNÁ ANI HAĞUA ÑANDE RASY VAI**

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12 MESES</b>                   | <p><b>Vacuna Neumococo conjugada 13 valente:</b> Neumonía, Meningitis, Otitis.</p> <p><b>Vacuna SPR:</b> Sarampión, Paperas, Rubéola. <b>Vacuna AA:</b> Fiebre Amarilla.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p> |
| <b>15 MESES</b>                   | <p><b>Vacuna Varicela:</b> Cuadros graves y complicaciones por varicela.</p> <p><b>Vacuna Hepatitis A:</b> Cuadros graves y complicaciones por hepatitis A.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p>              |
| <b>18 MESES</b>                   | <p><b>Vacuna bOPV:</b> Polio bivalente 1 y 3.</p> <p><b>Vacuna DPT:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p>                                                                 |
| <b>2 AÑOS</b>                     | <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p>                                                                                                                                                                              |
| <b>4 AÑOS</b>                     | <p><b>Vacuna bOPV:</b> Polio bivalente 1 y 3.</p> <p><b>Vacuna DPT:</b> Difteria, Tos convulsa, Tétanos.</p> <p><b>Vacuna SPR:</b> Sarampión, Paperas, Rubéola.</p>                                                                                                    |
| <b>ADOLESCENTES</b>               | <p><b>Vacuna VPH:</b> Virus del Papiloma Humano (sólo mujeres).</p> <p><b>Vacuna Tdpa:</b> Pertúsica acelular (mujeres y varones).</p>                                                                                                                                 |
| <b>ADULTOS</b>                    | <p><b>Vacuna Td:</b> Tétanos, Difteria.</p> <p><b>Vacuna SR:</b> Sarampión, Rubéola (puérperas sin antecedentes de vacuna, viajeros).</p> <p><b>Vacuna AA:</b> Fiebre Amarilla. <b>Vacuna contra COVID-19.</b></p>                                                     |
| <b>ADULTOS MAYORES</b>            | <p><b>Vacuna Neumococo 23 valente:</b> Neumonía, Meningitis, Otitis.</p> <p><b>Vacuna Td:</b> Tétanos, Difteria.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p> <p><b>Vacuna contra COVID 19</b></p>                    |
| <b>PERSONAS ENFERMAS CRÓNICAS</b> | <p><b>Vacuna Neumococo 23 valente:</b> Neumonía, Meningitis, Otitis.</p> <p><b>Vacuna Td:</b> Tétanos, Difteria.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p> <p><b>Vacuna contra COVID-19.</b></p>                   |
| <b>EMBARAZADAS</b>                | <p><b>Vacuna Tdpa:</b> Tos convulsa, tétanos y difteria.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza.</p> <p><b>Vacuna contra COVID-19.</b></p>                                                                           |
| <b>PERSONAL DE SALUD</b>          | <p><b>Vacuna Tdpa:</b> Tos convulsa, tétanos y difteria.</p> <p><b>Vacuna Influenza estacional:</b> Cuadros graves y complicaciones por influenza y Hepatitis B.</p> <p><b>Vacuna contra COVID-19.</b></p>                                                             |



## MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'E PYRE 25 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

| ¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS? | ¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA TENER AL DÍA EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN DE TODA LA FAMILIA? |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                         |



## HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Dar tarea para la casa:** Anotar una actividad compartida en la cual cada integrante de la familia tenga una tarea de aseo dentro y fuera de la casa. Ejemplo: Asignar la limpieza profunda del baño cada semana con lavandina o ceniza (tanimbu) sobre todo en las letrinas.
- ✓ **Preguntar:**
  - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
  - ¿Qué fue lo que faltó?
  - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

## TALLER 7

# SEXUALIDAD RESPONSABLE PARA CUIDARNOS

Ñañangareko ñanderetere, ojuehe ha oñondive

### METAS DE COMPRENSIÓN

**Al final del taller las personas podrán:**

- ✓ Comprender la importancia de una sexualidad responsable como conducta de la etapa adulta dentro de un proyecto de vida.
- ✓ Reconocer los hábitos para una sexualidad responsable e identificar las medidas de planificación familiar.
- ✓ Conocer los mecanismos de denuncia ante situaciones de violencia.

### TEMARIO

- ✓ Derecho a la práctica de una sexualidad responsable e informada, libre y planificada tanto de la mujer como del varón.
- ✓ Métodos de planificación familiar.
- ✓ Mecanismos de denuncia ante violencias en sus distintas manifestaciones familiares y sociales.

### MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito.
- Marcadores.
- Bolígrafo o lápiz de papel.
- Cinta adhesiva.
- Tinta para Kua hũ.
- Planilla de asistencia.

### AGENDA

| TIEMPO | ACTIVIDAD                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | <b>PASO 1</b> Escuchamos Ñahendu                                       |
| 40 min | <b>PASO 2</b> Conversamos Ñañemongeta                                  |
| 45 min | <b>PASO 3</b> Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe              |
| 25 min | <b>PASO 4</b> Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre |
| 5 min  | <b>PASO 5</b> Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve            |



## LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

### DERECHO A LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

El derecho a la salud sexual y reproductiva es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad y la reproducción; no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad.

**Fuente:** Organización Mundial de la Salud.

El Estado Paraguayo es un Estado de derecho y como tal reconoce y garantiza el derecho a la salud y los derechos sexuales y reproductivos como derechos fundamentales de todas las personas, tal como se estipula en el marco jurídico nacional.

**Estos derechos se basan en el reconocimiento de los derechos humanos en el marco de la sexualidad y la reproducción y son, entre otros:**

- ✓ Derecho a una maternidad segura.
- ✓ Derecho a la igualdad y a estar libres de todas las formas de discriminación.
- ✓ Derecho a una vida sexual y reproductiva satisfactoria y segura.
- ✓ Derecho a la información y educación.
- ✓ Derecho a decidir libremente y de manera informada, el número de hijos y cuándo tenerlos.
- ✓ Derecho a la atención médica de buena calidad.
- ✓ Derecho a los beneficios del progreso científico.
- ✓ Derecho a la prevención y atención en violencia.

Estos derechos a su vez están enmarcados en el Plan Nacional de Salud Sexual y Reproductiva 2018-2022 para garantizar el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y una de sus siete áreas estratégicas, es el de la planificación familiar, con el objetivo de: “Lograr que todas las personas en edad reproductiva

puedan ejercer su derecho a la planificación voluntaria de su familia, mediante el acceso oportuno a información completa y veraz, a servicios de calidad y a la provisión gratuita de anticonceptivos efectivos.”

Todo personal de salud debe explicar directamente a la persona lo relacionado a su salud, consultar su opinión ante cada procedimiento, mantener la confidencialidad y respetar la privacidad.

**Fuente:** Manual de Normas de Planificación Familiar para mujeres y hombres del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

### PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Derechos de las personas usuarias de los servicios de planificación familiar conforme los derechos sexuales y reproductivos, se han identificado 10 puntos que deben ser priorizados para una atención de calidad en planificación familiar:

- ✓ **Información.** Recibir información basada en evidencia científica y consejería, en lenguaje sencillo, con enfoque de derecho, género e interculturalidad.
- ✓ **Acceso.** Obtener servicios sin coerción ni discriminación por sexo, nivel socioeconómico, etnia o raza, estado civil, procedencia, edad, orientación sexual o credo.
- ✓ **Elección.** Decidir libremente sobre la práctica de la planificación familiar y el método anticonceptivo (adoptar, cambiar o discontinuar un método).
- ✓ **Seguridad.** Acceder a servicios de salud y a métodos de planificación familiar.
- ✓ **Privacidad.** Recibir orientación, consejería o servicios en un espacio que debe mantenerse reservado, garantizando el secreto profesional.
- ✓ **Confidencialidad.** Seguridad de que cualquier información personal no será compartida o difundida.

## ● SEXUALIDAD RESPONSABLE PARA CUIDARNOS ÑAÑANGAREKO ÑANDERETERE, OJUEHE HA OÑONDIVE

- ✓ **Dignidad.** Ser tratado/a con cortesía, consideración y atención. Respetar la cultura de la persona usuaria.
- ✓ **Comodidad.** Sentirse a gusto mientras recibe los servicios.
- ✓ **Continuidad.** Recibir servicios y métodos de planificación familiar por el tiempo que desee cada persona.
- ✓ **Opinión.** Poder expresar puntos de vista sobre los servicios recibidos.

Fuente: Biblioteca virtual de salud. Salud sexual y reproductiva 2021.

### VIOLENCIA SEXUAL

#### Ley N° 5777 / DE PROTECCIÓN INTEGRAL A LAS MUJERES, CONTRA TODA FORMA DE VIOLENCIA.

Artículo 4°.- Derechos Protegidos. La protección de la mujer en el marco de esta Ley establece los siguientes derechos:

- ✓ El derecho a la vida, a la integridad física y psicológica.
- ✓ El derecho a la dignidad.
- ✓ El derecho a no ser sometida a torturas o a tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes.
- ✓ El derecho a la libertad y a la seguridad personal;
- ✓ El derecho a la igualdad ante la Ley.
- ✓ El derecho a la igualdad en la familia.
- ✓ El derecho a la salud física y mental.
- ✓ El derecho a vivir en un medio ambiente seguro y saludable.
- ✓ El derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y expresión.
- ✓ El derecho a la propiedad.
- ✓ El derecho a la intimidad y la imagen.
- ✓ El derecho a la planificación familiar y de la salud materno infantil.
- ✓ Los derechos a la educación, al trabajo digno y la seguridad social.
- ✓ El derecho a participar en los asuntos públicos.
- ✓ El derecho al acceso a la justicia y a un recurso sencillo, rápido y efectivo ante los tribunales competentes, que la proteja; y,
- ✓ El derecho a las garantías judiciales.

La enunciación de los derechos protegidos contenidos en este artículo no debe entenderse taxativamente, ni excluir otros que, siendo inherentes a la personalidad humana, no figuren expresamente protegidos.

### VIOLENCIA SEXUAL

Es la acción que implica la vulneración del derecho de la mujer de decidir libremente acerca de su vida sexual, a través de cualquier forma de amenaza, coacción o intimidación.

#### Violencia contra los derechos reproductivos

Es la acción que impide, limita o vulnera el derecho de la mujer a:

- ✓ Decidir libremente el número de hijos que desea tener y el intervalo entre los nacimientos.
- ✓ Recibir información, orientación, atención integral y tratamiento durante el embarazo o pérdida del mismo, parto, puerperio y lactancia.
- ✓ Ejercer una maternidad segura.
- ✓ Elegir métodos anticonceptivos seguros o que impliquen la pérdida de autonomía o de la capacidad de decidir libremente sobre los métodos anticonceptivos a ser adoptados.

El reconocimiento de los derechos reproductivos, en ningún caso, podrá invocarse para la interrupción del embarazo.

Fuente: Ley No 5777 / DE PROTECCIÓN INTEGRAL A LAS MUJERES, CONTRA TODA FORMA DE VIOLENCIA.



## ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

### 1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos/as al taller "**Sexualidad responsable para cuidarnos - Ñañangareko ñanderetere, ojehe ha oñondive**". Este es el séptimo de los talleres presenciales de la **Dimensión Salud y Autocuidado del Programa Te-koporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos la importancia de una sexualidad responsable informada, libre y planificada tanto de la mujer como el varón.

### 2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

### 3 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

**Hoy vamos a ver los siguientes temas:**

- Derecho a la práctica de una sexualidad responsable informada, libre y planificada tanto de la mujer como del varón.
- Métodos para la planificación familiar.
- Mecanismos de denuncia ante violencias en sus distintas manifestaciones familiares y sociales.

**📌 NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.



## ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 40 MIN

1 Pedir a las personas participantes que formen grupos de hasta 5 participantes.

✓ Explicar:

**MATERIALES:**

Entregar a cada grupo 2 papeles sulfitos y marcadores.

**Vamos a hacer un Ñemongeta – Conversación y vamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:**

- ¿Qué es la sexualidad responsable?
- ¿Qué implica la planificación familiar?
- ¿Qué es la violencia sexual y cómo podemos prevenirla?

✓ Tenemos 20 minutos para responder.

Ejemplo para persona capacitadora:

| ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD RESPONSABLE? | ¿QUÉ IMPLICA LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR?                                                                                                 | ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL Y CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Paternidad responsable...</p>   | <p>Planear cuándo tener hijos y la cantidad que queremos.</p> <p>Tener derecho a decidir que método de planificación familiar usar.</p> | <p>Violencia sexual es cuando no se puede decidir libremente acerca de nuestra vida sexual, porque somos víctimas de amenaza, coacción o intimidación.</p> <p>Es una acción de tipo penal público: no se necesita ser pariente o familiar o testigo. En caso de que la víctima fuera un niño, niña o adolescente, se puede llamar directamente al 147 e incluso solicitar la confidencialidad de la denuncia.</p> |

- ✓ Cuando pasan los 20 minutos, se comparte en plenaria: las respuestas se van registrando en un sulfito o se escucha a viva voz
- ✓ Información que debe tener a mano la persona capacitadora para intervenir, acentuar, corregir:

### ¿QUÉ ES LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA?

La salud sexual y reproductiva es definida por la Organización Mundial de la Salud, como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad y la reproducción; no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad”.

El Estado Paraguayo es un Estado de derecho por lo que como tal reconoce y garantiza el derecho a la salud y los derechos sexuales y reproductivos como derechos fundamentales de todas las personas, tal como se estipula en el marco jurídico nacional.

#### **Estos derechos se basan en el reconocimiento de los derechos humanos en el marco de la sexualidad y la reproducción, y son, entre otros:**

- ✓ Derecho a una Maternidad Segura.
- ✓ Derecho a la igualdad y a estar libres de todas las formas de discriminación.
- ✓ Derecho a una vida sexual y reproductiva satisfactoria y segura.
- ✓ Derecho a la información y educación.
- ✓ Derecho a decidir libremente y de manera informada, el número de hijos y cuándo tenerlos.
- ✓ Derecho a la atención de buena calidad.
- ✓ Derecho a los beneficios del progreso científico.
- ✓ Derecho a la prevención y atención en violencia.

Según el Manual de Normas de Planificación Familiar para mujeres y hombres del Ministerio de Salud, estos derechos a su vez están enmarcados en el Plan Nacional de Salud Sexual y Reproductiva 2018-2022 para garantizar el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y una de sus siete áreas estratégicas, es el de la planificación familiar, con el objetivo de: “Lograr que todas las personas en edad reproductiva puedan ejercer su derecho a la planificación voluntaria de su familia, mediante el acceso oportuno a información completa y veraz, a servicios de calidad y a la provisión gratuita de anticonceptivos efectivos.”

Todo personal de salud debe explicar directamente a la persona lo relacionado a su salud, consultar su opinión ante cada procedimiento, mantener la confidencialidad y respetar la privacidad. El reconocimiento de la persona como sujeto de derechos incluye respetar su capacidad de ejercer por sí mismo sus derechos fundamentales, en nuestro caso, el Derecho a la Salud.

“La sexualidad es un aspecto central de la calidad de vida de las personas y es el reflejo de su nivel de bienestar físico, psicológico y social. Toda persona tiene derecho a decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos.”

### **PLANIFICACIÓN FAMILIAR:**

Derechos de las personas usuarias de los servicios de planificación familiar conforme los derechos sexuales y reproductivos, se han identificado **10 puntos que deben ser priorizados para una atención de calidad en planificación familiar:**

- 1. Información:** Recibir información basada en evidencia científica y consejería, en lenguaje sencillo, con enfoque de derecho, género e interculturalidad.
- 2. Acceso:** Obtener servicios sin coerción ni discriminación por sexo, nivel socioeconómico, etnia o raza, estado civil, procedencia, edad, orientación sexual o credo.
- 3. Elección:** Decidir libremente sobre la práctica de la planificación familiar y el método anticonceptivo (adoptar, cambiar o discontinuar un método).
- 4. Seguridad:** Acceder a servicios de salud y métodos anticonceptivos adecuados y de calidad.
- 5. Privacidad:** Recibir orientación, consejería o servicios en un espacio que debe mantenerse reservado, garantizando el secreto profesional.
- 6. Confidencialidad:** Seguridad de que cualquier información personal no será compartida o difundida.
- 7. Dignidad:** Ser tratado/a con cortesía, consideración y atención. Respetar la cultura de la persona usuaria.
- 8. Comodidad:** Sentirse a gusto mientras recibe los servicios.
- 9. Continuidad:** Recibir servicios y métodos anticonceptivos por el tiempo que desee la persona usuaria.
- 10. Opinión:** Poder expresar puntos de vista sobre los servicios recibidos.

### **VIOLENCIA SEXUAL:**

Según la Ley N° 5777/16 De Protección Integral a las Mujeres contra toda forma de Violencia en su artículo 4° de Derechos Protegidos señala:

**Violencia sexual.** “Es la acción que implica la vulneración del derecho de la mujer de decidir libremente acerca de su vida sexual, a través de cualquier forma de amenaza, coacción o intimidación”

Violencia contra los derechos reproductivos. Es la acción que impide, limita o vulnera el derecho de la mujer a:

- ✓ Decidir libremente el número de hijos que desea tener y el intervalo entre los nacimientos;
- ✓ Recibir información, orientación, atención integral y tratamiento durante el embarazo o pérdida del mismo, parto, puerperio y lactancia;
- ✓ Ejercer una maternidad segura; o,
- ✓ Elegir métodos anticonceptivos seguros o que impliquen la pérdida de autonomía o de la capacidad de decidir libremente sobre los métodos anticonceptivos a ser adoptados.

El reconocimiento de los derechos reproductivos, en ningún caso, podrá invocarse para la interrupción del embarazo.

La violencia sexual hacia los niños, niñas y adolescentes es un problema que aqueja a nuestra sociedad y diferentes estudios señalan que los victimarios son personas cercanas que tienen acceso a los niños, niñas y adolescentes.



## ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

**1 Narrar la historia:** En este momento contamos historias sobre situaciones de la realidad nacional. Para la lectura de las historias tener en cuenta:

- ✓ Presentar la historia como una situación que estamos viviendo como sociedad teniendo como objetivo reflexionar y buscar propuestas entre todos como familia y comunidad.
- ✓ Las historias pueden ser presentadas en guaraní o de manera más comunicativa según el grupo.

### HISTORIA 1

Josefina tiene 27 años, ella es mamá de una niña de 3 años. Fue al dispensario médico a buscar información sobre los cuidados anticonceptivos para usar porque decidió no tener más hijos, pero algunas explicaciones no le quedaron bien claras.

**Misión del grupo:** Explicar a Josefina sus derechos.

### HISTORIA 2

Una familia sufrió una situación muy difícil. Su hija mayor de 18 años sufrió abuso dentro del trabajo. Con tristeza, no sabían que procedimiento hacer o dónde a denunciar.

**Misión del grupo:** Ayudar a la familia y a la joven abusada sin hacerle sentir más mal a la víctima.

### HISTORIA 3:

Julio es un varón de 30 años al que le gustaría conocer cómo planificar sobre su sexualidad responsable, pero a veces tiene vergüenza de ir al Centro de Salud a preguntar o hablar sobre estos temas con sus amigos.

**Misión del grupo:** Explicar a Julio sus derechos

### HISTORIA 4:

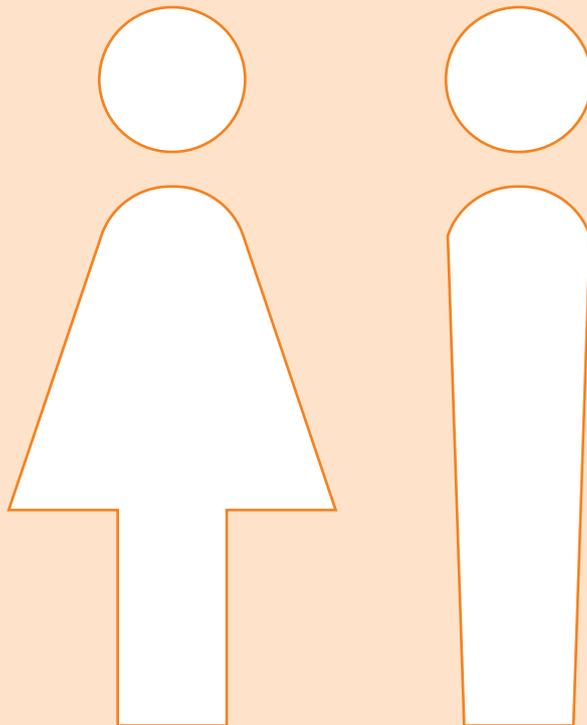
Catalina tiene 12 años. Un adulto de su familia abusó sexualmente de ella. Ella quiere morir. Cuando le contó a alguien, esa persona le dijo: vos luego andabas con el short corto siempre.

**Misión del grupo:** Ayudar a Catalina

● **SEXUALIDAD RESPONSABLE PARA CUIDARNOS**  
**ÑÑANGAREKO ÑANDERETERE, OJUEHE HA OÑONDIVE**

- ✓ Para hacer nuestra presentación, cada grupo va a dibujar las siluetas de las personas que le tocaron. La silueta de Josefina, la silueta de Julio, la silueta de la familia con hija mayor, la silueta de Catalina. Podemos hacerlo en la tierra o con la tiza en algún lugar. Y cuando vamos a presentar vamos a hablar a la persona o las personas que nos toca ayudar.

Los cuerpos de los hombres y de las mujeres son como la tierra donde se siembra la vida. Debe ser cuidado y respetado en todas las etapas de la vida. Nadie tiene el derecho de abusar o lastimar.



## 2 La persona capacitadora dará frases que estimulen el respeto hacia el cuerpo de todas las personas, especialmente el cuerpo de las mujeres y niñas.

- ✓ Vivir una sexualidad responsable es imaginar nuestra vida como persona ya sea si se desea tener familia o no.
- ✓ La planificación familiar es cómo proyectamos nuestra vida y la de nuestros hijos.
- ✓ Los niños, niñas y adolescentes merecen vivir libres de violencia.
- ✓ La paternidad responsable es cuando el varón se hace cargo en igualdad de condiciones con la mujer sobre la crianza de sus hijos e hijas.
- ✓ Una mujer tiene el derecho de decidir sobre su cuerpo y tener el derecho a la información, atención necesaria.
- ✓ Nadie puede violentar el cuerpo de ninguna persona.
- ✓ La violencia hacia las mujeres y niñas debe ser denunciada.

### LÍNEA SOS MUJER

# 137

Es gratuita y se puede llamar las 24 horas.

### LÍNEA

# 147

Si conocemos algún caso de niños, niñas y adolescentes que estén pasando por una situación de abuso.



## MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHKOMBO'EPYRE 25 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

| ¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS? | ¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA TENER UNA SALUD SEXUAL RESPONSABLE? |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                   |



## HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Dar tarea:** Conversar sobre la sexualidad responsable con los integrantes de la familia, con nuestras parejas, hijos e hijas. Anotar las preguntas.
- ✓ **Preguntar:**
  - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
  - ¿Qué fue lo que faltó?
  - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

## TALLER 8

# CADA DÍA HACEMOS NUESTRO CAMINO PARA VIVIR BIEN

Ára ha ára jajapo ñande rape jaikoporãhaña

### METAS DE COMPRESIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Comprender la importancia de la práctica cotidiana de hábitos saludables de un buen vivir.
- ✓ Reconocer las características de una salud integral a nivel personal, familiar y comunitario como proyecto de vida.
- ✓ Aplicar prácticas saludables en la vida cotidiana.

### TEMARIO

- ✓ Autocuidado para la salud.
- ✓ Hábitos saludables para un buen vivir.
- ✓ Características de una salud integral.

### MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito.
- Marcadores.
- Bolígrafo o lápiz de papel.
- Cinta adhesiva.
- Tinta para Kua hũ.
- Planilla de asistencia.

### AGENDA

| TIEMPO | ACTIVIDAD                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | <b>PASO 1</b> Escuchamos Ñahendu                                       |
| 40 min | <b>PASO 2</b> Conversamos Ñañemongeta                                  |
| 45 min | <b>PASO 3</b> Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe              |
| 25 min | <b>PASO 4</b> Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre |
| 5 min  | <b>PASO 5</b> Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve            |



## LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

### HÁBITOS SALUDABLES

El hábito es el modo especial de proceder o conducirse que adquirimos por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. El hábito se aprende.

#### El hogar y la familia

- ✓ El hogar está integrado por todos los que viven juntos, comparten la vivienda y la comida. Las personas pueden ser familiares o no.
- ✓ Las familias en nuestro país son diversas: unas grandes, otras pequeñas.

#### Una familia puede estar formada por:

- ✓ Una madre y un padre, hijos e hijas.  
Una madre con sus hijos e hijas.
- ✓ Un padre con sus hijos e hijas.
- ✓ Abuelos, padre, madre, hijos, sobrinos.
- ✓ Abuelos y nietos.
- ✓ Hermanos mayores y menores.
- ✓ Padrastro o madrastra, hijos e hijastros.
- ✓ La familia es donde nos organizamos para recibir afecto, salud, alimentación, vestimenta, educación, etc.

#### Hábitos saludables

- ✓ Alimentación saludable.
- ✓ Actividades físicas.
- ✓ Descanso al menos de 8 horas.
- ✓ Permitirnos divertirnos.
- ✓ Expresar lo que sentimos de manera respetuosa.
- ✓ Practicar una vida libre de violencias.

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Es muy importante el consumo diario de verduras crudas y cocidas, tanto con el almuerzo como en la cena, así como también la ingestión de, se recomienda por lo menos, tres frutas todos los días (especialmente las frutas de estación).
- ✓ Es saludable comer legumbres secas y optar por carnes sin grasa.
- ✓ Para proteger al corazón, es fundamental disminuir el consumo de sal, frituras y grasas.
- ✓ Consumir menos golosinas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- ✓ El consumo excesivo de bebidas alcohólicas es perjudicial para la salud y puede ser una de las causas de accidentes.
- ✓ Tomar como mínimo 8 vasos de agua durante el día es primordial para el buen funcionamiento del cuerpo.

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

### BIENESTAR MENTAL

Salud mental se define como un estado de bienestar, en el cual las personas:

- ✓ Podemos afrontar las dificultades normales de la vida.
- ✓ Podemos trabajar de forma productiva.
- ✓ Somos conscientes de nuestras propias capacidades.
- ✓ Somos capaces de hacer una contribución a su comunidad.

### Hábitos para fomentar la salud mental

- ✓ Ejercicios físicos, como caminatas, deportes, etc.
- ✓ Comer sano.
- ✓ Dormir por lo menos 8 horas al día.
- ✓ Socializar con gente con quien nos sentimos a gusto.
- ✓ Hablar de nuestros sentimientos con personas de nuestra confianza.

### SALUD INTEGRAL

En Paraguay tenemos derecho a la atención integral en salud. La Ley N° 1032 que crea el Sistema Nacional de Salud en Paraguay dice:

"El sistema tendrá como pilar básico, el concepto científico de atención integral de la salud, que armoniza como un todo, las funciones de protección de la salud, prevención de la enfermedad, curación y rehabilitación del enfermo y lo incorpora como estrategia capaz de controlar las causas bio-socio-económicas y culturales de la enfermedad".

Salud integral es cuando, como persona, tenemos las condiciones para sentirnos bien porque hay un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales.

### AUTOCUIDADO

Se refiere a cómo controlamos los factores internos y externos para evitar los riesgos que pudieran representar alguna amenaza para nuestra salud o para nuestra vida. Ejemplo: Si cuidamos nuestra alimentación, es probable que prevendamos enfermedades



## ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

### 1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos/as al taller "**Cada día hacemos nuestro camino para vivir bien - Ára ha ára jajapo ñande rape jaikoporāhağua**". Este es el último de los talleres presenciales de la **Dimensión Salud y Autocuidado del Programa Tekoporā**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos la importancia de las prácticas cotidianas de hábitos saludables para el buen vivir.

### 2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

### 3 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Aunque todo este tiempo venimos diciendo que la dimensión se llama Salud y Autocuidado y en el primer encuentro hablamos de qué significa "Salud", que no sólo se trata "ausencia de enfermedad". Hoy queremos cerrar con la importancia del Autocuidado. Auto en guaraní sería "che jehe" "ñande jehe"... Autocuidado sería "añañangareko che jehe" "Me cuido yo misma/o" "ñañangareko ñande rehe" "Nos cuidamos nosotros mismos".

#### Entonces nuestros temas de hoy giran en torno a:

- Autocuidado para la salud.
- Hábitos saludables para un buen vivir.
- Características de una salud integral.

**ⓘ NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.



## ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 40 MIN

1 Pedir a las personas participantes que formen grupos de acuerdo a la cantidad de participantes.

✓ Explicar:

**Vamos a hacer un ñemongeta – Conversación y vamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:**

- ¿Qué es el autocuidado para la salud?
- ¿Cómo podemos adquirir hábitos saludables para un buen vivir?  
¿Cuáles son las características de una salud integral?

✓ Las respuestas se van registrando en un sulfito o se escucha a viva voz. Ejemplo para la persona capacitadora:

| ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO PARA LA SALUD? | ¿CÓMO PODEMOS ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES PARA UN BUEN VIVIR? | ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA SALUD INTEGRAL? |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                       |                                                               |                                                        |

✓ Al cerrar el momento de trabajo, la persona capacitadora realiza una síntesis de las palabras de las personas participantes utilizando la siguiente idea fuerza como guía.

*"Las emociones sanas, la convivencia con respeto hacia los demás y las prácticas de hábitos saludables son fundamentales para mantener un buen vivir"*

### EL HOGAR Y LA FAMILIA:

El hogar está integrado por todos los que viven juntos, comparten la vivienda y la comida. Las personas pueden ser familiares o no.

**Las familias en nuestro país son diversas: unas grandes, otras pequeñas. Una familia puede estar formada por:**

- ✓ Una madre y un padre, hijos e hijas.
- Una madre con sus hijos e hijas.

- ✓ Un padre con sus hijos e hijas.
- ✓ Abuelos, padre, madre, hijos, sobrinos.
- ✓ Abuelos y nietos.
- ✓ Hermanos mayores y menores.
- ✓ Padrastro o madrastra, hijos e hijastros.

**La familia es donde nos organizamos para recibir afecto, salud, alimentación, vestimenta, educación, etc.**

## HÁBITOS SALUDABLES

### Alimentación Saludable

- ✓ Es muy importante el consumo diario de verduras crudas y cocidas, tanto con el almuerzo como en la cena, así como también la ingestión de, se recomienda por lo menos, tres frutas todos los días (especialmente las frutas de estación).
- ✓ Es saludable comer legumbres secas y optar por carnes sin grasa.
- ✓ Para proteger al corazón, es fundamental disminuir el consumo de sal, frituras y grasas.
- ✓ Consumir menos golosinas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- ✓ El consumo excesivo de bebidas alcohólicas es perjudicial para la salud y puede ser una de las causas de accidentes.
- ✓ Tomar como mínimo 8 vasos de agua durante el día es primordial para el buen funcionamiento del cuerpo.

## BIENESTAR MENTAL

### Salud mental se define como un estado de bienestar, cuando las personas:

- ✓ Podemos afrontar las dificultades normales de la vida.
- ✓ Podemos trabajar de forma productiva.
- ✓ Somos conscientes de nuestras propias capacidades.
- ✓ Somos capaces de hacer contribuciones a nuestra comunidad.

### Hábitos que ayuden a mantener saludable, no solo el cuerpo, sino también la mente:

- ✓ Ejercicio físico.
- ✓ Comer sano.
- ✓ Dormir al menos 8 horas al día.
- ✓ Socializar con gente con quien nos sentimos a gusto.
- ✓ Hablar de nuestros sentimientos con personas de nuestra confianza.

## EJERCICIOS: ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física proporciona numerosos beneficios a la salud. La práctica regular de ejercicios o deportes ayuda a reducir la aparición de factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, como la diabetes, las afecciones cardiovasculares, algunos cánceres, osteoporosis, hipertensión arterial, entre otras patologías. A su vez, ayuda a colaborar con el mantenimiento de un peso adecuado y aumentar así la calidad de vida de las personas.

### Opciones para fomentar actividades físicas en la vida cotidiana:

- ✓ Aprovechar todas las ocasiones que se presenten para caminar y/o realizar actividades físicas diariamente y no postergar la actividad física con la excusa de encontrar un momento oportuno para ello.
- ✓ Acudir al lugar de trabajo de una manera activa, ya sea caminando o en bicicleta. Si esto no es posible y se utiliza el transporte público para ir al trabajo, sería conveniente bajarse unas cuadras antes para realizar caminata.

- ✓ Aprovechar todas las oportunidades posibles para subir escaleras y evitar la utilización de ascensores y escaleras mecánicas.
- ✓ Incrementar la duración de los desplazamientos por semana y si es posible también la intensidad.
- ✓ Utilizar alguna aplicación de pasos en el celular y ponerse una meta por día: por ejemplo, 10.000 pasos desde que te levantás en la mañana hasta acostarte.
- ✓ Limitar el tiempo frente a pantallas (computadoras, celulares, televisión, videojuegos).
- ✓ Buscar amigos aliados para realizar sesiones de ejercicios y/o deportes.
- ✓ Incorporar ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad, aproximadamente 2 o 3 veces a la semana a tus sesiones.
- ✓ Realizar sesiones de movimiento en el lugar de trabajo, la casa, el estudio (las infaltables pausas activas) por lo menos cada 3 horas, para contrarrestar el sedentarismo.



### ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

#### 1 Explicar:

*Para finalizar nuestro taller, en cada grupo decidiremos si vamos a hacer un programa de televisión o de radio en donde cada integrante actuará para hacer la representación de lo que aprendió en los talleres de "Salud y Autocuidado". Tendrán 20 minutos para preparar y luego cada grupo tendrá 5 minutos de aire para la presentación.*

|                |                                                                                                                                                                                       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GRUPO 1</b> | Este se encargará de un programa de televisión sobre deporte saludable. Todos los integrantes deben actuar como deportistas para ayudar.                                              |
| <b>GRUPO 2</b> | Tienen que hacer un programa de radio sobre la importancia de comer frutas y verduras. Deben preparar ejemplos y considerar que las personas escuchan pero no les ven.                |
| <b>GRUPO 3</b> | Dos personas del grupo son periodistas de la televisión y deben realizar un programa para evitar el cigarrillo y el exceso del alcohol. Los demás integrantes deben ayudar en todo.   |
| <b>GRUPO 4</b> | Las personas integrantes del grupo se dedican a la venta de algún artículo creativo y a la hora de presentar deben dar consejos saludables para matener la calma interior- py'aguapy. |
| <b>GRUPO 5</b> | Las personas integrantes del grupo deben dar consejos en guaraní para una buena alimentación.                                                                                         |

**📌 NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:** Es importante generar el ambiente para lograr que todos y todas participen. Conseguir un palo que funcione de micrófono, improvisar algún dibujo de cámara. Poner sillas y flores para el estudio de televisión, que sea un juego y que todos aprendamos divirtiéndonos.



## MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHKOMBO'EPYRE 25 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

| ¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS? | ¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES? |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                            |



## HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Dar tarea:** Realizar una actividad saludable que nos guste cada día aunque sea por 10 minutos y anotar.
- ✓ **Preguntar:**
  - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
  - ¿Qué fue lo que faltó?
  - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.







Manual de Capacitación

# SALUD Y AUTOCUIDADO



ISBN: 978-99989-51-07-5



9 789998 951075



Ministerio de  
**DESARROLLO  
SOCIAL**

PROGRAMA  
**TEKOPORÃ** 

 **Fundación Capital**