

ACTIVIDAD 5

Mariela Uribe

57

Independiente

A continuación se presenta la distribución de la señora en términos de las actividades realizadas diariamente.

“Me levanto, me organizo, preparo el desayuno, lo reparto y organizo cocina, pienso en el almuerzo y voy a comprarlo, barro un poco el apartamento, luego hago almuerzo y lo reparto, organizo cocina, descanso 20 a 30 mn, duermo en mi descanso, posterior salgo a trabajar y mientras voy pensando en la comida, organizo comida, organizo cocina, veo tv, a veces comparto familiarmente cuando veo tv”.

Se evidencia que la señora reconoce que tiene pocos descansos de su quehacer diario y no especifica un tiempo para compartir con su pareja y su familia; la mayor parte del tiempo la dedica a las labores del hogar como atender a su familia en términos de alimentación y en su trabajo.

La estrategia de información en salud va ligada a la importancia de los tiempos de descanso en cada una de sus actividades en el hogar y en su trabajo, se resalta la importancia de tener pausas activas en sus actividades, así como buscar la forma de delegar tareas caseras a sus hijos para fortalecer el tema de responsabilidad en ellos y disminuir su carga laboral, de esta manera se busca que tenga más mayor tiempo libre para sí misma y para compartir tiempo de calidad en familia.

Esta información será enviada a su móvil a través de mensajes, ilustraciones, videos con un paso a paso que trabajen las áreas anteriormente mencionadas dejando actividades como compromisos, para que sean evidencia del cambio de su salud. Se opta por esta modalidad por el uso constante del celular en los diferentes momentos de día, además de contar con datos móviles y un celular de alta gama que le permite tener una conectividad constante con diferentes métodos de visualización.

Las áreas a trabajar son el descanso, pausas activas y ejercicio físico, delegar actividades y compartir tiempo de calidad en familia.