

# EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MUJERES (ACTIVIDAD N° 5)

DE FORMA INDIVIDUAL EL PARTICIPANTE IDENTIFICARÁ UNA MUJER TRABAJADORA INFORMAL QUE ASISTA AL SERVICIO DE SALUD O QUE TENGA ACCESO. - LE PREGUNTARA CUÁL ES SU DISTRIBUCIÓN DE TIEMPO DIARIAMENTE ENTRE LAS TAREAS DE CUIDADO DEL HOGAR, TRABAJO, FAMILIA Y DESCANSO. - LUEGO EN UN DOCUMENTO DESCRIBIRÁ ESA DISTRIBUCIÓN Y PLANTEARÁ UNA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN DE INFORMACIÓN EN SALUD QUE SE AJUSTE A ESA MUJER EN UN TEMA RELACIONADO A SU BIENESTAR. - EL PRODUCTO A CARGAR EN EL ENTORNO DE CLASSROOM ES EL DOCUMENTO CON EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

SEÑORA BLANCA PEREZ

MANIFIESTA QUE ELLA INICIA SUS ACTIVIDADES DESDE LAS 5 DE LA MAÑANA INICIA CON LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS PARA SUS 3 HIJOS MENORES DE EDAD Y PARA SU ESPOSO QUE TRABAJA AL JORNAL DIARIO A PARTIR DE LAS 7 DE LA MAÑANA. DESPUÉS DE DAR LOS ALIMENTOS A SUS HIJOS SE DIRIGE A VER SUS ANIMALES LOS CUALES LOS ENCUENTRA A UNA HORA DE CAMINO, LUEGO DE REGRESO A CASA, VISITA SU MAMA QUE VIVE DE CAMINO, LUEGO REGRESA A CASA A PREPARAR EL ALMUERZO Y A ARREGLAR LOS NIÑOS Y LIMPIAR LA CASA, DESPUÉS DE ALMUERZO NUEVAMENTE VA A VER SUS ANIMALES Y AL REGRESAR A MIRA UN POCO DE TELEVISIÓN Y COMPARTE TIEMPO CON SUS HIJOS. MANIFIESTA QUE SU ESPOSO LLEGA A LAS 6 CENAN Y SE ACUESTAN A DORMIR QUE EL TIEMPO QUE COMPARTE CON EL SOLO ES LOS FINES DE SEMANA.

LA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN E INFORMACION EN SALUD

- ✓ COMA SANO QUE MANTENGA UNA DIETA EQUILIBRADA QUE INCLUYA TODOS LOS ALIMENTOS
- ✓ VISITE FRECUENTEMENTE AL MEDICO PARA LA REALIZACION DE EXAMES DE RUTINA
- ✓ DEDIQUE TIEMPO PARA ELLA PARA REALIZAR LAS COSAS QUE MAS LE GUSTEN HACER ( VER PELICLUAS JARDINERIA AUTOCUIDADO O PARA DESCANSAR)
- ✓ DEBE DE DORMIR EL TIEMPO NECESARIO PARA QUE SU CUERPO RECARGUE ENERGIAS

ATM PATRICIA BARRERA

AUXILIAR DE ENFERMERIA

ESE LAGOSALUD CUITIVA