

Nombre y apellidos de la persona: **FLOR ALBA ESPINOSA MENDOZA**

¿cuál es su distribución de tiempo diariamente entre las tareas de cuidado del hogar, trabajo, familia y descanso?

Yo me levanto a las 4 de la mañana, tengo 3 hijos uno de ellos con discapacidad, luego de que levanto a las 4 de la mañana hago el desayuno arreglo algunas cosas de la casa como ropa, salgo de mi casa a las 7 de la mañana cuido de mi madre hasta medio día quien tiene secuelas de ACV, le hago el almuerzo y arreglo la casa ella vive en casa de mi hermana quien trabaja como empleada de servicios generales, salgo a medio día de donde mi hermana y voy a trabajar a una casa de familia hasta las 5 de la tarde, llego a mi casa a recoger algún desorden de mis hijos, aunque mis hijos son grandes ellos me colaboran con algunas cosas de la casa, me separe de mi esposo hace 6 meses y eso me ha afectado mucho.

**Estrategia de comunicación de información en salud que se ajuste a esa mujer en un tema relacionado a su bienestar.**

En cuanto al caso anterior la mejor forma de que esta mujer tenga información sobre salud es a través de WhatsApp donde se podría enviar videos, folletos, imágenes con información sobre cuidado sobre salud mental que es como la problemática que la aqueja en este momento, otra forma seria a través de su madre pues desde la ESE se realizan vistas a personas con discapacidad y como ella cuida a su madre se podría visitarla cuando ella este cuidando de su madre y abordarle con información.