

De forma individual el participante identificará una mujer trabajadora informal que asista al servicio de salud o que tenga acceso.



Para el desarrollo de esta actividad se realiza una pequeña entrevista a la señora Miryam Vallejo, mujer de 55 años quien trabaja como vendedora ambulante de Comidas Rápidas

- Le preguntara cuál es su distribución de tiempo diariamente entre las tareas de cuidado del hogar, trabajo, familia y descanso.

La señora Miryam manifiesta que su rutina diaria es:

Se levanta 4 de la mañana, porque su esposo sale a trabajar en una finca como jornalero y debe prepararle el desayuno y el almuerzo para que lleve .

Ella dice: “me organizo” (bañarse y organizarse), para iniciar con mi trabajo, debo preparar las empanadas, las papas rellenas y la avena para ir a venderlas en varios sitios del pueblo

Antes de salir debo dejar organizado todo, aseo y organizar la casa, además de atender a su señora Madre quien es un adulto Mayor dependiente, la dejo desayunada y organizada para poder salir tranquila a trabajar.

Manifiesta que casi ningún día tiene tiempo de descanso, pues es la cuidadora de su madre y de su familia, y no puede descansar porque debe trabajar al diario para poder ayudar a pagar el arriendo, comprar el mercado para su sustento y pagar los servicios.

- 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.

Luego de la entrevista realizada a la señora Miryam y teniendo en cuenta los factores de riesgo encontrados y asociados a su rol de cuidadora se determina y se orienta en:

1. Disponer de tiempo para compartir en familia como: juegos de mesa, ver una película, salir a caminar, ir de paseo al campo o a la finca de su familia.
2. Realizar pausas activas durante su jornada laboral
3. Apoyarse en sus familiares para que contribuyan en el cuidado de su señora Madre y establecer tiempos y turnos para su cuidado
4. Descansar y dormir lo necesario para que pueda retomar sus labores al día siguiente sin dificultades
5. Visitar al médico para practicarse exámenes de rutina e informarse sobre las alteraciones en sus estados de ánimo, de sueño o alimentación
6. Buscar ayuda psicológica para orientarse en terapias y ayuda al cuidador
7. Solicitar apoyo en las instituciones como comisaría de familia para que le apoyen en el cuidado del adulto mayor dependiente.

- El producto a cargar en el entorno de classroom es el documento con el desarrollo de la actividad