

SEMINARIO INFORMALMENTE EDUCANDO



ZONIA EDITH CALDAS AFANADOR

Tarea 05 Seminario

ESE arcabuco

ZONYITA2015@GMAIL.COM

Coordinadora PIC

3219225662

10/11/2020

TAREA 05

AGENDA DEL DÍA DE UNA TRABAJADORA EN EL ÁREA RURAL

ACTIVIDAD	DEDICACIÓN
INICIO DE LA JORNADA	4:00 AM
PREPARACIÓN DEL DESAYUNO	4:10 AM
ORDEÑO DE LAS VACAS	4:30 AM
LLEGADA A CASA PARA ATENDER LA FAMILIA	6:30 AM
SACAR LA LECHE PARA VENTA	7:00 AM
ARREGLO DE LA VIVIENDA	7:00 A 10:00 AM
PREPARACIÓN DEL ALMUERZO Y PUNTAL	10:00 AM A 12:00 AM
ENTREGA DE COMIDA A TRABAJADORES	12:30 PM
RETORNO A PASTOREO Y VIGILANCIA DEL GANADO	1:30 PM A 3:30 PM
RETORNO A LAS LABORES DE SIEMBRA	3:30 PM A 5:30 PM
RETORNO A LA VIVIENDA PARA CONTINUAR TAREAS DE LA CASA	5:30 PM -6:30 PM
PREPARACIÓN DE LA COMIDA Y SERVICIO A LA FAMILIA	6:30 PM A 7:30 PM
PREPARACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL SIGUIENTE DÍA	7:30 PM A 9:30 PM
CUADRE DE CUENTAS Y PENDIENTES	9:30 PM A 10:30 PM
HORA DE DORMIR	10:30 PM A 11:00 PM



Estrategia de información

Teniendo en cuenta el escaso tiempo que tiene la señora que me brindó la información veo que poco tiempo tiene para ocuparse de su salud física, cuidados en salud mental o para promover estilos de vida saludables.

Creo que el WhatsApp sería una buena herramienta para enviar informaciones en salud de corta duración con informaciones precisas para su curso de vida por ejemplo: prevención de las diferentes formas de violencia, cuidados preventivos en mujeres (CCV y auto examen de seno), estilos de vida saludables, actividad física para mujeres que trabajan, alimentación nutritiva, a través de infografías, podcast, videos o cortos, etc.

Además podríamos intercambiar opiniones u orientar las dudas a través de chat acomodándonos al tiempo de la señora sin interrumpir su rutina y en espacios que vea convenientes para realimentar la información.

Ejemplo:



1 **Espacios cerrados**
con poca ventilación

2 **Espacios concurridos**
con mucha gente
alrededor

#DependeDeTodos #DependeDeTodos

This illustration shows two scenarios. On the left, a group of five diverse people are walking together in a crowded outdoor space. On the right, a group of four people are gathered in an indoor setting, possibly a cafe or office, with one person standing and talking to others seated at a table. A small virus icon is shown near the crowded group.



La salud es de todos Minsalud

Evita las 3E

Y mantente protegido
contra la COVID-19

3 **Espacios de contacto cercano**
como el mantener una conversación de cerca.

Mantén el distanciamiento físico y evita el coronavirus

#DependeDeTodos #DependeDeTodos

This illustration features a central graphic with the text 'Evita las 3E' and 'Y mantente protegido contra la COVID-19'. To the right, a group of four people are sitting on a sofa in a living room, engaged in conversation. A virus icon is shown near the text 'evita el coronavirus'. The top left corner includes the Peruvian coat of arms and the text 'La salud es de todos Minsalud'.



La salud
es de todos

Minsalud

Promueve el correcto lavado de manos en tu trabajo



#EvitaEl
Coronavirus

Por más difícil

que sea el camino,

SIEMPRE ENCONTRARÁS

motivos para seguir

personas que ^y te acompañen

Línea de ayuda

106

Con una llamada recibirás orientación y apoyo!

Todo tiene solución

Podcast: https://www.youtube.com/watch?v=vup8Y4eb0Vw&ab_channel=RebecaValverde

https://www.youtube.com/watch?v=lQjxslRQFgE&ab_channel=INMUJERESM%C3%A9xico

https://www.youtube.com/watch?v=TjZKlvE0rK8&ab_channel=NataliaC%C3%A1rdenas

https://www.youtube.com/watch?v=Lbez6OAGZVM&ab_channel=SemanarioActualidad