

EJERCICIO NÚMERO #5

DATOS TRABAJADORA INFORMAL

NOMBRE: M.C.T

EDAD: 52 AÑOS

OCUPACIÓN: TRABAJADORE INFORMAL DE FRUTAS Y VERDURAS

DOSTRIBUCIÓN TIEMPO

Cuidado del hogar: se levanta todos los días a las 5 am para dejar el almuerzo adelantado, organiza un poco la casa, sus hijas le ayudan en el aseo, regresa a casa a las 6 pm después de una larga jornada de trabajo en su puesto de frutas y verduras

Familia: Con su familia se ve muy poco, todos trabajan y realmente los fines de semana 2 horas comparten, entre ellas salir a comer postre, ver películas o ir a algún pueblo de *paseo*

Trabajo : lunes a viernes trabaja, cuando debe ir a mercar a la plaza de mercado se levanta a las 3:30 am, trabaja todos los días en un horario de 8 a 12 y 2 a 6 fines de semana medio día

Descanso: los fines de semana en las tardes tiene un poco de tiempo para ella, pero el cuidado de la salud lo ha dejado pues si tiene que trabajar no le queda tiempo de ir al médico solo cuando es una urgencia

Es evidente que la mujer, no tiene un espacio para ver de su salud, por esto se plantean las siguientes estrategias para contribuir al mejoramiento de su salud.

ESTRATEGIA PARA EDUCACIÓN EN SALUD

1. Sensibilización acerca de la importancia de la salud, resaltando que si no tiene una buena salud no podrá continuar con la rutina que tiene para su trabajo
2. A través de folletos informativos le daría la información en salud a través de gráficos y colores llamativos, para que pueda leerla en sus tiempos de descanso
3. A través de redes sociales poster con información en salud, los beneficios y cuidados en el hogar
4. Charla educativa de distribución del tiempo e importancia de planificar muy bien el día sin dejar de lado la salud física y mental
5. Invitación a las jornadas deportivas que se realicen en el municipio los fines de semana.
6. Sensibilizarla acerca de tener periodos de descanso para prevenir enfermedades de tipo físico y mental (cansancio, estrés, ansiedad, dolores musculares , etc)