



# Programa educatiu per a la coresponsabilitat

Educació per a la salut



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria  
de Salut i Consum





## Govern de les Illes Balears

Conselleria  
de Salut i Consum

### **Edita:**

**Conselleria de Salut i Consum i Política Social.**

### **Coordinació:**

**Teresa Pou Navarro.** Infermera especialista en salut mental. Coordinadora autonòmica de Salut i Gènere.

### **Autores i autors:**

**M<sup>a</sup> Carmen Cerdá Juan.** Infermera de la Unitat d'Obstetrícia i Ginecologia de l'Hospital Son Llätzer.

**Carmen Ribera Gómez.** Comare del Centre de Salut de sa Pobla.

**Gabriela Bianco.** Psicòloga i psicoterapeuta Gestalt i perinatal.

**Catalina Mas Llull.** Pedagoga i coordinadora de l'Espai del Nadó de Manacor.

**Bartolomé Villalonga Mut.** Infermer del Centre de Salut d'Inca.

### **Col·laboradores:**

**M<sup>a</sup> Magdalena Ribot Cabrer.** Infermera i subdirectora d'Infermeria d'Atenció Primària.

**Patricia Font Fernández.** Infermera d'Atenció Primària.

### **Revisors/res:**

**M<sup>a</sup> Dolores Forteza Pons.** Infermera de la Unitat d'Obstetrícia i Ginecologia de l'Hospital Son Llätzer.

**Catalina Nuñez Jiménez.** Pediatra del Centre de Salut Trencadors. Membre del Grup de formació de formadors i formadores i assessora en educació per a la salut de la Gerència d'Atenció Primària.

**Esperança Ponsell Vicens.** Infermera i professora titular del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la Universitat de les Illes Balears.

**Elena Portells Miralles.** Comare del Centre de Salut d'Alcúdia.

**Juana Prieto Valle.** Infermera i coordinadora d'Infermeria de la Unitat d'Obstetrícia i Ginecologia de l'Hospital Son Llätzer.

**Neus Salas Valero.** Infermera del Centre de Salut de Manacor. Membre del Grup de formació de formadors i formadores i assessora en educació per a la salut de la Gerència d'Atenció Primària.

### **Entitats revisores:**

Associació Balear de Comares

Col·legi Oficial d'Infermeria de les Illes Balears

Gabinet Tècnic d'Atenció Primària

**Maquetació i impressió:** Intel·ligència Publicitat

**Dipòsit legal:** PM-1615-2010

**ISBN:** 978-84-694-2714-9

Finançat pel Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat, mitjançant un acord del Consell Interterritorial del Sistema Nacional de Salut per a la distribució de fons de les CA.

<b>1. Introducció i justificació</b>	7
<b>2. Recursos i metodologia</b>	11
2.1 Recursos humans	13
2.2 Recursos materials	13
2.3 Captació	13
2.4 Formació dels grups	14
2.5 Relació terapèutica. Recomanacions generals	14
2.6 Desenvolupament de la intervenció	15
2.7 Avaluació del contingut de les sessions	16
<b>3. Contingut de les sessions</b>	17
3.1 Primera sessió. Introducció al procés de l'embaràs. Vivències associades a la nova situació familiar	19
3.1.1 Objectiu general	19
3.1.2 Objectius específics	19
3.1.3 Taula resum de la sessió	19
3.1.4 Activitats	20
3.2 Segona sessió. Programes d'atenció sanitària	23
3.2.1 Objectiu general	23
3.2.2 Objectius específics	24
3.2.3 Taula resum de la sessió	24
3.2.4 Activitats	24
3.3 Tercera sessió. Aproximació al Sistema Nacional de Salut, recursos socials i econòmics	26
3.3.1 Objectiu general	26
3.3.2 Objectius específics	26
3.3.3 Taula resum de la sessió	26
3.3.4 Activitats	27

3.4 Quarta sessió. Introducció al procés del part i postpart Vivències associades a la nova situació familiar.	29
3.4.1 Objectiu general	29
3.4.2 Objectius específics	29
3.4.3 Taula resum de la sessió	29
3.4.4 Activitats	30
3.5 Cinquena sessió. Nocions sobre les cures bàsiques del nadó Vincle afectiu en la maternitat i la paternitat	32
3.5.1 Objectiu general	32
3.5.2 Objectius específics	32
3.5.3 Taula resum de la sessió	32
3.5.4 Activitats	33
<b>4. Annex.</b> Eines d'avaluació	37
4.1 Fitxa d'avaluació de la sessió	39
4.2 Control d'assistència.	41
4.3 Avaluació dels coneixements adquirits	42
4.4 Qüestionari d'avaluació del programa	44
<b>5. Material</b>	45
5.1 Presentacions model de les sessions	47
5.2 Làmines: El joc de menjar bé	77
5.3 Casos pràctics per a la sessió 2, activitat 4	107
5.4 Casos pràctics per a la sessió 3, activitat 4	109
5.5 Altre material recomanat	111
5.6 Díptic sobre el còlic del lactant	112
<b>6. Glossari</b>	115
<b>7. Bibliografia</b>	121

# INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

01



# 1. Introducció i Justificació

La incorporació social, en l'àmbit formal i informal, d'un model de coresponsabilitat entre els membres de la unitat familiar resulta un element clau en la igualtat de gènere. Com reflecteix la Llei orgànica 3/ 2007, que articula la integració del principi d'igualtat efectiva d'homes i dones en les polítiques de salut, cal una perspectiva de gènere per millorar la qualitat de les intervencions sanitàries, en general, i de la salut reproductiva, en particular.

Permetre que la dona prengui les seves decisions pròpies, de manera individual i informada, és primordial per aconseguir aquesta igualtat. Així mateix, quan la dona decideix compartir el procés amb una altra persona, el sistema sanitari és un dels mitjans de contacte més directe amb les persones acompanyants i té l'oportunitat de satisfer la necessitat de capacitació d'aquestes persones en la criança compartida, des de l'inici del procés reproductiu. És per això que els i les professionals de la salut topen amb un doble desafiament: d'una banda, humanitzar l'atenció alhora que es respecta l'autonomia de les dones, i, de l'altra, incorporar les persones acompanyants en els plans d'atenció, i fer-ne possible la implicació en la criança dels fills i filles.

Les darreres dades publicades per l'Institut d'Estadística de les Illes Balears (IBES-TAT) referents a 2008 indiquen que el 33 % del total de naixements que es produeixen a la Comunitat Autònoma són de mare estrangera, és a dir, un de cada tres. Això correspon a un increment del nombre de persones nades vives de mare estrangera del 34,7 % respecte de l'any 2006, en el qual el percentatge de persones nades vives de mare estrangera va ser del 25,7 %.

Durant l'any 2009 es va dissenyar i editar un primer document titulat Programa educatiu per a la coresponsabilitat en famílies immigrades amb risc d'exclusió social, amb l'objectiu de promoure la coresponsabilitat durant tot el procés perinatal. És un document base que recull la informació més rellevant que es va considerar que els i les professionals d'atenció primària han de tenir per treballar la coresponsabilitat, amb la població diana, durant l'embaràs, el part i el postpart.

En aquest segon document es recullen les tècniques més indicades per treballar cadascun dels mòduls del primer document, així com la seva adaptació al nivell sociocultural de la població diana, tenint en compte les dificultats idiomàtiques que es poden produir en el cas de parelles immigrades.

Per això s'ha emprat com a referència el model teòric elaborat per la Secció de Promoció de Salut de l'Institut de Salut Pública de Navarra, ja que és el que s'empra més sovint en els programes d'educació per a la salut de les Illes Balears.

Aquest programa implica un canvi en l'educació maternal i en la visió de la unitat d'atenció, de les dones a la parella, per part dels i de les professionals. Per això, per promoure'n la implantació, cal formar els i les professionals que atenen les parelles en educació per a la salut amb perspectiva de gènere, així com en transculturalitat, i posar al seu abast eines i material didàctic de suport.

Els recursos descrits en aquest document pretenen ser un punt de partida amb el que el o la professional que treballa pugui fer les adaptacions que trobi pertinents en funció de les necessitats de la població que atén i de les seves habilitats com a educador o educadora.

# RECURSOS I METODOLOGIA

20



## 2. Recursos i metodologia

### 2.1. Recursos humans

Es recomana que les sessions estiguin dirigides per dos professionals del centre. Seria ideal que fossin professionals que atenen la parella durant el període perinatal juntament amb el o la professional de mediació sociosanitària, si és que el centre en disposa.

Es proposa que una persona s'encarregui de conduir la sessió i l'altra tengui un paper de suport, d'observadora i avaluadora. És convenient que la persona que observa faci un registre sobre la manera com es va desenvolupant la sessió, cosa que permetrà fer millores en les següents.

Per poder registrar les observacions es proposa emprar la fitxa de l'apartat 4.1 de l'annex.

### 2.2. Recursos materials

- Sala adequada per fer les sessions
- Material de papereria
- Paperògraf
- Material audiovisual (ordinador, projector multimèdia, reproductor de CD d'àudio)
- Ninot per a la formació
- Matalassos o cadires

### 2.3. Captació

La captació es farà a través d'una derivació, que podrà fer qualsevol professional que consideri que la parella es pot beneficiar de la intervenció educativa, al professional que atindrà la parella en el període perinatal responsable de fer les sessions educatives.

Aquest professional tindrà una entrevista amb la parella en què valorarà si en compleixen els criteris d'inclusió o si necessita algun altre tipus d'intervenció més individualitzada i informarà la parella de l'objectiu del programa i que el fet de participar-hi és voluntaria.

## 2.4 Formació dels grups

Per formar els grups s'ha de tenir en compte la informació recollida en les entrevistes. Les característiques de les parelles i les seves afinitats seran importants a l'hora d'agrupar-les per afavorir-ne l'adherència al programa.

La franja horària en què es planifica la formació pot ser un factor determinant perquè els dos membres de la parella hi vagin; si no és així, pot ser que només hi vagin les dones, amb la qual cosa no serà possible treballar la coresponsabilitat de la manera que plantejam, i això pot ser un motiu d'abandonament del programa.

## 2.5. Relacions terapèutiques amb persones immigrades. Recomanacions generals

Quan s'estableix una relació amb persones de cultures diferents es pot produir allò que s'ha anomenat un xoc cultural, en el qual no només es produeix una incomprensió del comportament aliè, sinó que també afloren una sèrie d'emocions negatives: desconfiança, incomoditat, ansietat, preocupació, etc.

Per superar aquest xoc cultural cal establir una comunicació en què es comparteixin emocions i s'estableixi una relació empàtica. S'ha de tenir en compte que si entre persones d'una mateixa comunitat de vida, de vegades hi ha incomprensions, entre persones socialitzades en cultures diferents poden augmentar.

En la comunicació intercultural, el malentès pot ser la norma, i no l'excepció; per això és necessari desenvolupar una bona capacitat de metacomunicació. Això vol dir tenir la capacitat de dir allò que es vol dir quan s'explica alguna cosa. Metacomunicar vol dir parlar del sentit dels nostres missatges, però no només d'allò que volen dir, sinó també de quins efectes esperam que produeixin.

Les relacions socials són relacions de poder, la qual cosa no deixa de manifestar-se clarament en la manera de comunicar-nos. Les persones interlocutores no sempre estan en un pla d'igualtat. No sempre és un desequilibri amenaçador, sinó que actua d'una manera més implícita, per exemple, quan s'estableix qui és la persona forastera en la interacció.

Per tot això, a l'hora d'iniciar una comunicació intercultural és necessari establir les bases per a l'intercanvi cultural. El diàleg intercultural s'ha de fer amb la major igualtat possible. Això no vol dir ignorar l'existència de posicions de poder diferents entre els interlocutors. S'han de reconèixer i mirar de reequilibrar-les en la mesura possible.

### **Recorda:**

- > Per a la gran majoria de les persones immigrades el castellà i/o el català és una llengua apresada.
- > Expressar sensacions, sentiments o estats d'ànim en una llengua estrangera pot ser complicat i la conversa es pot situar en un pla superficial en el qual la persona immigrada queda presonera de la seva pròpia impotència lingüística.
- > El vocabulari, l'idioma, la mímica, els gestos, així com els valors, la visió de la vida i del món, canvien segons el país o la regió.
- > La integració de nous valors amb els nostres és un procés i vol dir construir una cultura nova, una integració entre dues cultures o més.

### **Notes per a l'educadora o l'educador:**

- > Les activitats proposades durant les sessions fomenten la participació activa dels membres del grup, ja que incideixen en la coresponsabilitat, en la presa de decisions i en l'aprenentatge d'habilitats.
- > En començar cada sessió es recomana introduir el temari del dia i fer un resum breu de la sessió anterior.
- > És convenient que l'educador o l'educadora recordi en cada sessió la importància de l'adherència al programa, ja que en cada una es tractaran temes diferents i útils per als membres del grup.

## 2.6. Desenvolupament de la intervenció

Es proposa fer cinc sessions d'una hora i mitja de durada en un mes o dos en total. Per mantenir la cohesió del grup, s'han d'evitar les entrades i sortides de parelles ocasionades pels diferents moments de gestació de les dones.

A la taula resum de cada sessió es detallen els temps estimats per a cada activitat; aquests temps són orientatius a fi de no allargar gaire la sessió, 90 minuts com a màxim.

Es recomana que el nombre d'assistents a cada grup sigui inferior a 16, així com fer un seguiment de l'assistència. A l'apartat 4.2 de l'annex es proposa un model de control de l'assistència.

El contingut de cada sessió és independent del de les altres, per la qual cosa l'ordre es pot modificar en funció de les característiques del grup o dels seus interessos. Les activitats descrites en cada sessió es poden treballar de manera individual, per parelles, en un grup petit entre quatre i sis persones o en un grup gran, amb totes les persones que integren el grup.

En aquest document es proposa l'ordre de les sessions que es creu que pot ser més ben acceptat per les i per els participants, per evitar que hi perdin interès i per mantenir-ne l'adherència al programa.

## 2.7. Avaluació dels continguts de la sessió

Per avaluar el grau de comprensió i l'adquisició de coneixements per part de les persones que hi assisteixen, es proposen uns qüestionaris molt simples, de tres preguntes per a cada sessió, recollits a l'apartat 4.3 de l'annex. Aquests qüestionaris poden servir a l'educador o a l'educadora per fer un repàs breu de la sessió a la propera trobada.

En acabar el programa, es recomana fer-ne una avaluació i amb aquest objectiu es proposa un model de qüestionari a l'apartat 4.4 de l'annex.

# CONTINGUTS DE LES SESSIONS

---

# 03



## 3. Continguts de les sessions

### 3.1 Primera sessió.

Introducció al procés de l'embaràs. Vivències associades a la nova situació Familiar

#### 3.1.1 Objectiu general

Afavorir unes vivències positives relacionades amb la situació de salut que tenen o que tendran. Donar a conèixer els canvis que es produeixen durant l'embaràs, el part i el postpart, així com informar la parella de la manera de fer un acompanyament efectiu mutu durant tot el procés.

#### 3.1.2 Objectius específics

- > La parella comprendrà els canvis físics i psíquics de la nova situació.
- > La parella serà més autònoma gràcies que la informació rebuda els ajudarà a esborrar les pors i incerteses.
- > La parella tindrà coneixements per viure l'embaràs, el part i el postpart d'una manera conjunta i satisfactòria.
- > La parella coneixerà els hàbits saludables.
- > La parella desenvoluparà habilitats en la gestió dels canvis i incorporarà hàbits saludables.

#### 3.1.3 Taula resum de la sessió

ACTIVITAT	TÈCNICA	AGRUPAMENT	TEMPS ESTIMAT
Benvinguda	Triar una tècnica	GG	15 min.
Canvis en l'embaràs	Graella i discussió	TI + GG	20 min.
Hàbits saludables	Exposició-discussió	GG	15 min.
Costums alimentaris	Joc menjar bé durant l'embaràs"	GG	20 min.
Tècnica de relaxació	Exercici d'habilitats	GG	20 min.

(T.I: treball individual; GG: grup gran)

### 3.1.4 Activitats

Es donaran a conèixer els canvis físics i emocionals que es produeixen durant l'embaràs i es fomentarà que expressin les emocions que els produeix aquesta situació.

A més, es treballaran els hàbits saludables i es farà un esment especial a l'alimentació, a la capacitat de descarregar tensió física practicant exercicis de relaxació i a facilitar que comparteixin expectatives i actituds davant la nova situació.

#### **Activitat 1: Benvinguda.**

- > Temps: 15 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Pilota

En aquest moment es donarà la benvinguda al grup i es convidarà les i els participants a presentar-se. S'exposaran els objectius de les diferents sessions i es remarcarà la importància de la participació de tots i totes.

Hi ha diferents tècniques dissenyades per a aquesta activitat. La persona que condueixi el grup triarà aquella que trobi més adient.

**Tècnica 1: La pilota.** L'educador o educadora passa la pilota a un membre del grup, que s'ha de presentar dient què nom i que ha de presentar la persona amb qui ha decidit compartir la maternitat o paternitat, el temps de gestació, si és el seu primer embaràs o no i si vol, el sexe de l'infant. En haver acabat la presentació, passen la pilota a un altre membre del grup.

**Tècnica 2: Els colors.** L'educador o educadora assigna colors als membres del grup i comença per un color, la persona es presenta dient què nom i també presenta la persona amb qui ha decidit compartir la maternitat o paternitat, el temps de gestació, si és el seu primer embaràs o no i si vol, el sexe de l'infant. En haver acabat la presentació, diuen un altre color i així successivament fins que s'hagi presentat tot el grup.

**Tècnica 3: Els números.** L'educador o educadora assigna un número a cada membre del grup, que es presenta dient què nom i presenta la persona amb qui ha decidit compartir la maternitat o paternitat, el temps de gestació, si és el seu primer embaràs o no i si vol, el sexe de l'infant. En haver acabat la presentació, aquesta persona diu un altre número i així successivament fins que s'hagi presentat tot el grup.

## Activitat 2: Canvis en l'embaràs

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Treball individual i posada en comú en grup gran
- > Recursos: Paperògraf i material de papereria

S'ha de fer una llista dels canvis físics i emocionals experimentats durant l'embaràs, així com les emocions noves que poden sorgir.

L'ompliran les dones i els acompanyants per separat, i hi indicaran tant els seus canvis com els de l'altre membre de la parella. S'afavorirà una conversa sobre les emocions que hagin aparegut a l'activitat.

Canvis físics	Canvis emocionals / emocions noves
Dona	Dona
Acompanyant	Acompanyant

## Activitat 3: Hàbits saludables

### Pautes saludables recomanades durant l'embaràs

- > Temps: 15 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Material audiovisual

Per preparar aquesta activitat es recomana consultar l'apartat 3.3 del mòdul III del primer volum. S'inclou una presentació model de cada sessió a l'apartat 5.1 del material, i es pot sol·licitar en format digital a la Coordinació de Salut i Gènere a través de l'adreça electrònica [salutigenere@caib.es](mailto:salutigenere@caib.es).

## Activitat 4: Menjar bé durant l'embaràs

### Costums alimentaris

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupació: Grup gran
- > Recursos: Fitxes per al joc

Es pretén explorar els costums alimentaris que tenen i transmetre'ls de forma lúdica alguns suggeriments i informació.

Instruccions del joc: les làmines del joc són a l'apartat 5.2 del material.

- > Penjau el triangle de color a la paret, de manera que sigui ben visible.
- > El grup ha de retallar les fotos dels aliments.
- > Demanau al grup que col·loqui els aliments a la piràmide.
- > Agregau la fitxa explicativa a la franja corresponent de la piràmide. L'heu de llegir en veu alta, n'heu de corregir els errors i completar-ne la informació. Teniu en compte els costums dels usuaris i les usuàries.

També és possible dividir el grup en dos i jugar en equips; donau-los un temps de 10 minuts per fer l'activitat i després revisau-la conjuntament.

### **Activitat 5: Tècnica de relaxació. Exercici d'habilitats**

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupació: Grup gran
- > Recursos: Matalassos o cadires

Per acabar aquesta sessió, es proposa fer exercicis de relaxació que es poden emprar en sessions posteriors o que puguin fer els i les participants a casa seva. És important que el lloc sigui silenciós, amb una temperatura agradable perquè les persones assistents hi estiguin tan còmodes com es pugui. Els exercicis es poden fer a la cadira o en matalassos en funció de la comoditat de cadascú o cadascuna. Teniu present que es poden produir marejos en el moment d'incorporar-se, per la qual cosa és important que els n'aviseu i que s'incorporin lentament.

Es proposen dues tècniques diferents:

**Tècnica de respiració abdominal:** L'objectiu és dirigir l'aire a la part inferior dels pulmons. Per aconseguir-ho, pot ajudar el fet de posar una mà en el ventre (per davall de la guixa) i una altra damunt el pit, per percebre millor els efectes de cada inspiració i expiració. Han d'agafar aire lentament i comptar fins a cinc, han de notar que aquest aire va cap a la part de baix dels pulmons. L'abdomen s'ha d'inflar a poc a poc sense que es mogui el pit. Han de retenir l'aire en aquesta posició i han de comptar fins a tres. Han d'expulsar l'aire lentament per la boca comptant fins a cinc.

**Tècnica de relaxació de Jacobson:** Edmund Jacobson (1938) va desenvolupar la tècnica de la relaxació progressiva, que requeria que les persones discriminessin entre nivells cada vegada més baixos de tensió muscular. La persona sistemàticament tensa i amolla els nuclis musculars principals i mitjançant la concentració, ha de detectar i reconèixer les sensacions contraposades de tensió i relaxació. Mitjançant aquest procés, la persona és capaç d'aconseguir una relaxació muscular profunda.

Es proposen set exercicis de contracció i relaxació muscular. Consisteixen a tensar suaument cada grup de músculs, abastament perquè es pugui sentir un increment de tensió lleuger però perceptible. Mentre es tensa cadascun dels grups musculars, la resta del cos ha d'estar relaxada. Es recomana mantenir la tensió durant cinc segons i posteriorment deixar-la anar, i permetre que els músculs es relaxin durant devers deu segons.

Abans de començar, ens hem d'assegurar que les persones estan en una posició còmoda. Es recomana que tanquin els ulls per focalitzar l'atenció en els exercicis, tot i que no és imprescindible. Seguidament, es fan algunes respiracions profundes i pausades abans de començar.

Els set exercicis són:

1. Tensar/relaxar la cara (dues vegades)
2. Tensar/relaxar el coll (dues vegades)
3. Tensar/relaxar el tronc (dues vegades)
4. Tensar/relaxar el braç (el braç dret dues vegades, després l'esquerra)
5. Tensar/relaxar la mà (la mà dreta dues vegades, després l'esquerra)
6. Tensar/relaxar la cama (la cama dreta dues vegades, després l'esquerra)
7. Tensar/relaxar el peu (el peu dret dues vegades, després l'esquerra)

Mentre es fan aquests exercicis, és important atendre individualment les sensacions agradables que es produeixen en cada persona en relaxar les diferents parts del cos.

## 3.2. Segona sessió: Programes d'atenció sanitària

### 3.2.1 Objectiu general

La parella rebrà informació sobre els programes exposats a la sessió.

### 3.2.2 Objectius específics

- > La parella sabrà que existeixen els programes.
- > La parella sabrà la importància de cada programa i els seus avantatges.
- > La parella sabrà la importància del seguiment dels programes.
- > La parella adquirirà responsabilitats sobre la seva salut i la del seu infant.

### 3.2.3 Taula resum de la sessió

ACTIVITAT	TÈCNICA	AGRUPAMENT	TEMPS ESTIMAT
Benvinguda	Recordatori de la sessió anterior	GG	5 min.
Promovem salut	Pluja d'idees	GP + GG	20 min.
Programes d'atenció sanitària	Exposició-discussió	GG	20 min.
Desenvolupament d'habilitats sobre els programes de salut	Cas pràctic	G.P.+ G.G.	20 min.
Víncle afectiu prenatal	Experiència vivencial	P + G.G.	20 min.

(GG: grup gran; GP: grup petit; P: parella)

### 3.2.4 Activitats

Es presentaran a les famílies alguns dels programes de salut que s'ofereixen en el Sistema Nacional de Salut adreçats a les dones i als infants. S'informarà de quan s'hi pot accedir segons l'etapa del cicle vital i s'insistirà en la importància que els segueixin. Així mateix, es facilitarà l'anàlisi de les actituds de les parelles pel que fa als diferents programes i es fomentarà que es comparteixin les emocions que han sentit després de l'experiència vivencial que es proposa.

#### **Activitat 1: Benvinguda. Recordatori de la sessió anterior**

- > Temps: 5 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Paperògraf o pissarra i material de papereria

#### **Activitat 2: Promovem salut**

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup petit i posada en comú en grup gran
- > Recursos: Paperògraf i material de papereria

L'educador o educadora podrà triar quina pregunta de les proposades fa al grup, segons el seu criteri, per propiciar la pluja d'idees.

- Per què anam al centre de salut?
- A quin professional del centre de salut aniries?
- Quan aniré al centre de salut?

### **Activitat 3: Programes d'atenció sanitària**

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Material audiovisual

Es presentaran els programes de salut de seguiment d'embaràs, el nin sa, detecció precoç del càncer de cèrvix i detecció precoç del càncer de mama. Vegeu l'apartat 3.2 del mòdul II del primer volum.

A l'apartat 5.1.2 del material es proposa una presentació model que facilitarà l'exposició del tema. També es pot sol·licitar en format digital a la Coordinació de Salut i Gènere a través de l'adreça electrònica [salutigenere@caib.es](mailto:salutigenere@caib.es).

### **Activitat 4: Desenvolupament d'habilitats sobre els programes de salut**

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup petit i grup gran
- > Recursos: Material de papereria

L'educador o educadora repartirà a cada grup petit una situació sobre una parella i la seva etapa vital. Els casos estan descrits en l'apartat 5.3 dels materials.

### **Activitat 5: Vincle afectiu prenatal**

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupació: Parelles i posada en comú en grup gran
- > Recursos: Cançó de bressol o música relaxant de fons

Amb aquesta activitat es pretén promoure el vincle afectiu prenatal.

En un ambient de silenci i amb els ulls tancats, sense prestar atenció a les persones d'al voltant, s'inicia una respiració tranquil·la i lenta. Es pot emprar música suau de fons. L'embarassada i la persona acompanyant exploraran l'abdomen de l'embarassada; l'acaronaran, l'escoltaran i el miraran (en aquest moment es poden obrir els ulls).

Després d'aquesta activitat, el grup podrà parlar sobre l'experiència en una conversa lliure.

Per a la sessió següent, se'ls convidarà a pensar en una cançó de bressol típica de la seva cultura per compartir.

### 3.3. Tercera sessió: Aproximació al Sistema Nacional de Salut, recursos socials i econòmics

#### 3.3.1 Objectiu general

Donar a conèixer el nostre Sistema Nacional de Salut per afavorir-ne un ús responsable i facilitar l'accés als serveis segons les necessitats de la parella.

#### 3.3.2 Objectius específics

- > La parella rebrà informació bàsica sobre el nostre Sistema Nacional de Salut.
- > La parella coneixerà els circuits i tràmits administratius que haurà de gestionar a causa de la seva nova situació familiar.
- > La parella coneixerà els diferents recursos socials i econòmics existents a la comunitat.
- > La parella reconeixerà els drets i deures de les persones usuàries en l'àmbit sanitari.
- > La parella identificarà quines ajudes econòmiques poden sol·licitar en funció de la seva situació.

#### 3.3.3 Taula resum de la sessió

ACTIVITAT	TÈCNICA	AGRUPAMENT	TEMPS ESTIMAT
Benvinguda	Recordatori sessió anterior	GG	5 min.
Sistema Sanitari espanyol	Pluja d'idees	GG	20 min.
Serveis sanitaris Drets i deures Recursos socials i econòmics	Exposició-discussió	GG	20 min.
Tràmits administratius Aprenem a emprar-los	Cas pràctic	GP + GG	25 min.
Cançons de bressol del món	Experiència vivencial	GG	20 min.

(GG: grup gran; GP: grup petit)

### 3.3.4 Activitats

Es treballaran les habilitats que els permetran fer un ús responsable dels serveis sanitaris. Així mateix, es pretén fomentar que les parelles comparteixin les emocions que han sentit després de l'experiència vivencial que se'ls proposa.

#### **Activitat 1: Benvinguda. Recordatori de la darrera sessió**

- > Temps: 5 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Paperògraf o pissarra i material de papereria

#### **Activitat 2: Sistema Sanitari Espanyol**

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Paperògraf i material de papereria

L'educador o educadora podrà triar quina pregunta fa al grup segons el seu criteri.

- Què féreu quan us assabentàreu que esperàveu un infant?
- On anàreu quan vàreu saber que esperàveu un infant?

#### **Activitat 3: Serveis sanitaris. Drets i deures dels usuaris. Recursos socials i econòmics**

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Paperògraf o pissarra i material de papereria, suport audiovisual (ordinador i projector). Recomanam tenir un formulari original de cada tràmit perquè els i les participants el puguin veure (es poden sol·licitar a l'hospital de referència o a l'INSS explicant l'ús que se'n farà).

En aquesta exposició s'explicarà qui pot accedir als serveis sanitaris, com està organitzat el sistema de salut, els deures i drets de les persones usuàries, així com els recursos socials i econòmics existents. Vegeu l'apartat 3.1 del mòdul I del primer volum.

A l'apartat 5.1.3 del material es proposa una presentació model que pot facilitar l'exposició del tema. També es pot sol·licitar en format digital a la Coordinació de Salut i Gènere a través de l'adreça electrònica [salutigenere@caib.es](mailto:salutigenere@caib.es).

#### **Activitat 4: Tràmits administratius. Aprenem a emprar-los. Anàlisi de problemes i alternatives de solució**

- > Temps: 25 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup petit i grup gran
- > Recursos: Material de papereria

L'educador o educadora repartirà a cada grup petit una situació sobre una parella i la seva etapa vital. Els casos estan descrits en l'apartat 5.4 dels materials.

#### **Activitat 5: Cançons de bressol del món**

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Cap

Es fomentarà un ambient relaxat perquè les persones que participen en la sessió donin a conèixer alguna cançó de bressol típica de la seva cultura, tal com ja se'ls va suggerir en la darrera sessió. En haver acabat, es deixarà que expressin allò que han sentit obrint un espai de conversa.

En cas que no sàpiguen cap cançó de bressol, es recomana treballar amb el material "*No Ni No. Un engronsadeta arreu del món*", esmentat a l'apartat 5.5.2 i 5.5.3 del material.

### 3.4. Quarta sessió.

Introducció al procés del part i postpart.  
Vivències associades a la nova situació familiar

#### 3.4.1 Objectiu general

La parella tindrà la informació per fer un acompanyament efectiu mutu durant tot el procés, per afavorir que parlin d'una vivència positiva relacionada amb el part i després del part.

#### 3.4.2 Objectius específics

- > La parella expressarà verbalment les seves inquietuds pel que fa al part i al postpart.
- > La parella adquirirà coneixements per viure el part i el postpart de forma conjunta i satisfactòria.
- > La persona acompanyant identificarà el seu paper durant el part i el postpart i en verbalitzarà la importància.

#### 5.4.3 Taula resum de la sessió

ACTIVITAT	TÈCNICA	AGRUPAMENT	TEMPS ESTIMAT
Benvinguda	Recordatori sessió anterior	GG	5 min.
Què sé del part i el postpart?	Graella	TI + GG	20 min.
El part i l'entorn	Vídeo comentat	GG	20 min.
Part i postpart	Exposició-discussió	GG	15 min.
Postpart	Vídeo comentat	GG	20 min.

(TI: treball individual; GG: grup gran; GP: grup petit)

## 5.4.4 Activitats

Es fomentarà que les persones que participen en la sessió comparteixin les expectatives, les pors i les incerteses pel que fa al part i el postpart, així com que expressin els pensaments i sentiments que han experimentat després de les activitats proposades en la sessió.

### Activitat 1: Benvinguda. Recordatori de la sessió anterior.

- > Temps: 5 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Paperògraf o pissarra i material de papereria

### Activitat 2: Què sé del part i del postpart?

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Treball individual i posada en comú en grup gran
- > Recursos: Paperògraf i material de papereria

Es treballaran les pors i els dubtes pel que fa al part i després del part de manera individual i posteriorment es treballarà amb tot el grup.

Pors	Dubtes
Dona	Dona
Acompanyant	Acompanyant

### Activitat 3: El part i l'entorn

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Suport audiovisual

Aquesta activitat consisteix a visualitzar un vídeo sobre el part. L'educador o l'educadora podrà triar entre diversos vídeos proposats a l'apartat 5.5.2 del material, segons el grup i del temps de què disposi. Després de la visualització del vídeo

s'animarà als membres del grup a expressar què han sentit i es respondran els interrogants que hagin pogut sorgir.

#### **Activitat 4: Part i postpart**

- > Temps: 15 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Paperògraf o pissarra i material de papereria; suport audiovisual

Per desenvolupar aquesta activitat es recomana que es consulti la pàgina 47 del primer volum.

A l'apartat 5.1.4 del material es proposa una presentació model que pot facilitar l'exposició del tema. També es pot sol·licitar en format digital a la Coordinació de Salut i Gènere a través de l'adreça electrònica [salutigenere@caib.es](mailto:salutigenere@caib.es).

Després de l'explicació s'obrirà un temps de discussió per poder aclarir els dubtes del grup. És important recollir els comentaris i les aportacions del grup de les activitats anteriors i remarcar-los amb l'ajuda de la presentació.

#### **Activitat 5: Postpart**

- > Temps: 20 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Suport audiovisual

Es visualitzarà un vídeo sobre el postpart immediat. En aquesta activitat, l'educador o l'educadora podrà triar entre diversos vídeos recomanats a l'apartat 5.5.2 del material, segons el grup i el temps de què disposi. Després de la visualització del vídeo, s'animarà els membres del grup a expressar allò que hagin sentit, i que expliquin els papers que hi ha observat. Es fomentarà la discussió i es respondran els interrogants que hagin pogut sorgir.

Al final de la sessió es pot demanar si algú coneix la tècnica de dur l'infant amb una tela per poder-la explicar a la sessió següent.

### 3.5 Cinquena sessió.

Nocions sobre les cures bàsiques del nadó.  
Vincle afectiu en la maternitat  
i paternitat

#### 3.5.1 Objectiu general

La parella coneixerà les cures físiques i emocionals que necessita el seu nadó i s'oferiran recursos als pares i a les mares que els facilitaràn la feina.

#### 3.5.2 Objectius específics

- > La parella coneixerà les cures bàsiques del nadó.
- > La parella tindrà recursos per establir un vincle afectiu positiu amb el nadó.

#### 3.5.3 Taula resum de la sessió

ACTIVITAT	TÈCNICA	AGRUPAMENT	TEMPS ESTIMAT
Benvinguda	Recordatori sessió anterior	GG	5 min.
Cures al nadó	Pluja d'idees	GG	15 min.
Cures i vincle afectiu	Vídeo comentat	GG	30 min.
Cures al nadó	Síntesi teòrica	GG	15 min.
Aprenem a cuidar	Exercicis pràctics: com agafar el nadó, massatge, portabebès	GP	25 min.

(GG: grup gran; GP: grup petit)

## 3.5.4 Activitats

Es fomentarà que s'expressin i comparteixin els dubtes, les experiències i els recursos personals en relació amb la cura del nadó. A més, es treballarà l'aprenentatge de les habilitats necessàries per poder oferir unes bones cures a la criatura.

### **Activitat 1: Benvinguda. Recordatori de la sessió anterior**

- > Temps: 5 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Paperògraf o pissarra i material de papereria

### **Activitat 2: Cures al nadó**

- > Temps: 15 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Paperògraf, material d'oficina

L'educador o educadora podrà triar quina pregunta fa al grup segons el seu criteri.

- Quines cures creis que requereix el nadó?
- Com ho faríeu en el vostre país d'origen?
- Com ho feien els vostres pares i mares?

### **Activitat 3: Cures i vincle afectiu**

- > Temps: 30 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Suport audiovisual

Per poder fer aquesta activitat es proposa emprar el vídeo *Cures bàsiques del nadó*, editat per la Conselleria de Salut i Consum de les Illes Balears, en què es descriu com s'han de cobrir les necessitats més elementals de la criatura, com ara el bany i la seva preparació, la cura del cordó umbilical, els vestits, el massatge i la prevenció de riscos.

Aquest vídeo es pot sol·licitar a la Coordinació de Salut i Gènere de la Conselleria de Salut a través de l'adreça electrònica [salutigenere@caib.es](mailto:salutigenere@caib.es).

#### Activitat 4: Cures i vincle afectiu del nadó

- > Temps: 15 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup gran
- > Recursos: Pissarra o paperògraf i suport audiovisual (ordinador i projector)

Per poder fer aquesta activitat es recomana veure l'apartat 3.4 del mòdul I del primer volum.

Es proposa una presentació model a l'apartat 5.1.5 dels materials que pot ajudar a exposar el tema. També es pot sol·licitar en format digital a la Coordinació de Salut i Gènere a través de l'adreça electrònica salutigenere@caib.es.

#### Activitat 5: Aprenem a cuidar

- > Temps: 25 min.
- > Tipus d'agrupament: Grup petit de quatre a sis persones
- > Recursos: Ninot demostratiu, ninot per als i les participants i teles portables.

Es proposa fer tres grups que treballin aquests temes: com agafam l'infant, massatge infantil i portabebès.

Com agafam el nadó:

S'ensenyarà mitjançant la tècnica de modelatge com s'agafa el bebè.

S'explicarà com s'ha d'agafar el bebè, com el transportam i de quina manera es posen les mans i els braços per evitar que ens caigui. Les parelles podran practicar amb un ninot que se'ls donarà.

S'ha de tenir en compte que no només hi ha una manera de fer les coses; pot ser enriquidor observar els diferents costums culturals sobre aquestes habilitats.

Massatge:

Per iniciar-se en aquesta pràctica es proposa realitzar un massatge abdominal indicat per a la prevenció i alleujament del restrenyiment i els còlics. Per a aquesta petita seqüència de moviments no és necessari emprar oli. Posau les mans damunt la panxeta del bebè i demanau-li permís: vols que et faci un massatge?

**Primer pas:** Amb les cames doblegades amb una mà, amb l'altra fregau-li la panxa des de la base de les costelles cap a les cames. Repetiu-ho sis vegades.

**Segon pas:** Aguantau les cames doblegades pels genolls cap al ventre, exerciu-hi una mica de pressió durant cinc o sis segons.

**Tercer pas:** Moviment sol i lluna. Imaginam que la panxa del nadó és un rellotge. Amb la mà esquerra damunt la panxa i sense aixecar-la, començam a fer-hi cercles en el sentit de les agulles del rellotge. Quan la mà esquerra arriba a les sis, col·locam la mà dreta a les 9 i les giram totes dues a la vegada amb un quart d'hora de diferència. Quan la mà dreta arriba a les sis, s'aixeca per deixar passar l'esquerra i es torna a col·locar a les nou. Si aquest moviment pareix molt difícil, es recomana fer cercles en sentit de les agulles del rellotge amb una sola mà. Repetiu el moviment sis vegades.

**Quart pas:** Aguantau les cames doblegades pels genolls cap al ventre i exerciu-hi una mica de pressió durant cinc o sis segons.

Repetiu tota la seqüència tres o quatre vegades, devers quatre vegades cada dia aprofitant els canvis de bolquer. No es recomana en els moments de mal intens, que solen ser a darrera hora del capvespre. En aquest moment, el que necessita la criatura és contacte, consol i afecte per passar la mala estona de la millor manera possible.

> Primer pas, repetiu-lo sis vegades:



1



2



3

> Segon pas, durant sis segons:



4

> Tercer pas, repetiu-los sis vegades:



5



6



7



8



9

> Quart pas, durant sis segons:



10

REPETIU-HO TOT QUATRE VEGADES

A l'apartat 5.6 del material hi ha en format de díptic *El còlic del lactant*, l'explicació de l'activitat que acabam de descriure.

#### Taller portabebès

Per a aquest taller s'ha de demanar la col·laboració de les persones del grup que coneguin aquesta tècnica perquè així, mitjançant la demostració, ensenyin a la resta del grup com es fa, a més d'informar sobre els avantatges d'aquesta manera de dur l'infant per fomentar el vincle afectiu. En el cas que ningú no conegui aquesta tècnica, es pot contactar amb alguna associació o alguna persona col·laboradora perquè vinguin a fer-ne una demostració (vegeu les adreces a l'apartat 5.5.3 del material).

Es fomentarà l'expressió d'emocions i experiències amb una conversa lliure.

# ANNEX. EINES D'AVALUACIÓ

# 04



## 4.1 Fitxa d'avaluació de la sessió

L'ha d'emplenar la persona que observa

Sessió núm.:	Data:
• Nombre d'assistents:	Participants absents amb avís:
	Motiu:
	Participants absents sense avís:
• Temes tractats:	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
• Activitats fetes:	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
• Avaluació temàtica: Observau si es compleixen els objectius fixats.	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	

- **Avaluació dinàmica:**

- > Clima afectiu, relació de les i els participants amb la persona que condueix la sessió...
- > Participació de les persones del grup
- > Col·laboració
- > Integració en el grup
- > Comunicació

---

---

---

---

---

- **Avaluació de la persona que condueix la sessió:**

- > Coordinació del grup
- > Inici de la sessió
- > Tancament de la sessió
- > Com s'ha sentit

---

---

---

---

- **Avenços i dificultats que ha plantejat la sessió:**

---

---

---

---

- **Aspectes dinàmics i temàtics en què cal aprofundir:**

---

---

---

---



## 4.3 Avaluació dels coneixements adquirits

### Sessió 1

1. Estar embarassada és el mateix que estar malalta?
  - Sí
  - No
2. Quin tipus de canvis es produeixen durant l'embaràs en la dona i el seu company/a?
  - Canvis físics
  - Canvis emocionals
  - Canvis físics en la dona i emocionals en ambdós
3. Quines són les conductes saludables que s'han de seguir durant l'embaràs?
  - No fer exercici físic
  - Menjar per dos
  - Fer una dieta equilibrada, fer exercici físic suau i mantenir una bona higiene

### Sessió 2

1. A quin professional ha de demanar cita la dona quan ja sap que està embarassada?
  - Professional de medicina de família
  - Professional comare
  - Professional de ginecologia
2. A quin professional s'ha d'adreçar la dona per fer-se una citologia?
  - Professional de ginecologia
  - Professional comare
  - Professional de medicina de família
3. Quin programa de salut ha de seguir la criatura?
  - No ha de seguir cap programa
  - El Programa del Nin Sa
  - Ha d'anar al professional de pediatria

### Sessió 3

1. Què hem de fer si no podem assistir a una cita?
  - Res
  - Demanar-ne una altra
  - Anul·lar la cita a la qual no podem anar i demanar-ne una altra

2. On em lliuraran el certificat de naixement del meu nadó?
- Al centre de salut
  - A l'INSS
  - A l'hospital, una vegada passades les primeres 24 hores de vida del nadó
3. M'atendran si vaig a urgències amb el meu fill/a i no tenc la targeta sanitària?
- No, sempre he de dur la targeta perquè m'atenguin
  - Sí, qualsevol persona que va a un centre sanitari públic en situació d'urgència serà atesa
  - Sí, m'atendran, però hauré de pagar l'assistència

#### **Sessió 4**

1. Tenc dubtes sobre el part, què he de fer?
- Parlar-ne amb el ginecòleg o la ginecòloga
  - Parlar-ne amb una persona que hagi tengut una criatura
  - Parlar-ne amb la meva parella i junts comentar-ho a la comare o el llevador
2. Què pot fer l'acompanyant durant el part?
- No pot fer gaire, tot ho fa la dona
  - Estar assegut i quiet a la sala de part
  - Acompanyar i donar suport a la dona, mantenint-hi el contacte
3. Què pot fer l'acompanyant després del part?
- Avisar la família de com ha anat el part
  - Acompanyar i donar suport a la dona i a la criatura mantenint-hi el contacte
  - Anar a prendre alguna cosa per recuperar forces

#### **Sessió 5**

1. Què puc fer jo com a acompanyant pel nadó?
- Donar-lo d'alta en el Registre Civil
  - Tot llevat de donar-li de mamar
  - Poc, quasi tot ho fa la mare
2. Com podem fomentar un vincle afectiu segur amb el nadó?
- Agafant-lo en braços quan ens cridi a través de plors i sempre que vulguem
  - Deixant-lo al bressol quan plori
  - Evitant que quedi adormit o adormida en braços
3. Tenim dubtes sobre les cures que necessita el nostre fill o filla, què podem fer?
- Demanar-ho al metge o a la metgessa de família
  - Consultar-ho amb una persona que acaba de tenir una criatura
  - Parlar-ne amb el nostre company o companya i demanar cita amb l'infermer o la infermera de pediatria perquè ens orienti

## 4.4 Qüestionari d'avaluació del programa. Com ha anat el programa?

1. Què t'ha semblat aquest programa?

- Molt bé     Bé     Regular     Malament     Molt malament

2. Els temes que s'hi ha tractat, t'han estat útils?

2.1. Introducció al procés de l'embaràs

- Res útil     Una mica útil     Bastant útil     Molt útil     Totalment útil

2.2. Programes d'atenció sanitària

- Res útil     Una mica útil     Bastant útil     Molt útil     Totalment útil

2.3. Aproximació al Sistema Nacional de Salut

- Res útil     Una mica útil     Bastant útil     Molt útil     Totalment útil

2.4. Introducció al procés del part i puerperi

- Res útil     Una mica útil     Bastant útil     Molt útil     Totalment útil

2.5. Nocions damunt les cures bàsiques del nadó.

- Res útil     Una mica útil     Bastant útil     Molt útil     Totalment útil


3. Haver assistit en aquest curs, creus que et pot ajudar a dur més bé la teva situació?

Sí

En quins aspectes? \_\_\_\_\_

NO


4. Com valeres l'organització del curs?

Nombre d'hores 

Escàs

Suficient

Excessiu

Espai 

Apropiat

No apropiat

Horari 

Adequat

No adequat

05

MATERIAL



## 5.1 Presentacions de les sessions

### 5.1.1 Introducció al procés d'embaràs. Hàbits saludables



# CANVIS DURANT L'EMBARÀS

- Sexualitat
- Sistema circulatori
- Sistema renal
- Sistema gastrointestinal
- Sistema musculoesquelètic
- Emocions
- Imatge corporal

# ALIMENTACIÓ

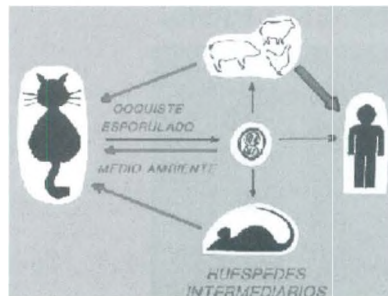
## CALCI



## FERRO



## TOXOPLASMOSI



Piramide de la Alimentacion Saludable (SENC, 2004)



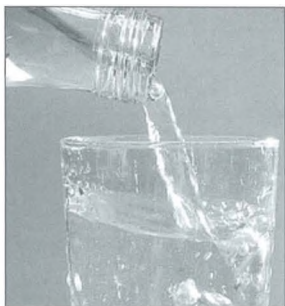
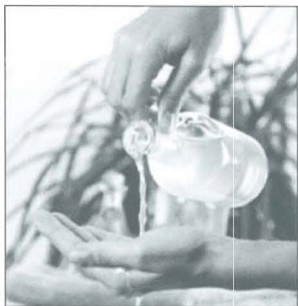
## HIGIENE



## CURA DELS CABELLS



## HIDRATACIÓ



## EXERCICI FÍSIC



## 5.1.2 Programes d'Atenció Sanitària



# PROGRAMES D'ATENCIÓ SANITÀRIA



Protocol de detecció precoç  
de càncer de cèrvix i càncer  
de mama



Protocol de seguiment  
d'embaràs normal



Protocol nin o nina sa

## HE DE DEMANAR CITA?

**SÍ**

Programa de detecció de càncer de cèrvix

Protocol de seguiment embaràs normal

Protocol nin o nina sa

**NO**

Programa de detecció precoç de càncer de mama

Rebrà una carta detallada amb el dia, l'hora i el lloc reservats per a la mamografia

# PROTOCOL DE DETECCIÓ PRECOÇ DE CÀNCER DE CÈRVIX



**S'adreça a:**

Dones  
entre  
25 i 64 anys

**Professional  
que m'atén:**

Comare

**Obtenc**

Seguretat  
i control  
en salut

# PROTOCOL DE DETECCIÓ PRECOÇ DE CÀNCER DE MAMA

Programa de Detecció Precoç  
de Càncer de Mama a Balears

## S'adreça a:

Dones  
entre  
50 i 69 anys



## Professional que m'atén:

Professionals  
de radiologia  
que us indiqui  
la carta de  
citació

## Obtenc

Seguretat  
i control  
en salut

# PROTOCOL DE SEGUIMENT D'EMBARÀS NORMAL



## S'adreça a:

Dones  
embarassades  
Primera consulta  
abans de  
les 8 setmanes  
de gestació

## Professional que m'atén:

Comare

## Obtenc

Embaràs  
saludable  
Seguretat

# PROTOCOL NIN O NINA SA



## S'adreça a:

Nins i nines  
des del  
naixement  
Fins  
als 14 anys

## Professional que m'atén:

Pediatra  
Infermera o  
infermer de  
pediatria

## Obtenc

Administració de  
vacunes  
Control de des-  
envolupament i  
creixement  
Prevenió de pro-  
blemes de salut

**RECORDAU**

**ELS PROGRAMES  
DE SALUT**

**ENS BENEFICIEN A  
TOTS I TOTES**



### 5.1.3 Aproximació al Sistema Nacional de Salut





Assistència protegida a dones embarassades i infants



# ATENCIÓ PRIMÀRIA

## MALLORCA



## MENORCA



## FORMENTERA



## EIVISSA



# ATENCIÓ HOSPITALÀRIA



← MALLORCA →



FORMENTERA



EIVISSA



MENORCA



# DRETS I DEURES

## DRETS

1. Al respecte a la intimitat i a la personalitat, a la dignitat humana i a ser atès sense cap tipus de discriminació.
2. A la informació sobre els serveis sanitaris a què pot accedir i sobre els requisits necessaris per emprar-los.
3. A rebre informació suficient en termes comprensibles quan es plantegen qüestions de col·lectivitat impliquin un risc per a la salut pública o per a la seva salut individual.
4. A rebre en termes comprensibles informació adient, continuada, verbal i escrita sobre el seu procés i que li respectin en cada cas la seva voluntat sobre el dret a rebre o no informació assistencial.
5. A ser advertit de la possibilitat que s'utilitzin els procediments de diagnòstic i terapèutic que li s'apliquen en un projecte docent o d'investigació, que en cap cas no ha de comportar perill addicional per a la seva salut i requerir que s'informi prèviament i la seva autorització per escrit.
6. A la confidencialitat de totes les dades relatives a la seva salut i que ningú no li pugui accedir sense autorització legal prèvia.
7. A la redacció dels informes o certificats sobre el seu estat de salut que es derivin de les prestacions sanitàries o s'el·legixin per disposició legal o reglamentària.

8. A l'existència de constància per escrit, o en el suport tècnic adient, de tot el seu procés, i l'ombrer a accedir a la documentació i que hi facilitin còpia. Pel que fa al dret d'accés a les dades sanitàries de menors, incapacitats o morts, s'ha d'actuar segons el que disposa la legislació sanitària.
9. A l'assistència sanitària individual i personal pel professional sanitari –el nom del qual té dret a conèixer– que li assignin, el qual ha de ser l'interlocutor principal amb l'equip assistencial, excepte per necessitat de substitucions reglamentàries del personal.
10. A la lliure elecció entre les opcions que li presentin el metge responsable del seu cas, en cas necessari i sense informació prèvia i per escrit del pacient per dur a terme qualsevol procediment diagnòstic i terapèutic invasiu, excepte en els casos següents:
  - Quan del fet de no intervenir se'n derivi un risc per a la salut pública.
  - Quan el cas impliqui una urgència que no permeti demores.
  - Quan manifesti el desig de no rebre informació.

11. A negar-se al tractament excepte en els supòsits indicats en el punt anterior; en aquest cas, ha de sol·licitar i firmar el document pertinent en què s'expressi amb claredat que ha estat informat i que rebutja el procediment suggerit.

12. A formular suggeriments i reclamacions i també a rebre'n resposta per escrit en els terminis establerts reglamentàriament, sense perjudici de les reclamacions que corresponguin segons la llei.
13. A la lliure elecció del professional sanitari (metge de família i pediatre) en la forma establerta reglamentàriament.
14. A una segona opinió mèdica en els terminis determinats reglamentàriament.
15. A una assistència adreçada a facilitar la recuperació més completa possible de les funcions biològiques, psicològiques i socials.
16. A obtenir els medicaments i productes sanitaris que es considerin necessaris per promoure, conservar o restablir la salut, d'acord amb els criteris bàsics d'ús racional, en els terminis establerts reglamentàriament.
17. Les persones pertanyents a grups específics de risc, a actuacions i programes sanitaris específics.

18. A obtenir a tots els centres sanitaris còpia de la carta de drets i deures, mitjançant la qual s'ha de regir la relació amb ells.

## DEURES

1. De responsabilitzar-se de la seva pròpia salut d'una forma activa.
2. De complir les prescripcions generals de naturalesa sanitària començant a tota la població i també les específiques determinades pels serveis sanitaris.
3. D'identificar-se correctament i amb la targeta sanitària i el DNI, i de facilitar les dades sobre el seu estat físic i sobre la seva salut del moment i de l'evolució, així com de col·laborar per obtenir-los, perquè el personal sanitari pugui atendre el pacient.
4. De respectar les mesures sanitàries adoptades per a la prevenció de riscos, la protecció de la salut i la lluita contra les amenaces a la salut pública i també de col·laborar amb les autoritats sanitàries en la manera establerta segons els plans, programes i mesures.
5. D'assistir als centres sanitaris, tot d'una que sigui possible, que no utilitzin cap quèssim i d'acord amb els procediments de tria permanent i d'atenció.
6. De complir les normes i els procediments d'ús i d'atenció als drets que consten en aquesta carta, i també d'evitar que es cometin aquells i d'actuar que ho facin més freqüent.

7. D'informar-se sobre les normes de funcionament dels centres i dels canals de comunicació i d'integrar les seves instàncies per presentar sol·licituds, d'informació, qüestions, suggeriments i reclamacions.

8. D'assumir les decisions sobre la seva pròpia salut i de firmar, en el cas de negar-se al tractament proposat, el document pertinent en què ha de constar amb claredat que el pacient està ben informat i que rebutja el tractament suggerit. Se'n exceptuen els casos previstos en la llei.

9. De respectar les mesures sanitàries adoptades per a la prevenció de riscos, la protecció de la salut i la lluita contra les amenaces a la salut pública i també de col·laborar amb les autoritats sanitàries en la manera establerta segons els plans, programes i mesures.

10. D'assistir als centres sanitaris, tot d'una que sigui possible, que no utilitzin cap quèssim i d'acord amb els procediments de tria permanent i d'atenció.

11. De complir les normes i els procediments d'ús i d'atenció als drets que consten en aquesta carta, i també d'evitar que es cometin aquells i d'actuar que ho facin més freqüent.

També se subsciben als deures establerts en els punts 2, 4, 6 i 11 en l'àmbit o complementaris dels usuaris de l'atenció primària.

## CARTA DE DRETS I DEURES DELS USUARIS EN L'ÀMBIT SANITARI DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA

GERÈNCIA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE MALLORCA 2006

Govern de les Illes Balears  
Àrea de Salut i Benestar



# TRÀMITS ADMINISTRATIUS

Estadística del Movimiento Natural de la Población  
 Instituto del Movimiento Natural de la Población  
**Boletín Estadístico de Parto**  
 Boletín Estadístico del Parto  
**IMPRESIÓN A REPLENIR POR LOS PADRES**

3489620

ATENCIÓN  
 DEBE LEERSE EN SU LENGUA MATERNA  
 ATENCIÓN  
 DEBE LEERSE EN SU LENGUA MATERNA

Registre Civil

**INFORME DE MATERNIDAD / RIESGO LABORAL EMBARAZO**  
 DATOS DE LA MATERNIDAD

CONDICIONES DE LA EMBAJAZA

DATOS DEL EMPLEADOR

INSS

**GENITORIO Y CARGO DEL TITULAR**

Orden	NOMBRE Y APELLIDOS	Fecha de nacimiento	Sexo
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

**MATERNIDAD - PATERNIDAD**  
 Para nacimiento, adopción o acogimiento

DATOS PERSONALES DE LA PROCEDEnte

INSS



# RECURSOS SOCIALES

Entender información y orientación para la inmigración (OFIM) - immigbalears - Microsoft Internet Explorer proporcionado por

http://www.immigbalears.com/sip.php?rubrique117

Arquivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Centro de información y orientación para la inmigración...

MINISTERIO DE ASUNTOS EXTRANJEROS Y EMIGRACIÓN

SECRETARÍA DE ESTADO DE INMIGRACIÓN Y EMIGRACIÓN

**IMMIGRA**  
*Balears*

Gobierno de las Illes Balears  
Conselleria d'Affaires Socials, Promoció i Inmigració  
Direcció General d'Inmigració

de Sant Joan de la Salle, 4A. Local 1.  
07003 - Palma de Mallorca.  
Tel. 971.17.74 00 Fax: 971.17.70 48  
e-mail: info@immigbalears.com

Portada del sitio > Castellano > Menú Secciones > Centro de información y orientación para la inmigración (OFIM)

Inicio Convocatorias de ayudas Información Documental Formación Red de Mediadores Dirección General de Inmigración

**Centro de información y orientación para la inmigración (OFIM)**  
Última actualización: 7 de junio.

**Centros de información y orientación para la inmigración en Ibiza**  
Última actualización: 7 de junio.

**Centros de información y orientación para la inmigración en Menorca**  
Última actualización: 7 de junio.

**Centros de información y orientación para la inmigración en Mallorca**  
Última actualización: 7 de junio.

**Secciones**

- Casal de asociaciones de inmigrantes
- Guías informativas
- Asociaciones de inmigrantes
- Otros Enlaces
- Campañas
- Centro de información y orientación para la inmigración (OFIM)
- Oficina de Extranjeros en Illes Balears

**Enlaces**

- Fórum de la Inmigración de las Illes Balears
- Observatorio Balear de la Inmigración

Inicio presentaciónSNS... PROGRAMAS DE ... paternidad.pdf - ... mater7.pdf (PRO... Centro de infor... Captura de pantall... 14:43



Asociación Marroqui  
Para La Integración De Los Inmigrantes



# RECURSOS ECONÒMICS

Famílies nombroses  
i monoparentals



Part múltiple



Maternitat



Mares  
amb discapacitat



## 5.1.4 Introducció al procés de part i postpart



# PART

- Seqüència del part
- Postures
- Paper de la dona
- Paper de la persona acompanyant, què pot fer?
- Paper dels i les professionals de la salut
- Importància del contacte. Primera agafada en el cas de LM.

# Posicions per facilitar el naixement de l'infant



Cercau el millor suport amb l'ajuda de la comare per mantenir la verticalitat



Mirau d'agenollar-vos si estau cansada

Quan les contraccions es varen fer més fortes, em vaig recolzar sobre les mans els genolls i vaig cercar menys pes a l'esquena.



L'aigua pot facilitar els moviments.

La pelvis s'eixamplarà més si els genolls estan més avall que els costats.



Sabem que és dolorós, però no tenim ni la més mínima idea de com serà en realitat. És vera que s'obliga ràpidament. Jo no en tenc cap mal record. L'única cosa que recordo és una enorme onada d'amor i d'al·lèuament.

Respirant em va quedar espantat durant la contracció!



El nadó ja és aquí!



Version espagnole : Alliance Francophone pour l'Accouchement Respecté <http://afar.info> [afar@fraternet.org](mailto:afar@fraternet.org)

The National Childbirth Trust  
The voice of parents

Enquiry Line: 0870 444 8707

Website: [www.nctpregnancyandbabycare.com](http://www.nctpregnancyandbabycare.com)

To order more copies call 0870 112 1120 or visit [www.ndms.co.uk](http://www.ndms.co.uk)

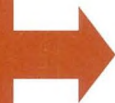
(Registered Charity Number: 801395)

# POSTPART

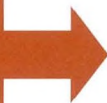
- Seqüència del postpart
- Importància del contacte
- Paper de la dona
- Paper de la persona acompanyant
- Paper dels i les professionals de la salut

# NOVA SITUACIÓ DE CANVIS

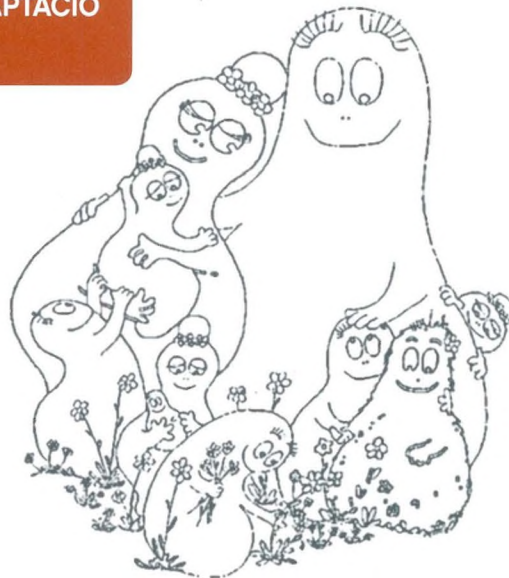
CANVIS  
FÍSICS



CANVIS  
EMOCIONALS



ADAPTACIÓ



## 5.1.5 Cures al nadó



# CONTACTE



## ALIMENTACIÓ



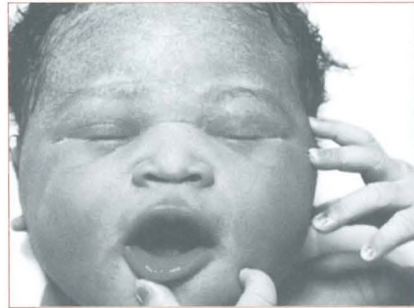
## VESTITS



## HIGIENE



## SON



# NUTRICIÓ AFECTIVA. VINCLE AFECTIU SEGUR



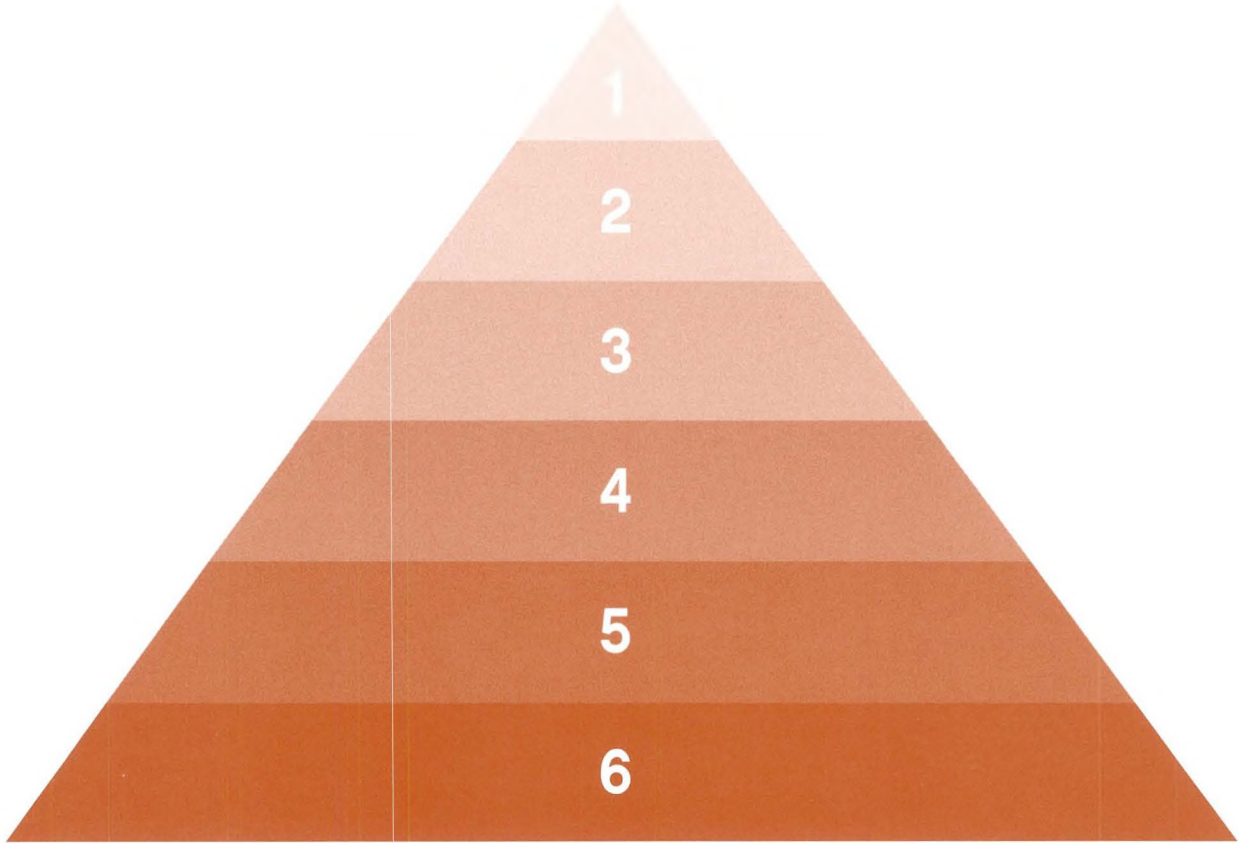


## 5.2 Làmines del joc de menjar bé

# El joc dels aliments

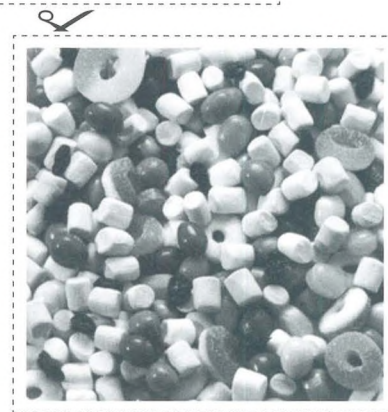
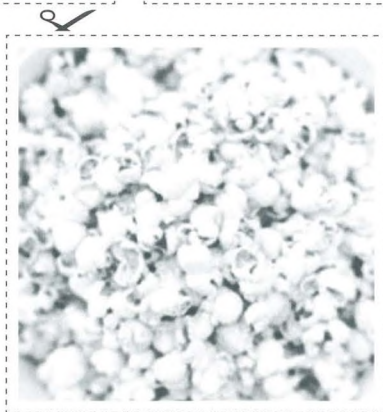
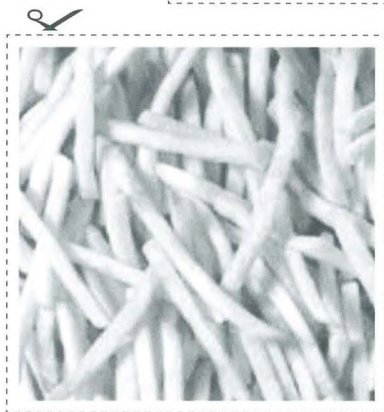
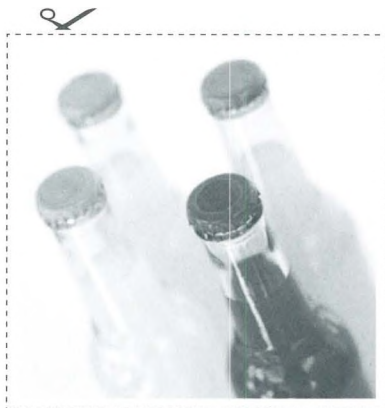
Menjar bé i sa durant l'embaràs







# Dolç, salat i begudes amb gas







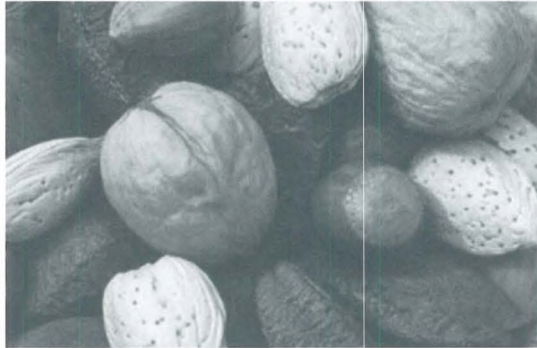
# 1. Dolç, salat i begudes amb gas

- Consumiu-ne moderadament
- Dolç amb moderació i preferiblement casolà
- Poca sal





# Oli, greixos, fruits secs: amb criteri







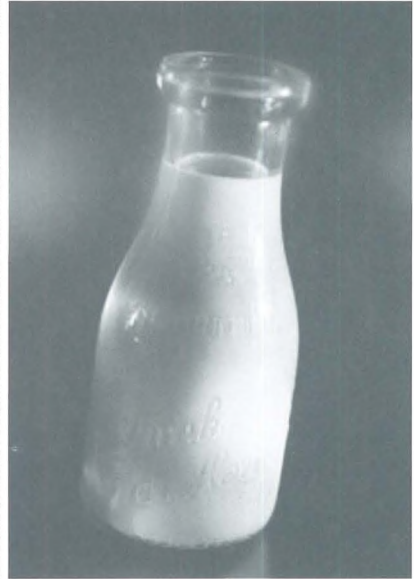
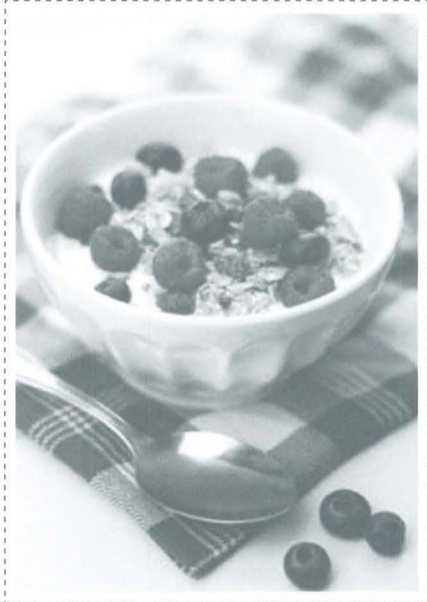
## 2. Oli, greixos, Fruits secs: amb criteri.

- Cada dia amb criteri
- 2-3 culleradetes d'oli d'oliva per a aliments crus (ensalada, verdura)
- 2-3 culleradetes d'oli d'oliva per cuinar
- Si és necessari, 2 culleradetes de mantega per untar el pa
- És recomanable consumir una porció (30 g) cada dia de nous o ametlles



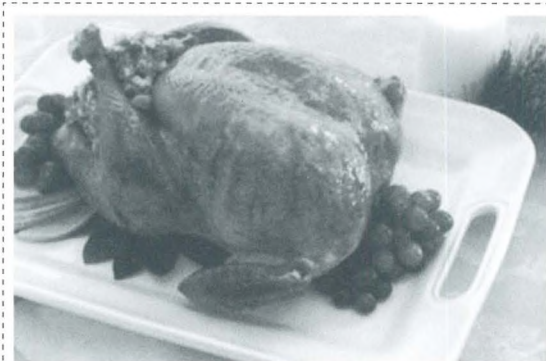
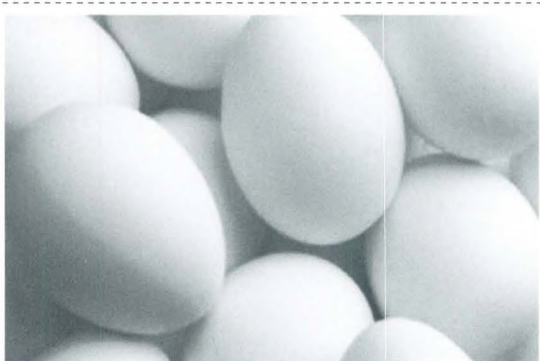


# Lactis, Ilet





# Carn, ous i peix





### **3. Lactis, llet.**

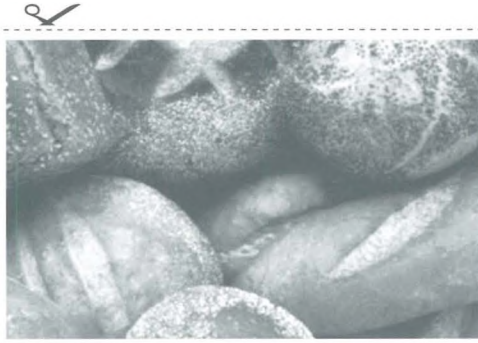
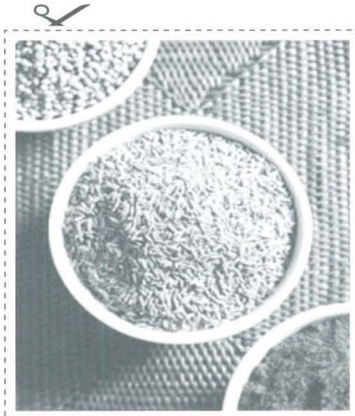
#### **3.1 Carn, ous i peix.**

- **1 porció al dia de carn o peix (o toFu)**
- **3 o 4 ous a la setmana**
- **Cada dia, un màxim de 3 porcions de productes lactis (llet, formatges frescs, iogurt, quefir...)**





# Productes integrals, cereals, llegum: cada dia





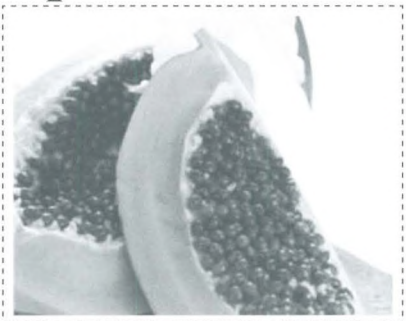
#### 4. Productes integrals, cereals, llegum: cada dia

- En cada menjada, 2 porcions
- Si són pa o pastes/arròs: preferiblement integrals





# Fruita i verdura:







## **5. Fruita i verdura: 5 cops cada dia de colors diferents**

- **Menjau 3 porcions de verdures cada dia, una de les quals, crua.**
- **Menjau 2 porcions de Fruita cada dia.**
- **Podeu substituir una porció de Fruita o verdura per 2 sucs (sense sucre!) de Fruita o verdura cada dia.**





# Begudes:





## 6. Begudes: abundants durant tot el dia

- Beveu d'1 a 2 litres diaris de líquids sense sucre, com per exemple aigua, infusions, brous...
- El consum de tè i cafè ha d'esser moderat



## 5.3 Casos pràctics per a la sessió 2, activitat 4

### Cas 1

Na Kauta és una dona casada de 22 anys que acaba d'arribar fa un parell de mesos a Espanya i no entén bé la llengua, per la qual cosa sempre que va a qualque lloc l'acompanya una amiga seva que ja fa uns quants anys que és aquí. El seu company passa la major part del dia fent feina.

Ja fa dos mesos que no té la regla i se sent més cansada que de costum, al matí es mareja i té nàusees, però no sap què ha de fer, seria el seu primer embaràs i no sap on ha d'anar. Anit passada ho va contar al seu company i es va fer una prova d'embaràs que li va sortir positiva. Ara no saben què han de fer, així que en parla amb la seva amiga i ella li diu que hauria d'anar al seu centre de salut.

Na Kauta no sap per qui ha de demanar ni què li diran. Al final, acompanyada per la seva amiga, decideix anar a demanar una cita a la comare del seu centre de salut.

El dia de la cita, la hi acompanya el seu company, que ha pogut sortir una mica abans de la feina. Quan arriben a la consulta els atén la comare i junts comencen aquesta etapa nova de la vida.

#### Preguntes:

Us pareix real, aquesta situació?

Quins canvis identifiqueu en l'estat de na Kauta que relacionaríeu amb un embaràs?

Creis que na Kauta i el seu company han fet ben fet anant al seu centre de salut?

Creis que és la comare la persona més indicada per atendre'ls?

Amb qui creis que hauria d'haver anat a la consulta?

## Cas 2

Na Nicola té 38 anys i dos fills de 10 i 5 anys. Ella i el seu company sempre estan pendents de dur els infants a les revisions del pediatra, de les vacunes... Un dia, a la sala d'espera de la infermera de pediatria, topa amb la seva comare i de cop pensa que fa molt de temps que no es fa cap control. No sap si li toca algun tipus de revisió. La veritat és que no li fa mal res i per això ho ha anat deixant passar.

Un matí, quan deixa els nins a l'escola, passa pel seu centre de salut per demanar informació sobre la freqüència de les revisions. D'ençà que va tenir el petit, no ha tornat a visitar ni el metge, ni la infermera.

Li donen cita per a una citologia, ja que fa més de cinc anys que no se'n feia cap.

A partir d'ara, es dedicarà una mica més de temps a si mateixa.

Preguntes:

Us pareix una història real?

Amb quin professional ha de demanar cita na Nicola?

Per a què serveixen les citologies?

## Cas 3

N'Emilio i na Yani tenen 30 anys i un fill de 6 que nom Mario. Na Yani està embarassada i l'infant naixerà d'aquí a poc temps. Ja li preparen el bressol i en Mario els ajuda moltíssim.

A la fi arriba el gran dia i neix una nina, li posen el mateix nom que sa mare. Quan surten de l'hospital els diuen que han d'anar al seu centre de salut quinze dies després per fer la primera revisió de la criatura.

Com que a en Mario li toquen vacunes, demanen cita per als dos infants a la vegada.

Preguntes:

Us pareix una història real?

A quin professional demanen cita?

Creis que és necessari demanar hora per anar a les revisions del pediatra?

Per què creis que són importants les revisions?

## 5.4 Casos pràctics per a la sessió 3, activitat 4

### **Cas 1**

Na Yumi està embarassada de 20 setmanes de gestació i demà té cita amb la ginecòloga perquè li faci una ecografia. Ella i el seu company tenen, a més, un altre fill de 7 anys que avui matí no es troba bé, ha tengut febre durant tota la nit i d'ençà d'ahir no vol menjar. Na Yumi demà no anirà a la cita perquè vol quedar amb el seu fill i dur-lo al metge.

Què faríeu amb el nin i la cita de ginecologia?

### **Cas 2**

La vostra filla ja ha nascut, avui us en tornau cap a ca vostra i a l'hospital us han donat un informe d'alta i el document per anar a inscriure-la en el Registre Civil. Quins tràmits heu de fer, ara?



## 5.5 Altre material recomanat

### 5.5.1 Llibres i guies

- > *Guía niño sano en castellano 2003* (Programa del niño sano). <http://saharaillesbalears.org/wp-content/uploads/2007/06/guia-nino-sano-en-castellano.pdf>. És un manual que s'ha publicat per conèixer i aplicar el Programa del Niñ Sa al Sàhara. Té il·lustracions i explicacions bilingües.
- > Bios-Phone, Lauprête A, Rodríguez P. *Nens del món*. Ed La Galera, 2006.
- > Bios-Phone. *Mares del món*. Ed. La Galera 2007.
- > Guía dirigida a mujeres embarazadas, a los futuros padres, así como a sus acompañantes y familiares. Navarra: Govern de Navarra. Ministeri de Sanitat i Consum, 2010 ([www.guiasalud.es](http://www.guiasalud.es)).

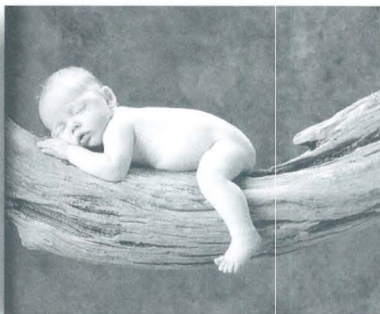
### 5.5.2 Recursos audiovisuals:

- > DVD *Bébés du Monde*. La Compagnie des Phares et Balises. 2000.
- > DVD *En el vientre materno*. National Geographic, 2005.
- > DVD *Le Premier Cri*. Director: Gilles de Maistre, 2007.  
Animació mèdica en 3D sobre el part vaginal normal: <http://www.youtube.com/watch?v=jAtqgV9Ovjc>
- > CD i llibre. Pérez S.; Miró M J; Mas C; Fernández G. *No Ni No. Una engronsadeta arreu del món*. Palma: Ed. Cort, 2009.
- > CD i llibre de cançons de bressol i cançons infantils de regions del món. Ed. Kókinos. (El Magrib, Brasil i Portugal, Àfrica Negra, cançons esclaves i jueves).
- > Vídeo primera hora i agafada espontània als pits: <http://www.youtube.com/watch?v=ZBbxyU8sxzw>

### 5.5.3 Recursos a la xarxa:

- > <http://www.bebekoala.com/>. Portabebès
- > <http://www.circulomaterno.org>. Xarxa de suport per a famílies de Mallorca. Tallers de portabebès.
- > <http://web.me.com/noninomon>. Cançons de bressol del món.
- > [www.quenoosseparen.info](http://www.quenoosseparen.info). Informació, materials i vídeos sobre el part.
- > [http://www.elpartoesnuestro.es/index.php?option=com\\_content&task=view&id=233&Itemid=101](http://www.elpartoesnuestro.es/index.php?option=com_content&task=view&id=233&Itemid=101). Els vídeos de descàrrega lliure de l'Associació El Parto es Nuestro

## 5.6 Díptic sobre el còlic del lactant



### **Bibliografia:**

**Lawrence D. Rosen, DM.** "the Gripe" An interactive approach to infant colic. Explore juliol-agost 2007.

**Bastero P, Azconsa C.** Cólico del lactante. Pàgina web de la Clínica Universitària de Navarra, Nedline plus març de 2009.

**Estévez, M Dolores.** El cólico del lactante ¿Qué podemos hacer?, a Enfermería científica, juliol-agos de 1998.

**Schneider, Vimala.** *Masaje Infantil, Guía práctica para la madre y el padre.* Barcelona, Mc.Clure - Ed.Medici, 1991.

### **Autores:**

M. Carmen Cerdà Juan  
Susana Sobrino Luengo

# CÒLIC DEL LACTANT

## Què és?

### NO ÉS CAP MALALTIA

És una alteració benigna que tendeix a desaparèixer espontàniament devers el quart mes de vida. Pot tenir diverses causes.

## Què té el nadó?

Plora sense consol el capvespre durant més d'una hora, amb els punys tancats i el cos contret.

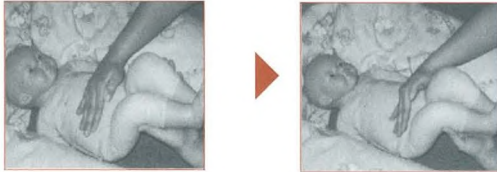


## Què podem fer?

En el moment de mal, consolau-lo tenint-lo en braços i amb calor local. La resta del dia, feis-li un **massatge abdominal** coincidint amb el canvi de bolquers.

# COM S'HA DE FER EL MASSATGE

**PRIMER PAS:** Repetiu-lo 6 vegades



**SEGON PAS:** Durant 6 segons



**TERCER PAS:** Repetiu-lo 6 vegades



**QUART PAS:** Durant 6 segons



**REPETIU-HO TOT 4 VEGADES**

# GLOSSARI | 06



# Glossari

**Tècnica de presentació:** Tècnica de dinamització grupal que es fa per aconseguir la participació dels i les assistents i crear un ambient de confiança.

**Pluja d'idees:** Tècnica educativa d'anàlisi per expressar, reflexionar, organitzar o compartir sentiments, coneixements i experiències. Serveix, en general, com a punt de partida per a treballs posteriors d'anàlisi, per contrastar amb altres informacions, etc. Un grup presenta idees o propostes respecte d'un tema o qüestió sense cap restricció o limitació.

**Graella:** Tècnica d'investigació a l'aula útil per organitzar experiències relatives a fenòmens, situacions, actituds, sentiments, valors, creences... que no han tingut una ocasió adequada per ser coneguts, elaborats i contrastats socialment. Pot tenir diversos formats en funció de les necessitats.

**Exposició-discussió:** Tècnica educativa útil per transmetre i reorganitzar coneixements, informacions. Tracten sobretot fets i conceptes sobre l'àrea cognitiva. L'exposició va seguida d'un temps de discussió en el qual les persones participants i l'educador o educadora parlen sobre el tema exposat.

**Joc:** Tècnica de desenvolupament d'habilitats útil per entrenar-se en habilitats concretes i desenvolupar la capacitat d'actuar i comportar-se en situacions reals.

**Cas pràctic:** Tècnica d'anàlisi que s'empra per analitzar temes des de diferents perspectives. S'hi tracten sobretot les habilitats cognitives de síntesi, anàlisi, valoració de situacions, etc. També s'hi pot tractar l'àrea afectiva contribuint a treballar actituds, valors i sentiments.

**Experiència vivencial:** Tècnica d'aprenentatge indicada perquè s'experimenti, a través d'exercicis en els quals la persona participa d'una manera activa, emocions, pensaments i sentiments que poden afavorir canvis en la seva conducta.

**Vídeo comentat:** Tècnica d'anàlisi que s'empra per treballar un tema des de diferents perspectives. Tracten sobretot les habilitats cognitives de síntesi, anàlisi, valoració de situacions, etc. i afectives, contribuint a treballar actituds, valors i sentiments.

**Síntesi teòrica:** Tècnica educativa expositiva per a la transmissió, el contrast i la reorganització de coneixements, informacions i models. Tracta l'àrea cognitiva.

**Exercicis pràctics:** Tècnica de desenvolupament d'habilitats útil per entrenar-se en habilitats concretes i desenvolupar la capacitat d'actuar i comportar-se en situacions reals.



07

---

BIBLIOGRAFIA



## Bibliografía

- > Amutio A. *Nuevas perspectivas sobre la relajación*. Bilbao: Ed. Desclee de Brouwer, SA, 1998.
- > Ansa A; Zubizarreta B; Begué C [et al.] *Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres*. Navarra: Sección de Promoción de la Salud, Institut de Salut Pública, Departament de Salut del Govern de Navarra, 2005.
- > Ansa A; Begué C; Cabodevilla E; Echauri M; Encaje S; Montero M J.; Pérez M J.; Segura M; Zubizarreta B. *Guía de salud y desarrollo personal*. Navarra: Ed. Departament de Salut, Govern de Navarra, 1995.
- > Ayuso B; Jordan G; Llorente C; Sánchez G; Garrido M J; Escudero T. *Taller de salud para ti, mujer*. Madrid: Vicalvaro, 2007.
- > Bianco G. «La abertura intercultural del sistema sanitario: ¿un reto para la administración y los profesionales de la salud?. Una visión desde la psicología de las migraciones», a García Castaño F J i Muriel López, C. [ed.] *La inmigración en España: contextos y alternativas*. (Volum III). Granada: Actes del III Congrés sobre la Immigració a Espanya, 2002.
- > Font M A; Gomila M; Vidal M C; Estrades T; Salvador A. *Protocol d'educació per a la salut: l'estrès, un espai per a la reflexió compartida*. Palma: Conselleria de Salut i Consum, 2010.
- > Institut Balear de Salut. *Programa Nin Sa*. Servei de Salut de las Illes Balears. Palma: Conselleria de Salut i Consum, 2007.
- > Migallón P; Gálvez B. *Los grupos de mujeres. Metodología y contenidos para el trabajo grupal de la autoestima*. Madrid: Ed. Institut de la Dona. Ministeri de Treball i Afers Socials, 2008.
- > Pérez M J; Echauri M; Ancizu E; Chocarro J. *Manual de educación para la salud*. Navarra: Institut de Salut Pública, Govern de Navarra, 2006.
- > Quintana C; Etxeandia I.; Rico R; Armendáriz I; Fernández del Castillo I. *Atención al parto normal. Guía dirigida a mujeres embarazadas, a los futuros padres, así como a sus acompañantes y familiares*. Navarra: Govern de Navarra, Ministeri de Sanitat i Consum, 2010.
- > Schneider V. *Masaje infantil, guía práctica para la madre y el padre*. Barcelona: Ed. Medici, 1991.

