



Programa educativo para la **corresponsabilidad**

Educación para la Salud



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum



II

Programa educativo
para la **corresponsabilidad**
Educación para la Salud



Govern de les Illes Balears

Conselleria
de Salut i Consum

Edita:

Conselleria de Salut i Consum i Política Social.

Coordinación:

Teresa Pou Navarro. Enfermera especialista en Salud Mental. Coordinadora Autónoma de Salud y Género.

Autoras y autores:

M^a Carmen Cerdá Juan. Enfermera de la Unidad de obstetricia y ginecología del Hospital Son Llatzer.

Carmen Ribera Gómez. Matrona del Centro de Salud Sa Pobla.

Gabriela Bianco. Psicóloga y Psicoterapeuta Gestalt y Perinatal.

Catalina Mas Llull. Pedagoga. Coordinadora de l'Espai del Nadó de Manacor.

Bartolomé Villalonga Mut. Enfermero del Centro de Salud de Inca.

Colaboradoras:

M^a Magdalena Ribot Cabrer. Enfermera. Subdirectora de enfermería de Atención Primaria.

Patricia Font Fernández. Enfermera de Atención Primaria.

Personas revisoras:

M^a Dolores Forteza Pons. Enfermera Unidad de obstetricia y ginecología del Hospital Son Llatzer.

Catalina Nuñez Jimenez. Pediatra del Centro de Salud Trencadors. Miembro del grupo de formador de formadores y formadoras y asesora en educación para la salud de la Gerencia de Atención Primaria.

Esperança Ponsell Vicens. Enfermera. Profesora titular del Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de las Islas Baleares.

Elena Portells Miralles. Matrona del Centro de Salud de Alcudia.

Juana Prieto Valle. Enfermera. Coordinadora de enfermería de la Unidad de obstetricia y ginecología del Hospital Son Llatzer.

Neus Salas Valero. Enfermera del Centro de Salud de Manacor. Miembro del grupo de formador de formadores y formadoras y asesora en educación para la salud de la Gerencia de Atención Primaria.

Entidades revisoras:

Asociació Balear de Comares.

Colegio Oficial de Enfermería de las Islas Baleares.

Gabinete Técnico de Atención Primaria.

Maquetación e impresión: Inteligencia Publicidad

Depósito legal: PM-1615-2010

ISBN: 978-84-694-2714-9

Financiado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, según acuerdo del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud para la distribución de fondos de las C.C.A.A.

1. Introducción y justificación	7
2. Recursos y metodología	11
2.1 Recursos humanos	13
2.2 Recursos materiales	13
2.3 Captación	13
2.4 Formación de los grupos	14
2.5 Relación terapéutica. Recomendaciones generales	14
2.6 Desarrollo de la intervención	15
2.7 Evaluación del contenido de las sesiones	16
3. Contenido de las sesiones	17
3.1 Primera sesión. Introducción al proceso del embarazo. Vivencias asociadas a la nueva situación familiar	19
3.1.1 Objetivo general	19
3.1.2 Objetivos específicos	19
3.1.3 Tabla resumen de la sesión	19
3.1.4 Actividades	20
3.2 Segunda sesión. Programas de atención sanitaria	23
3.2.1 Objetivo general	23
3.2.2 Objetivos específicos	24
3.2.3 Tabla resumen de la sesión	24
3.2.4 Actividades	24
3.3 Tercera sesión. Aproximación al Sistema Nacional de Salud, recursos sociales y económicos	26
3.3.1 Objetivo general	26
3.3.2 Objetivos específicos	26
3.3.3 Tabla resumen de la sesión	26
3.3.4 Actividades	27

3.4 Cuarta sesión. Introducción al proceso del parto y puerperio. Vivencias asociadas a la nueva situación familiar	29
3.4.1 Objetivo general	29
3.4.2 Objetivos específicos	29
3.4.3 Tabla resumen de la sesión	29
3.4.4 Actividades	30
3.5 Quinta sesión. Nociones sobre los cuidados básicos de la persona recién nacida. Apego en la maternidad y paternidad	32
3.5.1 Objetivo general	32
3.5.2 Objetivos específicos	32
3.5.3 Tabla resumen de la sesión	32
3.5.4 Actividades	33
4. Anexo. Instrumentos de evaluación	37
4.1 Ficha de evaluación de la sesión	39
4.2 Registro de asistencia	41
4.3 Evaluación de los conocimientos adquiridos	42
4.4 Cuestionario de evaluación del programa	44
5. Materiales	45
5.1 Presentaciones tipo de las sesiones	47
5.2 Láminas: Juego del buen comer	77
5.3 Casos prácticos para la sesión 2, Actividad 4	107
5.4 Casos prácticos para la sesión 3, Actividad 4	109
5.5 Otro material recomendado	111
5.6 Díptico masaje para el cólico	112
6. Glosario	115
7. Bibliografía	121

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

01

1. Introducción y justificación

La incorporación social, a nivel formal e informal, de un modelo de corresponsabilidad entre los miembros de la unidad familiar resulta un elemento clave en la equidad de género. Como refleja la Ley Orgánica 3/ 20071, que articula la integración del principio de igualdad efectiva de hombres y mujeres en las políticas de salud, una perspectiva de género es necesaria para mejorar la calidad de las intervenciones sanitarias, en general, y de la salud reproductiva, en particular.

Permitir que la mujer tome sus decisiones, de manera individual e informada, es primordial para conseguir esta igualdad. Así mismo, cuando la mujer decide compartir el proceso con otra persona, el sistema sanitario es uno de los medios de contacto más directo con las personas acompañantes y tiene la oportunidad de satisfacer la necesidad de capacitación de estas personas en la crianza compartida, desde el inicio del proceso reproductivo. Es por ello que los y las profesionales de la salud se encuentran con un doble reto; por un lado, humanizar la atención respetando la autonomía de las mujeres y, por otro, incorporar a las personas acompañantes en los planes de atención posibilitando su implicación en la crianza de hijos e hijas.

Los últimos datos publicados por el Instituto de estadística de las Islas Baleares (IBESTAT) referentes al 2008 indican que el 33% del total de nacimientos que se producen en nuestra Comunidad Autónoma son de madre extranjera y, por tanto, uno de cada tres. Esto equivale a un incremento del número de personas nacidas vivas de madre extranjera del 34.7%, con respecto al año 2006 en el que el porcentaje de personas nacidas vivas de madre extranjera era del 25.7%.

Durante el año 2009 se diseñó y editó un primer documento titulado "Programa educativo para la corresponsabilidad en familias inmigradas con riesgo de exclusión social", con el objetivo de promover la corresponsabilidad durante todo el proceso perinatal. Se trata de un documento base que recoge la información más relevante que se consideró que los y las profesionales de atención primaria deben tener para trabajar la corresponsabilidad, con la población diana, durante el embarazo, parto y puerperio.

En este segundo documento se recogen las técnicas más indicadas para trabajar cada uno de los módulos del primer documento, así como la adaptación de éstas al nivel sociocultural de la población diana, teniendo en consideración las dificultades idiomáticas que puedan producirse en el caso de parejas inmigradas.

Para ello se ha utilizado como referencia el modelo teórico elaborado por la Sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública de Navarra, puesto que es el

que, con mayor frecuencia, se usa en los programas de Educación para la Salud de nuestra Comunidad.

Este programa implica un cambio en la educación maternal y en la visión de la unidad de atención, de las mujeres a la pareja, por parte de los y las profesionales. Por ello, para promover la implantación, es preciso formar a los y las profesionales que atienden a las parejas, en educación para la salud con perspectiva de género, así como en transculturalidad y poner a su disposición herramientas y material didáctico de apoyo.

Los recursos descritos en este documento pretenden ser un punto de partida sobre el cual, el o la profesional que está trabajando, pueda hacer las adaptaciones que crea pertinentes en función de las necesidades de la población a la que atiende y de sus habilidades como educador o educadora.

RECURSOS Y METODOLOGÍA | 02

2. Recursos y metodología

2.1. Recursos humanos

Se recomienda que las sesiones estén dirigidas por dos profesionales del centro. Lo ideal sería que fueran profesionales que atienden a la pareja durante el periodo perinatal junto con el o la profesional de mediación socio sanitaria, si el centro dispone de éste o ésta profesional.

Se propone que una persona se encargue de conducir la sesión y la otra tenga un papel de apoyo, de observadora y evaluadora. Es conveniente que se registre, por parte de la persona observadora, cómo se va desarrollando la sesión lo que permitirá hacer mejoras en las siguientes.

Para poder registrar las observaciones se propone utilizar la ficha del apartado 4.1 del anexo.

2.2. Recursos materiales

- Sala adecuada para desarrollar las sesiones
- Material de papelería
- Rotafolios
- Material audiovisual (ordenador, proyector multimedia, reproductor de C.D. audio)
- Muñeco para formación
- Colchonetas o sillas

2.3. Captación

La captación se realizará a través de una derivación, que podrá realizar cualquier profesional que considere que la pareja puede beneficiarse de la intervención educativa, al profesional que atenderá a la pareja en el periodo perinatal responsable de realizar las sesiones educativas.

Dicho profesional tendrá una entrevista con la pareja en la que valorará si cumple con los criterios de inclusión o si necesita algún otro tipo de intervención más individualizada informando a la pareja del objetivo del programa y de que la participación en el mismo es voluntaria.

2.4 Formación de los grupos

Para formar los grupos hay que tener en cuenta la información recogida en las entrevistas. Las características de las parejas y sus afinidades serán importantes a la hora de agruparles para favorecer la adherencia al programa.

La franja horaria en la que se planifica la formación puede ser un factor determinante para que los dos miembros de la pareja acudan, de no ser así puede que sólo vengan las mujeres, con lo que no será posible trabajar la corresponsabilidad de la manera que planteamos, pudiendo ser un motivo de abandono del programa.

2.5. Relaciones terapéuticas con personas inmigradas. Recomendaciones generales

Cuando se entra en relación con personas de culturas distintas se puede producir lo que se ha denominado un “choque cultural”, en el que no sólo se produce una incomprensión del comportamiento ajeno, sino que también afloran una serie de emociones negativas: desconfianza, incomodidad, ansiedad, preocupación, etc.

Para superar el choque cultural es preciso establecer una comunicación en la que se compartan emociones y se establezca una relación empática. Hay que tener en cuenta que si entre personas de una misma comunidad de vida, en ocasiones, se producen incomprensiones, entre personas socializadas en culturas distintas, éstas pueden aumentar.

En la comunicación intercultural el mal entendido puede ser la norma, y no la excepción, por ello es necesario desarrollar una buena capacidad de meta comunicación. Esto significa tener la capacidad de decir lo que se pretende decir cuando se explica algo. Meta comunicar significa hablar del sentido de nuestros mensajes, pero no sólo de lo que significan sino también de qué efectos esperamos que produzcan.

Las relaciones sociales son relaciones de poder, lo cual no deja de manifestarse claramente en la forma de comunicar-nos. Las personas interlocutoras no siempre están en un plano de igualdad. No siempre se trata de un desequilibrio amenazante, sino que actúa de una manera más implícita, por ejemplo estableciéndose quién es la persona forastera en la interacción.

Por todo esto, a la hora de iniciar una comunicación intercultural es necesario establecer las bases para el intercambio cultural. El diálogo intercultural debe realizarse dentro de la mayor igualdad posible. Esto no significa ignorar la existencia de posiciones de poder distintas entre los interlocutores. Se trata de reconocerlas e intentar reequilibrarlas en la medida de lo posible.

Recuerda:

- > Para la gran mayoría de las personas inmigradas el castellano y/o catalán es un idioma aprendido.
- > Expresar sensaciones, sentimientos o estados de ánimo en un idioma extranjero, puede resultar complicado y la conversación puede situarse en un plano superficial en el que la persona inmigrada queda prisionera de su propia impotencia lingüística.
- > El vocabulario, idioma, mímica, gestos, así como valores, visión de la vida y del mundo, cambian según el país o la región.
- > La integración de nuevos valores con los nuestros es un proceso y significa construir una nueva cultura, una integración entre dos o más culturas.

Notas para la educadora o el educador:

- > Las actividades propuestas en las sesiones fomentan la participación activa de los miembros del grupo incidiendo en la corresponsabilidad, en la toma de decisiones y en el aprendizaje de habilidades.
- > Al principio de cada sesión se recomienda introducir el temario del día y hacer un breve resumen de la sesión anterior.
- > Es conveniente que el educador o la educadora recuerde en cada sesión la importancia de la adherencia al programa, ya que en cada una se tratarán temas diferentes y útiles para los miembros del grupo.

2.6. Desarrollo de la intervención

Se propone realizar 5 sesiones, de una hora y media de duración en uno o dos meses en total. Para mantener la cohesión grupal, se deben evitar las entradas y salidas de parejas ocasionadas por los diferentes momentos de gestación en que se encuentren las mujeres.

En la tabla resumen de cada sesión se detallan los tiempos estimados para cada una de las actividades, estos tiempos son orientativos a fin de no alargar demasiado la sesión, 90 minutos como máximo.

Se recomienda que el número de asistentes en cada grupo sea inferior a 16 así como hacer un seguimiento de la asistencia. En el apartado 4.2 del anexo se propone un modelo del registro de la asistencia.

El contenido de las sesiones es independiente uno de otro por lo que el orden puede ser modificado en función de las características del grupo o de sus intereses. Las actividades descritas en cada una de ellas puede ser que se trabajen de manera

individual, por parejas, en un grupo pequeño de entre cuatro y seis personas o en grupo grande, con todas las personas integrantes del grupo.

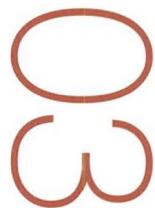
En este documento se propone el orden de las sesiones que se considera puede ser mejor aceptado por las y los participantes, para evitar que pierdan el interés y para mantener la adherencia al programa.

2.7. Evaluación de los contenidos de la sesión

Para evaluar el grado de comprensión y la adquisición de conocimientos por parte de las personas que asisten, se propone unos cuestionarios muy simples, de tres preguntas para cada una de las sesiones, recogidos en el apartado 4.3 del anexo. Estos cuestionarios pueden servir al educador o la educadora para hacer un breve repaso de la sesión en el próximo encuentro.

Al finalizar el programa se recomienda realizar una evaluación del mismo y, para ello se propone un modelo de cuestionario en el apartado 4.4 del anexo.

CONTENIDOS DE LAS SESIONES



3. Contenidos de las sesiones

3.1 Primera sesión.

Introducción al proceso del embarazo. Vivencias asociadas a la nueva situación Familiar

3.1.1 Objetivo general

Favorecer unas vivencias positivas relacionadas con la situación de salud en la que se encuentran o encontrarán. Dar a conocer los cambios que se producen durante el embarazo, parto y puerperio así como informar a la pareja del modo de realizar un acompañamiento efectivo mutuo durante todo el proceso.

3.1.2 Objetivos específicos

- > La pareja comprenderá los cambios físicos y psíquicos de la nueva situación.
- > La pareja será más autónoma gracias a que la información recibida ayudará a eliminar sus miedos e incertidumbres.
- > La pareja tendrá conocimientos para vivir el embarazo, parto y puerperio de forma conjunta y satisfactoria.
- > La pareja conocerá los hábitos saludables.
- > La pareja desarrollará habilidades en el manejo de los cambios incorporando hábitos saludables.

3.1.3 Tabla resumen de la sesión

ACTIVIDAD	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Bienvenida	Elegir una técnica	G.G.	15'
Cambios en el embarazo	Rejilla +Discusión	T.I.+ G.G.	20'
Hábitos saludables	Exposición-Discusión	G.G.	15'
Costumbres alimenticias	Juego "El buen comer durante el embarazo"	G.G.	20'
Técnica de relajación	Ejercicio de habilidades	G.G.	20'

(T.I: trabajo individual; GG: grupo grande)

3.1.4 Actividades

Se darán a conocer los cambios físicos y emocionales que se producen durante el embarazo y se favorecerá que se expresen las emociones que les produce esta situación.

Además se trabajarán los hábitos saludables dando una especial atención a la alimentación, a la capacidad de descargar tensión física practicando ejercicios de relajación y a facilitar que compartan sus expectativas y actitudes ante la nueva situación.

Actividad 1: Bienvenida.

- > Tiempo: 15'
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: pelota.

En este momento se dará la bienvenida al grupo y se invitará a las y los participantes a que se presenten. Se expondrán los objetivos de las diferentes sesiones y se remarcará la importancia de la participación de todos y todas.

Existen diferentes técnicas diseñadas para esta actividad. La persona que conduzca el grupo elegirá aquella que crea más adecuada.

Técnica 1: "El balón". El educador o la educadora pasa la pelota a un miembro del grupo que se presenta diciendo su nombre y presenta a la persona con quien ha decidido compartir la maternidad o paternidad, el tiempo de gestación, si es su primer embarazo o no y si quiere, el sexo del o la bebé. Al finalizar la presentación tiran la pelota a otro miembro del grupo.

Técnica 2: "Los colores". El educador o la educadora asigna colores a los miembros del grupo y empieza por un color, la persona se presenta diciendo su nombre y presenta a la persona con quien ha decidido compartir la maternidad o paternidad, el tiempo de gestación, si es su primer embarazo o no y si quiere, el sexo del o la bebé. Al finalizar la presentación, nombran otro color y así hasta que se haya presentado todo el grupo.

Técnica 3: "Los números". El educador o la educadora asigna un número a cada miembro del grupo, que se presenta diciendo su nombre y presenta a la persona con quien ha decidido compartir la maternidad o paternidad, el tiempo de gestación, si es su primer embarazo o no y si quiere, el sexo del o la bebé. Al finalizar la presentación esta persona dice otro número y así hasta que se haya presentado todo el grupo.

Actividad 2: Cambios en el embarazo.

- >Tiempo: 20'.
- >Tipo de agrupación: Trabajo individual y puesta en común en grupo grande.
- > Recursos: Rotafolios y material de papelería.

Se trata de registrar los cambios físicos y emocionales experimentados en el embarazo así como las nuevas emociones que pueden surgir.

La rellenarán las mujeres y sus acompañantes por separado indicando tanto sus propios cambios como los del otro miembro de la pareja. Se favorecerá una charla sobre las emociones que hayan aparecido en la actividad.

Cambios físicos	Cambios emocionales/emociones nuevas
Mujer	Mujer
Acompañante	Acompañante

Actividad 3: Hábitos saludables.

Pautas saludables recomendadas durante el embarazo.

- > Tiempo: 15'
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Material audiovisual.

Para preparar esta actividad se recomienda consultar el apartado 3.3 del módulo III del primer volumen. Se incluye una presentación tipo de cada sesión en el apartado 5.1 de los materiales, pudiendo solicitarla en formato digital a la Coordinación de salud y Género a través del correo electrónico salutigenere@caib.es.

Actividad 4: “El buen comer durante el embarazo”.

Costumbres alimenticias.

- > Tiempo: 20'
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Fichas para el juego.

Se pretende explorar sus costumbres alimenticias y transmitir de forma lúdica sugerencias e información.

Instrucciones del Juego: Las láminas del juego están en el apartado 5.2 de los materiales.

- > El triángulo en color es para colgar de forma visible en la pared.
- > Recortar las fotos de los alimentos.
- > Pedir al grupo que coloque los alimentos en la pirámide.
- > Agregar la ficha explicativa en la franja correspondiente de la pirámide. Leerla en voz alta, corregir errores y completar la información. Tener en cuenta las costumbres alimentarias de los y las usuarias.

También es posible dividir el grupo en dos y jugar en equipos dando un tiempo de 10 minutos para completar y luego revisarlo conjuntamente.

Actividad 5: Técnica de relajación. Ejercicio de habilidades.

- > Tiempo: 20'
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Colchonetas o sillas

Para finalizar esta sesión se propone realizar ejercicios de relajación que pueden ser utilizados en sesiones posteriores o pueden realizarlos los y las participantes en su casa. Es importante que el lugar sea silencioso, con una temperatura agradable para que las personas asistentes estén lo más cómodas posible. Los ejercicios pueden realizarse en la silla o en las colchonetas en función de la comodidad de cada uno o una. Tened presente que pueden producirse mareos en el momento de incorporarse por lo que es importante avisar de ello y que la incorporación sea lenta.

Se proponen dos técnicas diferentes:

Técnica de respiración abdominal: El objetivo es dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones. Para ello, puede ayudar el colocar una mano en el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el pecho, para percibir mejor los efectos de cada inspiración y espiración. Se toma aire, lentamente y contando hasta 5, notando que este aire va hacia la parte de abajo de los pulmones, se irá hinchando poco a poco el abdomen sin mover el pecho. Se retiene el aire en esa posición y contamos hasta 3. Se expulsa el aire lentamente por la boca contando hasta 5.

Técnica de relajación de Jacobson: Edmund Jacobson (1938) desarrolló la técnica de la relajación progresiva, la cual requería que las personas discriminasen entre niveles cada vez más bajos de tensión muscular. La persona sistemáticamente tensa y suelta los núcleos musculares principales, detectando, reconociendo y concentrándose sobre las sensaciones contrapuestas de tensión y relajación. Por medio de este proceso, la persona es capaz de conseguir una relajación muscular profunda.

Se proponen siete ejercicios de contracción y relajación muscular. Consisten en apretar suavemente cada grupo de músculos, lo suficiente para que se pueda sentir un incremento de tensión ligero y perceptible. Mientras se está tensando cada uno de los grupos musculares el resto del cuerpo permanece relajado. Se recomienda mantener la tensión durante 5 segundos y posteriormente soltar la tensión permitiendo que los músculos se relajen durante unos 10 segundos.

Antes de comenzar hay que asegurarse de que las personas estén en una posición cómoda. Se recomienda cerrar los ojos para focalizar la atención en los ejercicios, aunque no es imprescindible. Seguidamente se realizan algunas respiraciones profundas y pausadas antes de empezar.

Los siete ejercicios son:

1. Tensar/relajar la cara (dos veces)
2. Tensar/relajar el cuello (dos veces)
3. Tensar/relajar el tronco (dos veces)
4. Tensar/relajar el brazo (el brazo derecho dos veces, luego el izquierdo)
5. Tensar/relajar la mano (la mano derecha dos veces, luego la mano izquierda)
6. Tensar/relajar la pierna (la pierna derecha dos veces, luego la izquierda)
7. Tensar/relajar el pie (el pie derecho dos veces, luego el izquierdo)

Mientras se realizan estos ejercicios es importante atender individualmente a las sensaciones agradables que se producen en cada persona al relajar las diferentes partes del cuerpo.

3.2. Segunda sesión: Programas de atención sanitaria

3.2.1 Objetivo general

La pareja recibirá información sobre los programas expuestos en la sesión.

3.2.2 Objetivos específicos

- > La pareja sabrá de la existencia de los programas.
- > La pareja conocerá la importancia de cada programa y sus ventajas.
- > La pareja conocerá la importancia del seguimiento de los programas.
- > La pareja adquirirá responsabilidades sobre su propia salud y la de su bebé.

3.2.3 Tabla resumen de la sesión

ACTIVIDAD	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Bienvenida	Recordatorio de la sesión anterior	G.G.	5'
Promoviendo salud	Tormenta de ideas	G.P.+ G.G.	20'
Programas de atención sanitaria	Exposición-Discusión	G.G.	20'
Desarrollo de habilidades sobre los programas de salud	Caso práctico	G.P.+ G.G.	20'
Apego prenatal	Experiencia vivencial	P + G.G.	20'

(GG: grupo grande; GP: grupo pequeño; P: pareja)

3.2.4 Actividades

Se presentará a las familias algunos de los programas de salud que se ofrecen en el Sistema Nacional de Salud dirigidos a las mujeres y a los niños y las niñas. Se informará de cuándo se puede acceder a ellos según la etapa en la que se encuentre del ciclo vital y se insistirá en la importancia de su seguimiento. Así mismo, se facilitará el análisis de las actitudes de las parejas ante los diferentes programas y se favorecerá que se compartan las emociones que han sentido tras la experiencia vivencial que se propone.

Actividad 1: Bienvenida. Recordatorio de la sesión anterior.

- > Tiempo: 5'
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Rotafolios o pizarra y material de papelería.

Actividad 2: Promoviendo salud.

- > Tiempo: 20'.
- > Tipo de agrupación: Grupo pequeño y puesta en común en grupo grande.
- > Recursos: Rotafolios y material de papelería.

El educador o la educadora podrá elegir qué pregunta de las propuestas hacer al grupo, según su criterio, para propiciar la tormenta de ideas.

¿Para qué acudimos al centro de salud?

¿A qué profesional del centro de salud acudirías?

¿Cuándo acudiré al centro de salud?

Actividad 3: Programas de atención sanitaria.

- > Tiempo: 20'.
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Material audiovisual.

Se presentarán los programas de salud de seguimiento de embarazo, el niño sano, detección precoz del cáncer de cérvix y detección precoz del cáncer de mama. Ver apartado 3.2 del módulo II del primer volumen.

En el apartado 5.1.2 de los materiales se propone una presentación tipo que facilitará la exposición del tema. También se puede solicitar en formato digital a la Coordinación de Salud y Género a través del correo electrónico salutigenere@caib.es.

Actividad 4: Desarrollo de habilidades sobre los programas de salud.

- > Tiempo: 20'
- > Tipo de agrupación: Grupo pequeño y grupo grande.
- > Recursos: Material de papelería.

El educador o la educadora repartirán a cada pequeño grupo una situación sobre una pareja y su etapa vital. Los casos están descritos en el apartado 5.3 de los materiales.

Actividad 5: Apego prenatal.

- > Tiempo: 20'
- > Tipo de agrupación: Parejas y puesta en común en grupo grande.
- > Recursos: Nana o música relajante de fondo.

Con esta actividad se pretende promover el apego prenatal.

En un ambiente de silencio y con los ojos cerrados, sin prestar atención a las personas de alrededor, se inicia una respiración tranquila y lenta. Se puede utilizar música suave de fondo. La embarazada y la persona acompañante explorarán el abdomen de la embarazada; acariciándolo, escuchándolo y mirándolo (en ese momento se pueden abrir los ojos).

Tras esta actividad, el grupo podrá hablar sobre su experiencia en una charla libre.

Para la siguiente sesión se les invitará a que piensen en una nana típica de su cultura para compartir.

3.3. Tercera sesión: Aproximación al Sistema Nacional de Salud, recursos sociales y económicos

3.3.1 Objetivo general

Dar a conocer nuestro Sistema Nacional de Salud para favorecer un uso responsable y facilitar el acceso a los servicios según las necesidades de la pareja.

3.3.2 Objetivos específicos

- > La pareja recibirá información básica sobre nuestro Sistema Nacional de Salud.
- > La pareja conocerá los circuitos y trámites administrativos que van a tener que manejar debido a su nueva situación familiar.
- > La pareja conocerá los diferentes recursos sociales y económicos existentes en nuestra comunidad.
- > La pareja reconocerá los derechos y deberes de las personas usuarias en el ámbito sanitario.
- > La pareja identificará qué ayudas económicas pueden solicitar en función de su situación.

3.3.3 Tabla resumen de la sesión

ACTIVIDAD	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Bienvenida	Recordatorio sesión anterior	G.G.	5'
Sistema Sanitario Español	Tormenta de ideas	G.G.	20'
Servicios Sanitarios Derechos y deberes Recursos sociales y económicos	Exposición-Discusión	G.G.	20'
Trámites administrativos Aprendemos a utilizarlos	Caso práctico	G.P.+ G.G.	25'
Nanas del mundo	Experiencia vivencial	G.G.	20'

(GG: grupo grande; GP: grupo pequeño)

3.3.4 Actividades

Se trabajarán las habilidades que les permitirán hacer un uso responsable de los servicios sanitarios. Así mismo se pretende facilitar que las parejas compartan las emociones que han sentido tras la experiencia vivencial que se les propone.

Actividad 1: Bienvenida. Recordatorio de la última sesión.

- > Tiempo: 5'
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Rotafolios o pizarra y material de papelería.

Actividad 2: Sistema Sanitario Español.

- > Tiempo: 20'.
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Rotafolios y material de papelería.

El educador o la educadora podrá elegir qué pregunta hacer al grupo según su criterio.

- ¿Qué hicisteis cuando os enterasteis que estabais esperando una criatura?
- ¿Dónde acudisteis cuando supisteis que estabais esperando un o una bebé?

Actividad 3: Servicios Sanitarios. Derechos y deberes de los usuarios. Recursos sociales y económicos.

- > Tiempo: 20'
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Rotafolios o pizarra y material de papelería, soporte audiovisual (ordenador y proyector). Recomendamos tener un formulario original de cada trámite para que los y las participantes lo puedan ver (pueden solicitarse en el hospital de referencia o en el INSS explicando el uso que se va a hacer de ellos).

En esta exposición se explicará quién puede acceder a los servicios sanitarios, cómo se encuentra organizado nuestro sistema de salud, los deberes y derechos de las personas usuarias, así como los recursos sociales y económicos existentes. Ver apartado 3.1 del módulo I del primer volumen.

En el apartado 5.1.3 de los materiales se propone una presentación tipo que puede facilitar la exposición del tema. También puede solicitarse en formato digital a la Coordinación de Salud y Género a través del correo electrónico salutigenere@caib.es.

Actividad 4: Trámites administrativos. Aprendemos a utilizarlos. Análisis de problemas y alternativas de solución.

- > Tiempo: 25'.
- > Tipo de agrupación: Grupo pequeño y grupo grande.
- > Recursos: Material de papelería.

El educador o la educadora repartirán a cada pequeño grupo una situación sobre una pareja y su etapa vital. Los casos están descritos en el apartado 5.4 de los materiales.

Actividad 5: Nanas del mundo.

- > Tiempo: 20'.
- > Tipo de agrupación: grupo grande.
- > Recursos: ninguno

Se favorecerá un ambiente relajado para que las personas que participan en la sesión den a conocer alguna nana típica de su cultura, tal y como se les invitó en la última sesión. Al finalizar se facilitará la expresión de lo que han sentido abriendo un espacio de charla.

En caso de que no conozcan ninguna nana se recomienda trabajar con el material "*No Ni No. Un engronsadeta arreu del món*", referenciado en el apartado 5.5.2 i 5.5.3 de los materiales.

3.4. Cuarta sesión.

Introducción al proceso del parto y puerperio. Vivencias asociadas a la nueva situación Familiar

3.4.1 Objetivo general

La pareja tendrá la información para realizar un acompañamiento efectivo mutuo durante todo el proceso, favoreciendo una vivencia positiva relacionada con el parto y después del parto.

3.4.2 Objetivos específicos

- > La pareja expresará verbalmente sus inquietudes ante el parto y postparto.
- > La pareja adquirirá conocimientos para vivir el parto y puerperio de forma conjunta y satisfactoria.
- > La persona acompañante identificará su papel y verbalizará la importancia del mismo en el parto y postparto.

5.4.3 Tabla resumen de la sesión

ACTIVIDAD	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Bienvenida	Recordatorio sesión anterior	G.G.	5'
¿Qué se del parto y el postparto?	Rejilla	T.I. + G.G	20'
El parto y su entorno.	Vídeo comentado	G.G.	20'
Parto y puerperio	Exposición-discusión	G.G.	15'
Puerperio	Vídeo comentado	G.G.	20'

(T.I: trabajo individual; GG: grupo grande; GP: grupo pequeño)

5.4.4 Actividades

Se favorecerá que las personas que participan en la sesión compartan las expectativas, miedos e incertidumbres ante el parto y el puerperio así como que expresen los pensamientos y sentimientos que han experimentado tras las actividades propuestas en la sesión.

Actividad 1: Bienvenida. Recordatorio de la sesión anterior.

- > Tiempo: 5'
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Rotafolios o pizarra y material de papelería.

Actividad 2: ¿Qué se del parto y del post-parto?

- > Tiempo: 20'
- > Tipo de agrupación: Trabajo individual y puesta en común en grupo grande.
- > Recursos: Rotafolios y material de papelería.

Se trabajarán los miedos y dudas ante el parto y después del parto de manera individual y posteriormente se trabajará con todo el grupo.

Miedos	Dudas
Mujer	Mujer
Acompañante	Acompañante

Actividad 3: El parto y su entorno.

- > Tiempo: 20'
- > Tipo agrupación: grupo grande
- > Recursos: soporte audiovisual

Esta actividad consiste en la visualización de un vídeo sobre el parto. El educador o la educadora podrá elegir entre varios vídeos propuestos en el apartado 5.5.2 de los materiales, según el grupo y el tiempo del que disponga. Tras la visualización del

vídeo se animará a los miembros del grupo a que expresen lo que han sentido y se responderá a los interrogantes que hayan podido surgir.

Actividad 4: Parto y puerperio.

- > Tiempo: 15'
- > Tipo de agrupación: grupo grande
- > Recursos: Rotafolios o pizarra y material de papelería. Soporte audiovisual.

Para desarrollar esta actividad se recomienda que se consulte la página 47 del primer volumen.

En el apartado 5.1.4 de los materiales se propone una presentación tipo que puede facilitar la exposición del tema. También puede solicitarse en formato digital a la Coordinación de Salud y Género a través del correo electrónico salutigenere@caib.es.

Tras la explicación se abrirá un tiempo de discusión para poder aclarar las dudas del grupo. Es importante recoger los comentarios y aportaciones del grupo de las actividades anteriores y remarcarlos con la ayuda de la presentación.

Actividad 5: Puerperio.

- > Tiempo: 20'
- > Tipo de agrupación: grupo grande
- > Recursos: soporte audiovisual

Se visualizará un vídeo sobre el postparto inmediato. En esta actividad el educador o la educadora podrá elegir entre varios vídeos recomendados en el apartado 5.5.2 de los materiales, según el grupo y el tiempo del que disponga. Tras la visualización del vídeo se animará a los miembros del grupo a que expresen lo que han sentido, y que expliquen los roles observados. Se favorecerá la discusión y se responderá a los interrogantes que hayan podido surgir.

Al final de la sesión se puede preguntar si alguna persona conoce la técnica de porteo del o la bebé con una tela para poder explicarlo en la siguiente sesión.

3.5 Quinta sesión.

Nociones sobre los cuidados básicos de la persona recién nacida. Apego en la maternidad y paternidad

3.5.1 Objetivo general

La pareja conocerá los cuidados físicos y emocionales que necesita su bebé ofreciendo a padres y madres recursos que les facilitarán su labor.

3.5.2 Objetivos específicos

- > La pareja conocerá los cuidados básicos del o la bebé.
- > La pareja tendrá recursos para establecer un vínculo afectivo positivo con su bebé.

3.5.3 Tabla resumen de la sesión

ACTIVIDAD	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Bienvenida	Recordatorio sesión anterior	G.G.	5'
Cuidados a la persona recién nacida	Tormenta de ideas	G.G.	15'
Cuidados y apego	Vídeo comentado	G.G.	30'
Cuidados a la persona recién nacida	Síntesis teórica	G.G.	15'
Aprendemos a cuidar	Ejercicios prácticos: cómo coger el bebé, masaje, portabebés	G.P.	25'

(GG: grupo grande; GP: grupo pequeño)

3.5.4 Actividades

Se facilitará que se expresen y compartan las dudas, experiencias y recursos personales en relación al cuidado de la persona recién nacida. Además se trabajará en el aprendizaje de las habilidades necesarias para poder brindar unos buenos cuidados a la criatura.

Actividad 1: Bienvenida. Recordatorio de la sesión anterior.

- > Tiempo: 5'
- > Tipo de agrupación: grupo grande.
- > Recursos: Rotafolio o pizarra y material de papelería.

Actividad 2: Cuidados a la persona recién nacida.

- > Tiempo: 15'
- > Tipo de agrupación: Grupo grande.
- > Recursos: Rotafolios, material de oficina.

El educador o la educadora podrá elegir qué pregunta hacer al grupo según su criterio.

¿Qué cuidados creéis que requiere la persona recién nacida?

¿Cómo lo haríais en vuestro país de origen?

¿Cómo lo hacían vuestros padres y madres?

Actividad 3: Cuidados y apego.

- > Tiempo: 30'
- > Tipo de agrupación: grupo grande
- > Recursos: soporte audiovisual

Para poder realizar esta actividad se propone hacer uso del vídeo “Cuidados básicos a la persona recién nacida”, editado por la Conselleria de Salut i Consum de les Illes Balears, donde se describe cómo cubrir las necesidades más elementales de la criatura como son el baño y su preparación, cuidado del cordón umbilical, vestido, masaje y prevención de riesgos.

Dicho vídeo se podrá solicitar a la Coordinación de Salud i Género de la Conserjería de salud a través de la dirección de correo salutigenere@caib.es.

Actividad 4: Cuidados y apego de la persona recién nacida.

- > Tiempo: 15'
- > Tipo de agrupación: grupo grande
- > Recursos: pizarra o rotafolios y soporte audiovisual (ordenador y proyector).

Para poder desarrollar esta actividad recomendamos ver el apartado 3.4 del módulo I del primer volumen.

Se propone una presentación tipo en el apartado 5.1.5 de los materiales que puede ayudar a la exposición del tema. También puede solicitarse en formato digital a la Coordinación de Salud y Género a través del correo electrónico salutigenere@caib.es.

Actividad 5: Aprendemos a cuidar.

- > Tiempo: 25'
- > Tipo de agrupación: grupo pequeño de cuatro a seis personas.
- > Recursos: muñeco demostrativo, muñeco para los y las participantes y telas portabebés.

Se propone realizar tres grupos que trabajen estos temas: Cómo cogemos al bebé, masaje infantil y portabebés.

Cómo cogemos al bebé:

Se enseñará mediante la técnica de modelado cómo se coge al bebé.

Se explicará cómo coger al bebé, cómo lo transportamos y de qué manera se ponen las manos y los brazos para evitar que se nos caiga. Las parejas podrán practicar con un muñeco que se les falicitará.

Hay que tener en cuenta que no sólo existe una manera de hacer las cosas, puede ser enriquecedor contemplar las diferentes costumbres culturales sobre estas habilidades.

Masaje:

Para iniciarse en esta práctica se propone realizar un masaje abdominal indicado para la prevención y alivio del estreñimiento y los cólicos. Para esta pequeña secuencia de movimientos no es necesario usar aceite. Posar las manos sobre la barriguita del bebé y pedirle permiso ¿Quieres que te de un masaje?

Primer paso: Con las piernas dobladas y una sola mano frotar la barriga desde la base de las costillas hacia las piernas. Repetir 6 veces.

Segundo paso: Mantener las piernas dobladas por las rodillas hacia el vientre ejerciendo una ligera presión durante 5 o 6 segundos.

Tercer paso: Movimiento sol y luna. Imaginamos que la barriga del bebé es un reloj. Con la mano izquierda apoyada sobre la barriga y sin levantarla, iniciamos círculos en sentido de las agujas del reloj. Cuando la mano izquierda llega a las 6h, colocamos la mano derecha a las 9h y giramos las dos a la vez con un cuarto de hora de diferencia. Cuando la mano derecha llega a las 6h se levanta para dejar pasar a la izquierda y se vuelve a colocar a las 9h. Si este movimiento parece muy difícil, se recomienda hacer círculos en sentido de las agujas del reloj con una sola mano. Repetir el movimiento seis veces.

Cuarto paso: Mantener las piernas dobladas por las rodillas hacia el vientre ejerciendo una ligera presión durante 5 o 6 segundos.

Repetir toda la secuencia tres o cuatro veces, unas cuatro veces al día aprovechando los cambios de pañal. No se recomienda en los momentos de dolor intenso, que suelen ser a última hora de la tarde. En ese momento lo que necesita la criatura es contacto, consuelo y cariño para pasar el mal rato lo mejor posible.

> Primer paso, repetir seis veces:



1



2



3

> Segundo paso, durante 6 segundos:



4

> Tercer paso, repetir seis veces:



5



6



7



8



9

> Cuarto paso, durante seis segundos:



10

REPETIRLO TODO CUATRO VECES

En el apartado 5.6 de los materiales se encuentra en formato díplico "Cólico del lactante", la explicación de la actividad antes descrita.

Taller Portabebé

Para este taller se pedirá la colaboración de las personas del grupo que sepan realizar esta técnica para que así, mediante la demostración, enseñe al resto del grupo cómo se realiza, además de promover e informar de las ventajas del porteo para fomentar el apego. En el caso de que ninguna persona conociera esta técnica se puede contactar con alguna asociación o persona colaboradora para que vengan a hacer una demostración (ver direcciones en el apartado 5.5.3 de los materiales).

Se favorece la expresión de emociones y experiencias con una charla libre.

ANEXO. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

04

4.1 Ficha de evaluación de la sesión

A rellenar por la persona que observa

Sesión N°:	Fecha:
• Número de asistentes:	Participantes ausentes con aviso: Motivo:
	Participantes ausentes sin aviso:
• Temas tratados:	

• Actividades realizadas:	

• Evaluación temática: Observar si se cumplen los objetivos de la tarea.	

• Evaluación dinámica:

- > Clima afectivo, relación de las y los participantes con la persona que conduce la sesión...
- > Participación de las personas del grupo
- > Colaboración
- > Integración en el grupo
- > Comunicación

• Evaluación de la persona que conduce la sesión:

- > Coordinación del grupo
- > Inicio de la sesión
- > Cierre de la sesión
- > Cómo se ha sentido

• Avances y dificultades que ha planteado la sesión:

• Aspectos dinámicos y temáticos en los que se debe profundizar:

4.3 Evaluación de los conocimientos adquiridos

Sesión 1

1. ¿Estar embarazada es lo mismo que estar enferma?
 - Sí
 - No
2. ¿Qué tipo de cambios se producen durante el embarazo en la mujer y su pareja?
 - Cambios físicos
 - Cambios emocionales
 - Cambios físicos en la mujer y emocionales en ambos
3. ¿Cuáles son las conductas saludables que hay que seguir durante el embarazo?
 - No hacer ejercicio físico
 - Comer por dos
 - Tomar una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico suave y mantener una buena higiene

Sesión 2

1. ¿A qué profesional tiene que pedir cita la mujer cuando ya sabe que está embarazada?
 - Profesional de medicina de familia
 - Profesional comadrona
 - Profesional de ginecología
2. ¿A qué profesional tengo que dirigirme para hacerme una citología?
 - Profesional de ginecología
 - Profesional matrona
 - Profesional de medicina de familia
3. ¿Qué programa de salud tiene que seguir la criatura?
 - No tiene que seguir ningún programa
 - El programa del niño sano
 - Tiene que ir al profesional de pediatría

Sesión 3

1. ¿Qué tenemos que hacer si no podemos asistir a una cita?
 - Nada
 - Pedir otra cita
 - Anular la cita a la que no se puede acudir y pedir una nueva cita

2. ¿Dónde me entregarán el certificado de nacimiento de mi bebé?
 - En el centro de salud
 - En el INSS
 - En el hospital tras las primeras 24 horas de vida del bebé

2. ¿Me atenderán si voy a urgencias con mi hijo o hija y no tengo la tarjeta sanitaria?
 - No, siempre tengo que llevar la tarjeta para que me atiendan
 - Sí, toda persona que va a un centro sanitario público en situación de urgencia será atendida
 - Sí, me atenderán, pero tendré que pagar la asistencia

Sesión 4

1. ¿Tengo dudas sobre el parto, qué tengo que hacer?
 - Hablar con el ginecólogo o la ginecóloga
 - Hablar con una persona que haya tenido una criatura
 - Hablar con mi pareja y juntos comentarlo con el o la matrona

2. ¿Qué puede hacer el acompañante durante el parto?
 - No puede hacer mucho, todo lo hace la mujer
 - Estar sentado y quieto en la sala de parto
 - Acompañar y apoyar a la mujer, manteniendo el contacto con ella

3. ¿Qué puede hacer el acompañante después del parto?
 - Avisar a la familia de cómo ha ido el parto
 - Acompañar y apoyar a la mujer y a la criatura manteniendo el contacto con ellos
 - Ir a tomar algo para recuperar fuerzas

Sesión 5

1. ¿Qué puedo hacer yo como acompañante por el o la bebé?
 - Darle de alta en el registro civil
 - Todo excepto darle de mamar
 - Poco, casi todo lo hace la madre

2. ¿Cómo podemos fomentar un apego seguro con la criatura?
 - Cogiéndole en brazos cuando nos llame a través del llanto y siempre que lo deseemos
 - Dejándolo en la cuna cuando lllore
 - Evitando que se quede dormido o dormida en nuestros brazos

3. Tenemos dudas sobre los cuidados que necesita nuestro hijo o hija, ¿qué podemos hacer?
 - Preguntar al médico o la médica de familia
 - Consultar con una persona que acaba de tener una criatura.
 - Hablarlo con la pareja y pedir cita con el o la enfermera de pediatría para que nos oriente

5.1 Presentaciones de las sesiones

5.1.1 Introducción al preceso de embarazo. Hábitos saludables



CAMBIOS EN EL EMBARAZO

- **Sexualidad**
- **Sistema circulatorio**
- **Sistema renal**
- **Sistema gastrointestinal**
- **Sistema musculoesquelético**
- **Emociones**
- **Imagen corporal**

ALIMENTACIÓN

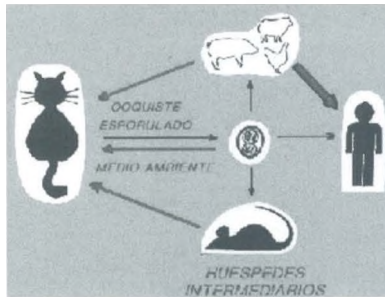
CALCIO



HIERRO



TOXOPLASMOSIS



Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



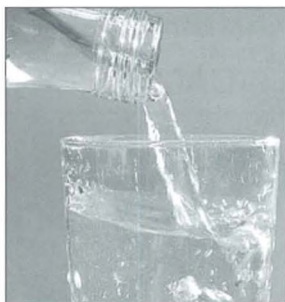
HIGIENE



CUIDADO DEL CABELLO



HIDRATACIÓN



EJERCICIO FÍSICO



5.1.2 Programas de Atención Sanitaria



PROGRAMAS ATENCIÓN SANITARIA



Protocolo de detección precoz de cáncer de cérvix y cáncer de mama



Protocolo de seguimiento de embarazo normal



Protocolo Niña o Niño Sano

¿TENGO QUE PEDIR CITA?

SI

Programa de detección
de cáncer de cérvix

Protocolo de seguimien-
to embarazo normal

Protocolo niña o niño
sano

NO

Programa de detección
precoz de cáncer de
mama

Recibirá una carta de-
tallada con el día, hora
y lugar reservado para
la mamografía.

PROTOCOLO DE DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER DE CÉRVIX



Va dirigida a:

Mujeres
entre
25 y 64 años

**Profesional que
me atiende:**

Matrona

Obtengo

Seguridad
y control
en salud

PROTOCOLO DE DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER DE MAMA

Programa de Detecció Precoc
de Càncer de Mama a Balears

Va dirigida a:

Mujeres
entre
50 y 69 años



Profesional que me atiende:

Profesionales
de radiología
que le indique
la carta de
citación

Obtengo

Seguridad
y control
en salud

PROTOCOLO SEGUIMIENTO EMBARAZO NORMAL



Va dirigida a:

Mujeres
embarazadas

Primera consulta
antes de las 8
semanas
de gestación

**Profesional que
me atiende:**

Matrona

Obtengo

Embarazo
saludable

Seguridad

PROTOCOLO NIÑO SANO



Va dirigida a:

Niños y niñas desde el nacimiento hasta los 14 años

Profesional que me atiende:

Pediatra
Enfermera o enfermero de pediatría

Obtengo

Administración de vacunas
Control de desarrollo y crecimiento
Prevención problemas de salud

RECUERDA:

**LOS PROGRAMAS
DE SALUD**

**NOS BENEFICIAN
A TODAS
Y A TODOS**



5.1.3 Aproximación al Sistema Nacional de Salud





Asistencia a mujeres embarazadas, niñas y niños protegida



ATENCIÓN PRIMARIA

MALLORCA



MENORCA



FORMENTERA



IBIZA



ATENCIÓN HOSPITALARIA



Hospital de Manacor

← MALLORCA →



FORMENTERA



IBIZA



MENORCA



DERECHOS Y DEBERES

■ DRETS

1. Al respecte a la intimitat i a la personalitat i a la dignitat humana i en altres casos cap tipus de discriminació.
2. A la informació sobre els serveis sanitaris a que pot accedir i sobre els requisits necessaris per emprar-los.
3. A rebre informació suficient en termes comprensibles sobre els problemes sanitaris de la col·lectivitat. Implicat un risc per a la salut pública o per a la seva salut individual.
4. A rebre en termes comprensibles informació adient, continua, veritat i escrita sobre el seu procés i que li respectin en cada cas la seva voluntat sobre el dret a rebre o no informació addicional.
5. A un acord de la possibilitat que realitzi els procediments de diagnòstic i terapèutic que li apliquin en un projecte docent o d'investigació, que en cap cas no ha de comportar perjudici addicional per a la seva salut i integritat, que l'impedeixi participar i la seva autonomia i per escrit.
6. A la confidencialitat de totes les dades referents a la seva salut i que ningú no hi pugui accedir sense autorització legal prèvia.
7. A la redacció dels informes o certificats sobre el seu estat de salut que els derivin de les prestacions sanitàries o s'exhaurin per disposició legal o reglamentària.

8. A l'existència de constància per escrit, o bé al suport físic adient, de tot el seu procés, i també a accedir a la documentació i que hi hagi un còpia. Per que hi ha el dret d'accés a les dades sanitàries de menors i incapacitats o morts, s'ha d'actuar segons el que disposa la legislació sanitària.
9. A l'oposició a canònica individual i personal pel professional sanitari – el nom del qual té dret a conèixer – que li assigni, el qual ha de ser l'interlocutor principal amb l'equip professional, excepte per excepcions de substitucions i reglamentàries del personal.
10. A la lliure elecció entre les opcions que li presenti el metge responsable del seu cas: en revisar el consentiment informat prèvi i per escrit del pacient per a la seva voluntat procediment diagnòstic i terapèutic i l'evitar excipit en tots casos singulars.
 - 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 demorar.
 - Quan manifesti el desig de no rebre informació.
11. A negar-se al tractament que este en els supòsits indicats al punt anterior, en aquells casos de sol·licitar i firmar el document pertinent en que s'expressi amb claredat que ha estat informat i que rebutja el procediment suggerit.

■ DEURES

1. De responsabilitzar-se de la seva pròpia salut d'una forma activa.
2. De complir les prescripcions generals de naturalesa sanitària i comunitària a tota la població i també les específiques determinades pels serveis sanitaris.
3. D'identificar-se correctament (amb la targeta sanitària i el DNI) i de rebre la seva salut de manera fèl·lix i veritadera, així com de col·laborar per obtenir-les, perquè el personal sanitari pugui treballar amb més eficàcia i correcte.
4. A formular suggeriments i reclamacions i també a rebre-les, excepte per motius que dels termes establerts reglamentàriament, sense perjudici de les reclamacions que corresponguen segons la llei.
5. A la lliure elecció de professional sanitari, metge de família i pediatra en la forma establerta reglamentàriament.
6. A una segona opinió mèdica en els termes determinats reglamentàriament.
7. A una oportunitat adient de facilitar la recuperació més completa possible de les funcions biològiques, psicològiques i socials.
8. A obtenir als medicaments i productes sanitaris que es consideren necessaris per promoure conservar o restablir la salut d'acord amb els criteris bàsics d'ús racional en els termes establerts reglamentàriament.
9. Les persones pertanyents a grups específics de risc o a situacions i programes sanitaris específics.
10. A obtenir a tots els centres sanitaris copia de la carta de drets i deures, mitjançant la qual s'ha de rebre la relació amb ells.

7. D'informar-se sobre les normes de funcionament dels centres i dels canals de comunicació i d'emprar les vies establertes per presentar sol·licituds d'informació, queixes, suggeriments i reclamacions.
 - Conèixer les decisions sobre la seva pròpia salut i de l'altre, en el cas de negar-se al tractament proposat, el document pertinent, en que ha de constar amb claredat que el pacient està ben informat i que rebutja el primer i 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 consecució dels objectius d'aquestes mesures.
 10. D'usar el sistema sanitari tot d'una que sigui possible, que no sol·liciti per qualsevol motiu un servei proposat prèviament amb la finalitat no tan sols de planificar adequadament els serveis, sino també que un altre usuari en llista d'espera pugui utilitzar-lo.
 11. De complir les normes i els procediments d'ús i d'atenció als drets que consten en aquesta i altre i també d'evitar que es complixin aquests i d'altres que la llei els atorgui.
- Tant el subjecte com els seus establerts en els punts 7, 4, 6 i 11 als familiars o al companyer dels usuaris del sistema sanitari.

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
Atenció Primària de Mallorca

TRÁMITES ADMINISTRATIVOS

REGISTRO CIVIL

INSS

Periodo	Nombre y Apellido	Fecha de Embarazo	DNI
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

INSS



RECURSOS SOCIALES

The screenshot shows a web browser window displaying the website 'Centro de información y orientación para la inmigración (OFIM) - Inmigrabalears'. The browser's address bar shows the URL 'http://www.inmigrabalears.com/splp.php?rubrique117'. The website header features the logo 'IMMIGRA Balears' and the text 'GOBIERNO DE LAS ILLES BALEARS'. Below the header, there is a navigation menu with links: 'Inicio', 'Convocatorias de ayudas', 'Información Documental', 'Formación', 'Red de Mediadores', and 'Dirección General de Inmigración'. The main content area is titled 'Centro de información y orientación para la inmigración (OFIM)' and lists three categories of centers: 'Ibiza', 'Menorca', and 'Mallorca'. On the right side, there are sections for 'Secciones' (Casal de asociaciones de inmigrantes, Guías informativas, etc.) and 'Enlaces' (Fórum de la Inmigración de las Illes Balears, Observatorio Balear de la Inmigración). The browser's taskbar at the bottom shows several open files and the system clock at 14:43.



Asociación Marroquí
Para la Integración De Los Inmigrantes



RECURSOS ECONOMICOS

Familias numerosas
y monoparentales



Parto múltiple



Maternidad



Madres
discapacitadas



5.1.4 Introducción al proceso de parto y puerperio



PARTO

- Secuencia del parto
- Posturas
- Rol de la mujer
- Rol de la persona acompañante
¿Qué puede hacer?
- Rol de los y las profesionales de la salud
- Importancia del contacto. Primer agarre en el caso de LM.

Posiciones para facilitar el



Busque el mejor apoyo con la ayuda de su pareja para mantener la verticalidad



El agua puede facilitar sus movimientos

Su pelvis se abre más si sus rodillas están más bajas que

"Exprese durante la contracción, así tendrá mucha más fuerza"



Version espagnole : Alliance francophone pour l'Accouchement

The National Childbirth Trust
The voice of parents

Enquiry Line: 0870 444 4444

To order more

nacimiento de su bebe



Trate de arrodillarse si esta cansado

"Cuando las contracciones se hicieron más fuertes yo me puse sobre las sillas y las rodé con un amigo. El peso de mi espalda."



Si se cansa
de estar
de pie



"Uno sabe que es doloroso pero no tiene la menor idea de lo que será en realidad. Es cierto que se olvida rápidamente. Yo no tuve ningún mal recuerdo. Lo único que me acuerdo es de una enorme oleada de amor y de alivio."

El bebe
esta
aqui!



uchement respecté <http://afar.info> afar@fransnet.org

8707 Website www.nctpranancyandbabycare.com

copies call 0870 112 1120 or visit www.ndms.co.uk

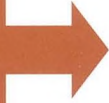
Registered Charity Number: 801373

PUERPERIO

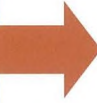
- Secuencia del puerperio
- Importancia del contacto
- Rol de la mujer
- Rol de la persona acompañante
- Rol de los y las profesionales de la salud

NUEVA SITUACIÓN DE CAMBIOS

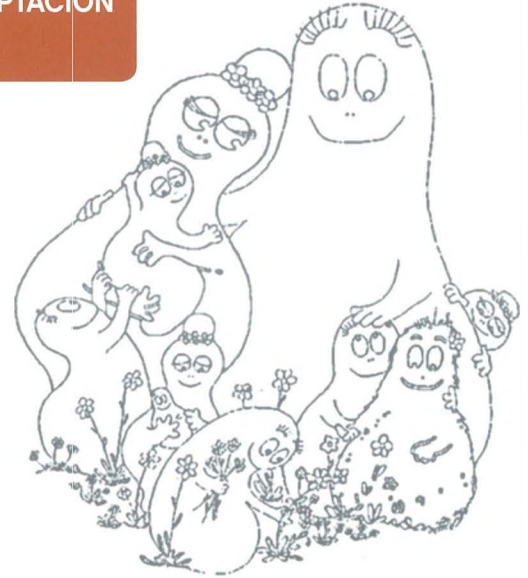
CAMBIOS
FÍSICOS



CAMBIOS
EMOCIONALES



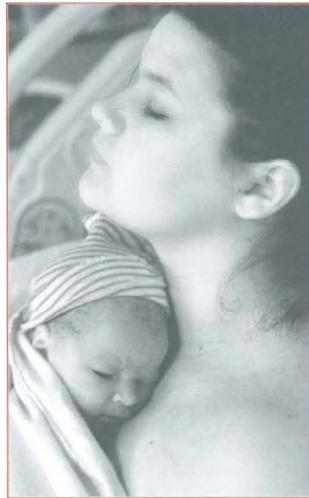
ADAPTACIÓN



5.1.5 Cuidados a la persona recién nacida



CONTACTO



ALIMENTACIÓN



VESTIDO



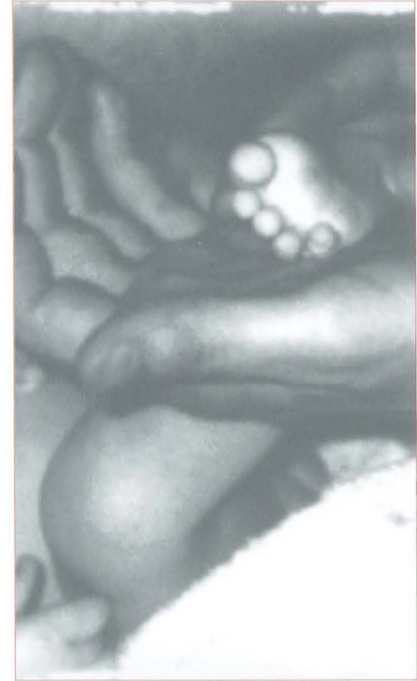
HIGIENE



SUEÑO



NUTRICIÓN AFECTIVA. APEGO SEGURO

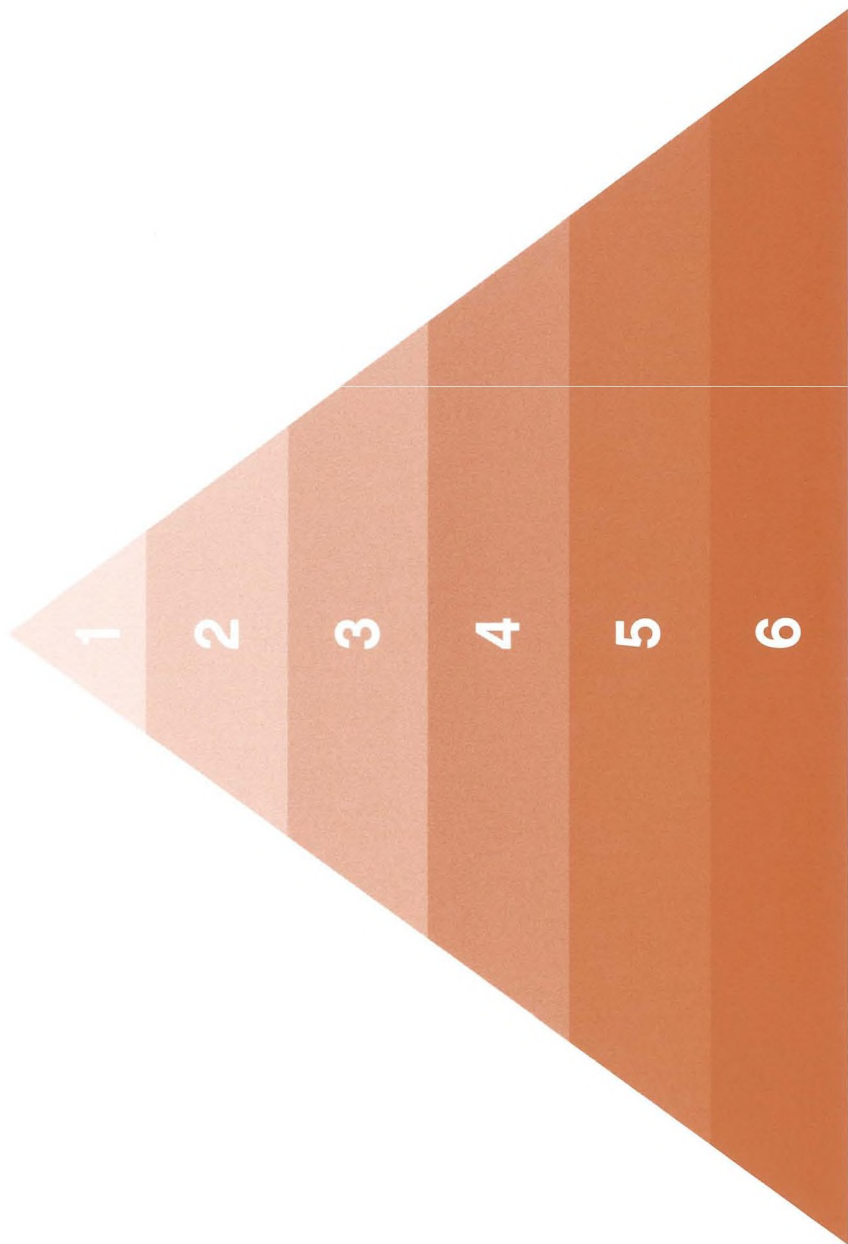


5.2 Láminas del juego del buen comer

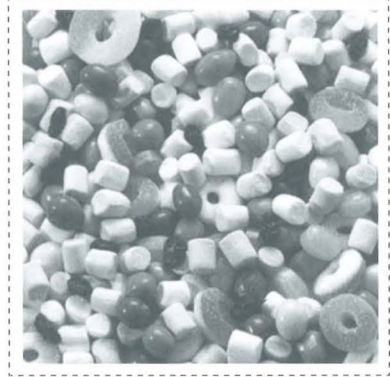
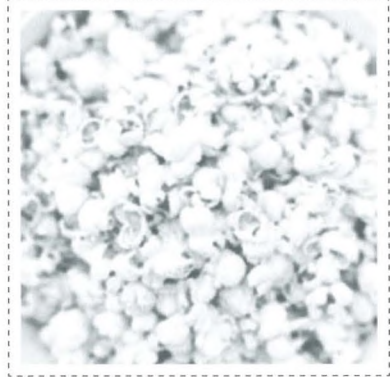
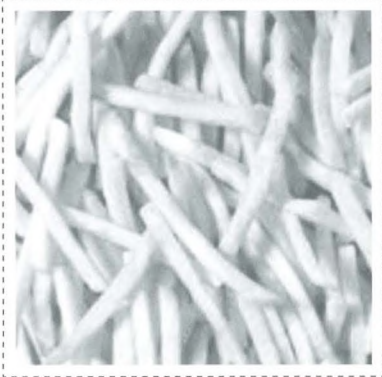
El juego de los alimentos

Comer bien y sano durante el embarazo





Dulces, salados y bebidas con gas





1. Dulces, salados y bebidas con gas

- Consumir de forma moderada
- Dulces con moderación y preferiblemente caseros.
- Poca sal.

Aceite, grasas, Frutos secos

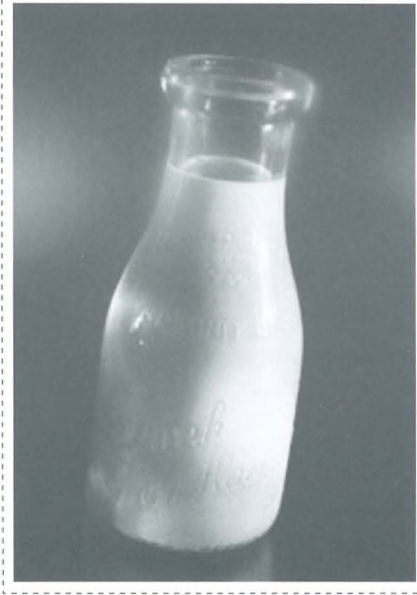


2. Aceite, grasas, Frutos secos: con criterio.

- Cada día con criterio.
- 2-3 cucharaditas de aceite de oliva para alimentos crudos (ensalada, verdura).
- 2-3 cucharaditas de aceite de oliva para cocinar.
- Si necesario 2 cucharaditas de mantequilla para untar el pan.
- Es recomendable consumir una porción (30 gr.) al día de nueces o almendras.



Lácteos, leche



Carne, huevos y pescado





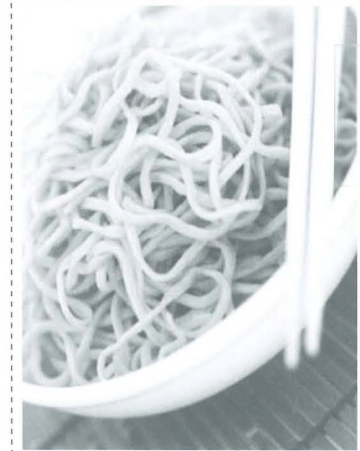
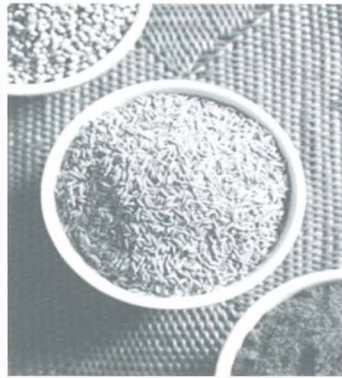
3. Lácteos, leche.

3.1 Carne, huevos y pescado.

- 1 porción al día carne o pescado (o toFu).
- 3 o 4 huevos a la semana.
- Cada día hasta 3 porciones de productos lácteos (leche, quesos frescos, yogurt, kéfir...).



Productos integrales, cereales, legumbres: cada día

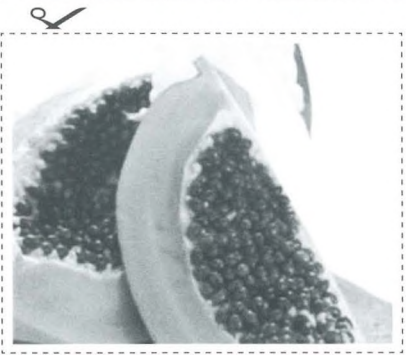




4. Productos integrales, cereales, legumbres: cada día

- En cada comida 2 porciones.
- Si son pan o pastas/arroz: preferiblemente integrales.

Fruta y verdura:



5. Fruta y verdura: 5 al día de colores distintos

- Comer 3 porciones de verduras al día, una de ellas cruda.
- Comer 2 porciones de Frutas al día.
- Puede sustituirse una porción de fruta o verdura con 2 zumos (sin azúcar!) de fruta o verdura al día.



Bebidas:





6. Bebidas: abundantes durante todo el día

- Beber 1 a 2 litros diarios de líquidos sin azúcar; como pueden ser agua, infusiones, caldos...
- El consumo de té y café debe ser moderado.

5.3 Casos prácticos para la sesión 2, actividad 4.

Caso 1

Kauta es una mujer casada de 22 años que acaba de llegar hace unos pocos meses a España, no entiende bien el idioma por lo que siempre que acude a algún sitio va acompañada de una amiga que ya lleva varios años aquí, su pareja se pasa la mayor parte del día trabajando.

Hace ya dos meses que no le baja la regla y se siente más cansada que de costumbre, por las mañanas se marea y siente náuseas pero no sabe qué hacer, sería su primer embarazo y no sabe dónde tiene que acudir. Ayer noche se lo contó a su pareja y se hizo una prueba de embarazo que dio positivo. Ahora no saben lo que tienen que hacer así que se lo comenta a su amiga y esta le dice que debería ir a su centro de salud.

Kauta no sabe por quién tiene que pedir y qué le dirán. Al final, acompañada por su amiga, decide ir a pedir cita a la matrona de su centro de salud.

El día de la cita, la acompaña su pareja, que ha podido salir un poco antes del trabajo. Cuando llegan a la consulta les atiende la matrona y juntos emprenden esta nueva etapa de la vida.

Preguntas:

¿Os parece real esta situación?

¿Qué cambios identificáis en el estado de Kauta que relacionaríais con un embarazo?

¿Creéis que Kauta y su pareja han hecho bien acudiendo a su centro de salud?

¿Creéis que es la matrona la persona más indicada para atenderles?

¿Con quién creéis que debería haber ido a la consulta?

Caso 2

Nicola tiene 38 años y dos hijos de 10 y 5 años. Ella y su pareja están siempre pendientes de llevar a sus niños a las revisiones del pediatra, las vacunas,.... Un día, en la sala de espera de la enfermera de pediatría, se cruza con su matrona y empieza a pensar que hace mucho tiempo que no se hace ningún control. No sabe si le toca algún tipo de revisión. La verdad es que no le duele nada y por eso lo ha ido dejando.

Una mañana, cuando deja a los niños en el colegio, se pasa por su centro de salud para pedir información sobre la frecuencia de las revisiones. Desde que tuvo a su pequeño no ha vuelto a visitar ni a su médico, ni enfermera.

Le dan cita para una citología, pues hace más de 5 años que no se hacía ninguna.

A partir de ahora, dedicará algo más de tiempo para ella.

Preguntas:

¿Os parece una historia real?

¿Para qué profesional tiene que pedir cita Nicola?

¿Para qué sirven las citologías?

Caso 3

Emilio y Yani tienen 30 años y tienen un hijo de 6 años que se llama Mario. Yani está embarazada y el bebé nacerá dentro de poco. Están preparando la cunita y Mario está ayudando muchísimo.

Por fin llega el gran día y viene al mundo una niña a la que llaman como a su madre. Cuando salen del hospital les dicen que tiene que acudir a su centro de salud en 15 días para la primera revisión de la criatura.

Como a Mario le tocan las vacunas piden cita para las dos criaturas a la vez.

Preguntas:

¿Os parece una historia real?

¿A qué profesional piden cita?

¿Creéis que es necesario pedir cita para acudir a las revisiones del pediatra?

¿Para qué creéis que son importantes las revisiones?

5.4 Casos prácticos para la sesión 3, actividad 4.

Caso 1

Yumi está embarazada de 20 semanas de gestación y mañana tiene cita con la ginecóloga para que le haga una ecografía. Ella y su pareja tienen además otro hijo de 7 años que esta mañana no se encuentra bien, ha tenido fiebre durante toda la noche y desde ayer no quiere comer. Mañana no acudirá a su cita porque quiere quedarse con su hijo y llevarlo al médico.

¿Qué haríais con vuestro hijo y con la cita de ginecología?

Caso 2

Vuestra hija ya ha nacido, hoy os vais a casa y en el hospital os han dado un informe de alta y el documento para ir a inscribirla en el registro civil. ¿Qué trámites tenéis que hacer ahora?

5.5 Otro material recomendado

5.5.1 Libros y guías

- > Guía niño sano en castellano 2003 (Programa del niño sano). http://saharaillesbalears.org/?page_id=85. Es un manual que se publica para conocer y aplicar el "Programa del niño sano" en el Sahara. Tiene ilustraciones y explicaciones bilingües.
- > Bios-Phone, Lauprête A, Rodríguez P. Niños del mundo. 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. Gobierno de Navarra. Ministerio de sanidad y Consumo. Navarra 2010 (www.guiasalud.es).

5.5.2 Recursos audiovisuales:

- > 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.
"Animación Médica de 3D sobre el Parto Vaginal Normal":<http://www.youtube.com/watch?v=jAtqgV9Ovjc>
- > CDs y libro. Pérez S, Miró MJ, Mas C, Fernández G." No Ni No. Una engorn-sadeta arreu del món. Ed Cort. Palma 2009.
- > CDs y libro de nanas y canciones infantiles de regiones del mundo. Ed. Kokinos. El Magreb, Brasil y Portugal, África Negra, canciones eslavas y canciones judías.
- > Vídeo primera hora y agarre espontáneo.
<http://www.youtube.com/watch?v=ZBbxyU8sxzw>

5.5.3 Recursos WEB:

- > <http://www.bebekoala.com/>. Portabebés
- > <http://www.circulomaterno.org>. Red de apoyo para familias de Mallorca. Talleres portabebés.
- > <http://web.me.com/noninomom>. Nanas del mundo
- > www.quenoesseparen.info. Información, materiales y videos sobre el parto
- > http://www.elpartoesnuestro.es/index.php?option=com_content&task=view&id=233&Itemid=101. Los videos de libre descarga de la Asociación El Parto Es Nuestro

5.6 Díptico "Cólico del lactante"



Bibliografía:

Lawrence D. Rosen, DM. "the Gripe" An interactive approach to infant colic. Explore July/August 2007.

Bastero P, Azconsa C. Cólico del lactante. Página web Clínica Universitaria de Navarra, Nedline plus Marzo 2009.

Estévez, M Dolores. El cólico del lactante ¿Qué podemos hacer? Enferm Científ. 1998 jul-ago.

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

Autoras:

M. Carmen Cerdà Juan
Susana Sobrino Luengo

COLICO DEL LACTANTE

¿Qué es?

NO ES UNA ENFERMEDAD.

Se trata de una alteración benigna que tiende a desaparecer espontáneamente alrededor del cuarto mes de vida. Puede tener varias causas.

¿Qué le pasa al bebé?

Llora sin consuelo al atardecer durante más de una hora, puños cerrados y cuerpo contraído.

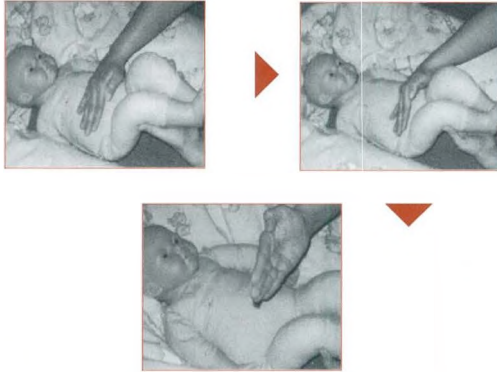


¿Qué podemos hacer?

En el momento de dolor consolarle sosteniéndolo en brazos y con calor local. El resto del día darle un **masaje abdominal** coincidiendo con el cambio de pañal.

COMO REALIZAR EL MASAJE

PRIMER PASO: Repetir 6 veces



SEGUNDO PASO: Durante 6 segundos



TERCER PASO: Repetir 6 veces



CUARTO PASO: Durante 6 segundos



REPETIR TODO 4 VECES

06

GLOSARIO

Glosario

Técnica de presentación: Técnica de dinamización grupal que se realiza para conseguir la participación de los y las asistentes y crear un ambiente de confianza.

Tormenta de ideas: Técnica educativa de análisis para expresar, reflexionar, organizar o compartir sentimientos, conocimientos y experiencias. Sirve en general, como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, contrastar con otras informaciones, etc. Un grupo presenta ideas o propuestas respecto a un tema o cuestión sin restricción o limitación.

Rejilla: Técnica de investigación en el aula útil para organizar experiencias relativas a fenómenos, situaciones, actitudes, sentimientos, valores, creencias,... que no han tenido una ocasión adecuada para ser conocidos, elaborados y contrastados socialmente. Puede tener varios formatos en función de las necesidades.

Exposición- Discusión: Técnica educativa útil para la transmisión y reorganización de conocimientos, informaciones. Abordan sobre todo hechos y conceptos sobre el área cognitiva. La exposición va seguida de un tiempo de discusión en el que las personas participantes y el educador o la educadora hablan sobre el tema expuesto.

Juego: Técnica de desarrollo de habilidades útil para entrenarse en habilidades concretas y desarrollar la capacidad de actuar y comportarse en situaciones reales.

Caso práctico: Técnica de análisis que se utiliza para analizar temas desde distintas perspectivas. Abordan sobre todo las habilidades cognitivas de síntesis, análisis, valoración de situaciones, etc. También puede abordarse el área afectiva contribuyendo a trabajar actitudes, valores y sentimientos.

Experiencia vivencial: Técnica de aprendizaje indicada para que se experimente, a través de ejercicios en los que la persona participa de una manera activa, emociones, pensamientos y sentimientos que pueden favorecer cambios en su conducta.

Video comentado: Técnica de análisis que se utiliza para trabajar un tema desde distintas perspectivas. Abordan sobre todo las habilidades cognitivas de síntesis, análisis, valoración de situaciones, etc. y afectivas, contribuyendo a trabajar actitudes, valores y sentimientos.

Síntesis teórica: Técnica educativa expositiva para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones y modelos. Aborda el área cognitiva.

Ejercicios prácticos: Técnica de desarrollo de habilidades útil para entrenarse en habilidades concretas y desarrollar la capacidad de actuar y comportarse en situaciones reales.

BIBLIOGRAFÍA

07

Bibliografía

- > Amutio A. Nuevas perspectivas sobre la relajación. Ed. Desclée de Brouwer, SA. Bilbao 1998.
- > Ansa A, Zubizarreta B, Begué C, Cabodevilla I, Pérez M J, Segura M, et al. Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres. Sección de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra. Navarra 2005.
- > Ansa A, Begué C, Cabodevilla E, Echauri M, Encaje S, Montero MJ, Pérez MJ, Segura M, Zubizarreta B. Guía de salud y desarrollo personal. Ed. Departamento de Salud, Gobierno de Navarra. Navarra 1995.
- > Ayuso B, Jordan G, Llorente C, Sanchez G, Garrido MJ, Escudero T. Taller de Salud para ti mujer. Vicalvaro. Madrid 2007.
- > Blanco, 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 en García Castaño, F.J. & Muriel López, C. (Eds.); La inmigración en España: contextos y alternativas. Volumen III. Actas del III Congreso sobre la Inmigración en España. Granada 2002.
- > Font MA, Gomila M, Vidal MC, Estrades T, Salvador A. Protocol d'educació per a la salut: l'estrès un espai per a la reflexió compartida. Conselleria de Salut i Consum. Palma 2010.
- > Instituto Balear de Salud. Programa Niño Sano. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Ed. Consejería de Salud y consumo. Palma 2007.
- > Migallón P, Gálvez B. Los grupos de mujeres. Metodología y contenidos para el trabajo grupal de la autoestima. Ed. Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Segunda edición Madrid 2000, quinta reimpresión 2008.
- > Pérez MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de educación para la salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra. Navarra 2006.
- > Quintana C, Etxeandía 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. Gobierno de Navarra. Ministerio de sanidad y Consumo. Navarra 2010.
- > Schneider V. Masaje Infantil, guía práctica para la madre y el padre. Ed Medici. Barcelona 1991.

