



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

UNIDAD UPN 162

" EL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL "

MARÍA ANDREA ACUÑA MENDOZA

ZAMORA, MICH., AGOSTO DE 2011



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

UNIDAD UPN 162

“EL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL”

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

PRESENTA:

MARÍA ANDREA ACUÑA MENDOZA

ZAMORA, MICH., AGOSTO DE 2011

Dictamen

DEDICATORIAS

Primeramente agradecer a la vida por haberme permitido que lograra llegar al término de uno de mis mas grandes anhelos, porque se, que a pesar de todos los obstáculos por los que tuve que pasar, siempre tuve la certeza de que estaba a mi lado, dándome la fuerza necesaria para no desistir y lograr mi meta.

A MI HIJO

A mi pequeño y adorado hijo Salvador Alejandro, que es mi razón de ser y mi sentido de vida, a ti que por cuatro años tuviste que soportar mi ausencia en muchos momentos en que quizá me necesitaste y no estuve ahí, perdón por todos esos momentos, pero por fin hijo mío, llegué a término de mi carrera y este logro es tuyo, porque gracias a tu cariño y apoyo incondicional estoy aquí.

A MI ESPOSO

Gracias por tu paciencia, y por la confianza que depositaste en mi para que lograra concluir mi carrera sabiendo lo importante que era para mí. Por tu apoyo en los momentos difíciles, pues siempre estuviste a mi lado alentándome a seguir, a pesar de los obstáculos que se presentaron en ciertos momentos durante el transcurso de mi carrera gracias.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO 1	
LOS INICIOS DE LA LIE '2002 Y LA FORMACIÓN DE PROFESIONISTAS... 8	
PERFIL DE EGRESO.....	10
CARACTERÍSTICAS.....	12
PRÁCTICAS PROFESIONALES.....	13
SERVICIO SOCIAL.....	15
MI FORMACIÓN EN LA UNIDAD UPN 162.....	17
CAPÍTULO 2	
CONTEXTO.....	26
PRESENTACIÓN AL HOSPITAL.....	28
INFRAESTRUCTURA DEL HOSPITAL.....	29
ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL.....	32
DESCRIPCIÓN SOCIAL.....	33
CAPÍTULO 3	
DETECTANDO LAS PROBLEMÁTICAS MÁS RELEVANTES EN EL HOSPITAL REGIONAL.....	34

PLAN DE TRABAJO Y SU APLICACIÓN.....	37
PROPÓSITOS GENERALES.....	37
APLICACIÓN.....	58
ENFERMEDADES CRÓNICO - DEGENERATIVAS.....	58
TIPOS DE CÁNCER.....	60
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.....	61
EMBARAZO Y SUS CUIDADOS ANTES Y DESPUÉS DEL PARTO...64	
AUTOESTIMA E INTEGRACIÓN FAMILIAR.....	66
IMPORTANCIA DEL ORIENTADOR EN LA PREVENCIÓN Y CUIDADO DE ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS.....	68
AUTOEVALUACIÓN.....	68
CONCLUSIONES.....	69
BIBLIOGRAFÍA.....	71
ANEXOS.....	74

INTRODUCCIÓN

En este trabajo hablo de los resultados obtenidos en el proyecto sobre del cuidado y prevención de enfermedades de la salud física y emocional, aplicado a los usuarios del hospital regional, el cual implementé en conjunto con mi compañera Alma Fabiola Bolaños Fernández.

El presente escrito muestra el trabajo que se realizó en el Hospital Regional de Zamora Michoacán, con el objetivo de vincular la teoría con la práctica adquirida durante el transcurso de la Licenciatura de Intervención Educativa, así mismo, proporcionar información sobre la salud preventiva a los pacientes o familiares de éstos, mientras esperan información de los que están internados o esperan consulta médica.

A partir de un estudio minucioso y con el uso de varios instrumentos, presento a continuación el proyecto aplicado en el hospital antes mencionado.

Después de los instrumentos aplicados encontré varias problemáticas, de las cuales me decidí por la más relevante, para tratar de dar mejora a dicho problema, para el trabajo de titulación.

En este proyecto expreso y hago constar con hechos y evidencias la elaboración del mismo, así como también se mostrarán las diversas técnicas y estrategias, que se elaboraron para la aplicación de temas referentes a la salud física y emocional de las personas que asisten a dicha institución.

El escrito comienza hablándonos sobre los inicios de la LIE, después el contexto del hospital, con el fin de ver como están distribuidas cada una de las áreas, con el objetivo de darme cuenta, cuál era el espacio más apropiado para implementar el proyecto.

Seguido de un diagnóstico, recopilado a través de una serie de encuestas, realizadas a algunos trabajadores de las distintas estructuras administrativas del hospital, al igual que una charla que tuvimos con la trabajadora social con el propósito de saber, qué problemáticas creía que eran más importantes y que aquejaban en ese momento.

También se describe una a una las problemáticas que presenta el hospital y de qué manera repercuten, menciono obviamente la problemática elegida sobre la que intervine, así como la justificación del por qué, fue elegido ese problema.

Posteriormente nos muestra una serie de sesiones que fueron planeadas con el objetivo de dar posible solución a la problemática más relevante en esos momentos, basándome en los resultados que arrojaron los instrumentos aplicados y que usé como referencia, para saber de qué forma trataría los temas.

Al final se encuentran las conclusiones de mi trabajo y lo que logré al término de mi intervención y si en realidad logré, el objetivo planteado, así como las experiencias adquiridas a lo largo de todo el proceso.

CAPÍTULO 1

LOS INICIOS DE LA LIE '2002 Y LA FORMACIÓN DE PROFESIONISTAS

El evento que ha impactado a la comunidad universitaria, principalmente a las Unidades UPN lo constituye la firma del acuerdo de la SEP publicado en el diario oficial con fecha 25 de junio de 2001, en la cual, la Universidad Pedagógica Nacional es ubicada en la Subsecretaría de Educación Superior e Investigación Científica.

Tal decisión generó bastante interés e inquietud en el ámbito colectivo escolar y significará un proceso de negociación con las autoridades estatales para transitar del nivel educación básica a la de superior, así como un apoyo a las autoridades. Así mismo, para éstas, la significativa medida debe comprometerlas a revisar su Proyecto Académico y su Plan de Acción Institucional, el objetivo de adecuar su servicio a nuevos usuarios para que mejoren sus condiciones académico-administrativas y reordenar su oferta académica.

La Licenciatura en Intervención Educativa (LIE), Plan 2002 es un primer paso estratégico. La (LIE) es una propuesta curricular elaborada por asesores de las Unidades, en la perspectiva de reorientar la oferta educativa de la Universidad Pedagógica Nacional en las entidades federativas, a fin de atender los problemas y necesidades particulares que en ellas se presentan.

Con la finalidad de ofrecer una licenciatura que respondiese a las necesidades sociales, regionales y estatales, y a las expectativas de los alumnos de incorporarse con prontitud al mercado de trabajo que se ofrecen en los distintos ámbitos de intervención del campo educativo, la Comisión Nacional de Reordenamiento de la Oferta Educativa, elaboró diagnósticos estatales que tenían como objetivo lo siguiente:

- Identificar las necesidades sociales susceptibles de ser atendidas mediante programas y estrategias educativas institucionales.
- Priorizar las necesidades identificadas en cada Estado.

- Atender la especificidad de las necesidades de cada Estado y/o región.¹

La nueva Licenciatura recupera los lineamientos del Decreto de Creación de la Universidad en el sentido de formar profesionales de la educación como una de sus funciones sustantivas; en esta dirección, la nueva licenciatura ampliará la atención de la demanda de servicios educativos a toda la sociedad independientemente de la atención que se ofrece específicamente al sector magisterial.

El perfil de ingreso de la LIE permitirá atender a todos aquellos egresados de las instituciones de educación media superior, que deseen adquirir una formación, que permita incorporarlos como orientadores educativos a las distintas instituciones públicas y privadas, grupos y organizaciones sociales que ofrecen sus servicios en el campo educativo.

Así mismo, la LIE, se fundamenta en las tres Áreas de Desarrollo Académico del Campo Problemático “Formación de Profesionales de la Educación”, expresadas en el Proyecto Académico, las cuales plantean la formación para y en la docencia, la formación para la docencia, la investigación educativa y la formación en apoyo a los procesos educativos.

El objetivo de la Licenciatura en Intervención Educativa es formar un profesional de la educación, capaz de desempeñarse en diversos campos del ámbito educativo y empresarial, a través de la adquisición de las competencias generales (propias de cualquier profesional del campo de la educación) y específicas (las adquiridas a través de las diferentes líneas profesionalizantes detectadas), que le permitan transformar la realidad educativa por medio de procesos de intervención.

¹ <http://www.upnhidalgo.edu.mx/ciees1/LICENCIATURAS/PLANLIE.pdf>. Bajado el 01-02-2009

PERFIL DE EGRESO

El perfil de egreso será considerado como el conjunto de competencias profesionales adquiridas y demostradas son:

Crear ambientes de aprendizaje para incidir en el proceso de construcción de conocimiento de los sujetos, mediante la aplicación de modelos didáctico-pedagógicos y el uso de los recursos de la educación.

Realizar diagnósticos educativos, a través del conocimiento de los paradigmas, métodos y técnicas de la investigación social con una actitud de búsqueda, objetividad y honestidad, para conocer la realidad educativa y apoyar la toma de decisiones.

Diseñar programas y proyectos pertinentes para ámbitos educativos formales y no formales, mediante el conocimiento y utilización de procedimientos y técnicas adecuadas a las características de los diferentes espacios de concreción institucional y áulico, partiendo del trabajo colegiado e interdisciplinario y con una visión integradora.

Asesorar a individuos, grupos e instituciones a partir del conocimiento de enfoques, metodologías y técnicas de asesoría, identificando problemáticas, sus causas y alternativas de solución a través del análisis, sistematización y comunicación de la información que oriente la toma de decisiones con una actitud ética y responsable.

Planear procesos, acciones y proyectos educativos en función de las necesidades de los diferentes contextos y niveles, utilizando los diversos enfoques y metodologías de la planeación, asumiendo una actitud de compromiso y responsabilidad, con el fin de racionalizar los procesos institucionales para el logro de los objetivos determinados.

Identificar, desarrollar y adecuar proyectos educativos que respondan a la resolución de problemáticas específicas con base en el conocimiento de

diferentes enfoques pedagógicos, administrativos y de la gestión, organizando y coordinando los recursos para favorecer el desarrollo de las instituciones, con responsabilidad y visión prospectiva.

Evaluar instituciones, procesos y sujetos tomando en cuenta los enfoques, metodologías y técnicas de evaluación a fin de que le permitan valorar su pertinencia y generar procesos de retroalimentación, con una actitud crítica y ética.

Desarrollar procesos de formación permanente y promoverla en otros ámbitos, con una actitud de disposición al cambio e innovación, utilizando los recursos científicos, tecnológicos y de interacción social que le permitan consolidarse como profesional autónomo.

Me parece que es una carrera que ofrece muchas oportunidades como estudiante y en un futuro en el campo laboral, con muchas posibilidades de crear, ya que las competencias están basadas y pensadas para intervenir en problemas diversos que se presenten en la sociedad, haciendo previamente un diagnóstico para después tratar de solución al mismo.

Todas y cada una de las materias que hemos visto hasta el día de hoy tienen importancia y cada una en lo particular o vinculadas tiene una función importante en el ámbito laboral, porque de cada necesidad que surge en la vida práctica o en el ámbito laboral se concluye que la solución la encontramos gracias a las materias que hasta hoy hemos llevado a lo largo de nuestra estancia en la institución.

Esta Licenciatura está propiamente diseñada para intervenir en problemas educativos cotidianos, brindando las herramientas necesarias para darles solución, teniendo en cuenta que de algunos de los problemas a los que no se les pueda dar una total solución y tenemos que estar capacitados para saber canalizarlos con el especialista que, según sea el caso, le compete este problema.

Son bastantes las herramientas ofertadas por la Licenciatura para las cuales nos preparan; una de estas herramientas es la creación de ambientes de aprendizaje, instrumento necesario para poder motivar a los alumnos y de ahí partir para iniciar una mejor forma de aprendizaje.

Con los conocimientos adquiridos, la práctica y la creatividad que tengamos, nos va a llevar a adquirir experiencia y por tanto a ser más hábiles y capaces en cuestión a dar solución, a los problemas detectados en el campo laboral.

CARACTERÍSTICAS:

La tutoría orientada en el estudio de las Áreas de Formación Inicial en Ciencias Sociales y de Formación Básica de Educación, tiene la finalidad de apoyar al alumno para que adquiera las competencias básicas que le permitan comprender el campo educativo en una visión global, por lo que se centra en el esclarecimiento de dudas, propuestas de ejercicios y trabajos que permitan realizar las estrategias de estudio, propuestas en los cursos que integran estas Áreas.

La tutoría centrada en cada una de las Líneas Específicas, tiene el propósito de fortalecer en el alumno, las competencias adquiridas en las áreas anteriores para propiciar el aprendizaje de las competencias específicas; a la descripción y análisis del contexto donde realizará su práctica profesional para comprender las acciones y actitudes de los involucrados al diseñar, implementar y evaluar el proyecto de intervención o animación que promoverá.

El modelo basado en competencias de la LIE 2002 exige que se trabaje con los estudiantes de manera tutorial, por lo que se hace necesario poner atención en algunas dimensiones de observación relevantes, para aproximarse al perfil de los estudiantes, siendo:

1. Orígenes y situación social de los estudiantes.
2. Condiciones de estudio.
3. Orientación vocacional.

4. Hábitos de estudio y prácticas escolares
5. Actividades culturales, de difusión y extensión universitaria.

PRÁCTICAS PROFESIONALES

Para poder realizar las prácticas profesionales y el servicio social tuvimos que revisar los lineamientos generales y el reglamento que se presentan en la licenciatura de intervención educativa con el fin de apegarnos a las normas.

Los documentos constan de treinta y dos artículos divididos en siete capítulos de los cuales, hablaremos, resaltando los puntos más sobresalientes de cada uno.

Capítulo I. Disposiciones Generales

Este capítulo deja claro que las prácticas profesionales son espacios formativos obligatorios que constituyen el 8% del total de nuestra carrera en el que como futuros interventores, debemos demostrar las competencias que hemos adquirido durante el proceso de nuestra licenciatura.

Capítulo II. De la Organización de las Prácticas Profesionales

En este apartado se informa la manera en cómo está intriguado el comité de prácticas profesionales así como la función que desempeña cada uno de sus miembros:

Director de la unidad

Coordinador de la Licenciatura

Coordinador de prácticas profesionales

Responsable de cada línea específica

Asesor de las prácticas profesionales

En la universidad no existe un coordinador de prácticas profesionales porque de existir, él nos proporcionaría información y una relación de los espacios en los cuales podríamos intervenir.

De igual manera no existe ningún responsable de cada línea específica por lo cual, fue un apoyo menos.

Del que tuve un poco de apoyo fue del asesor de prácticas profesionales y hacemos hincapié que un poco porque, él llegó a medio semestre con muy poca experiencia e información de lo que eran las prácticas profesionales, con él deberíamos tener dos asesorías por semana pero por compromisos externos a la universidad solo nos daba una asesoría por semana en la cual nos apoyaba, pero no lo suficiente para la realización de las prácticas nunca fue a visitar la institución donde me encontraba ejerciendo las prácticas profesionales, en el siguiente semestre lo volvieron asignar como nuestro asesor, por lo que nos vimos en la necesidad de pedir su cambio. Con el asesor que tomó su lugar fue diferente tuvimos su apoyo en todo lo que necesitamos, además se mostró más interesado en lo que realizamos y estuvo haciendo visitas a las instituciones en las cuales nos encontrábamos.

Capítulo III. De las Entidades Receptoras en los Sectores Público, Social y Privado

Muestra los lineamientos que deben cumplir las instancias que pretendan fungir como entidades receptoras para los futuros interventores.

Capítulo IV. De la Inscripción, Prestación y Acreditación

Señala el procedimiento que debemos seguir como alumnos para inscribirnos al programa de prácticas profesionales, una vez que hayamos cubierto la carga académica establecida y que exista un programa afín a las competencias y tareas que la línea específica señale.

Capítulo V. Derechos y Obligaciones de los Prestadores

Nos marca los derechos y las obligaciones que los prestadores tienen tanto con la institución educativa como con la entidad receptora.

Hasta el momento he cumplido con todas las obligaciones que tenemos en ambas instituciones, aunque no puedo decir lo mismo de los derechos, pues en varias ocasiones hemos sentido el rechazo sobre todo de una trabajadora social, rechazo en razón de que no quiere que se le apoye, se niega a compartir sus conocimientos.

Capítulo VI. De las Medidas Correctivas

Puntualiza las sanciones a los que, como alumnos, podemos hacernos acreedores debido al incumplimiento de algunas de nuestras obligaciones, las cuales van desde una amonestación verbal en privado, hasta ser dado de baja definitivamente del programa de prácticas profesionales.

Capítulo VII. Del Recurso de Reconsideración

Explica la manera en que se debe interponer el recurso de reconsideración en dado caso que al estudiante se le niegue la constancia de acreditación de prácticas profesionales.

Las prácticas profesionales son un requisito indispensable que se requiere cumplir a partir del sexto semestre, estas se dan en una institución de gobierno con una carga de 180 horas. El objetivo vincular la teoría con la práctica con los conocimientos adquiridos durante el transcurso de los semestres ya cumplidos e intervenir en la resolución de la problemática que se encuentre, dependiendo del ámbito sobre el cual vallamos a trabajar.

SERVICIO SOCIAL

Capítulo I. Disposiciones Generales

Define a grandes rasgos qué es y en qué consiste el servicio social de los pasantes de la universidad pedagógica nacional.

Capítulo II. Del Servicio Social

Muestra los requisitos como haber cursado el 70% de las materias de la licenciatura, la duración del servicio que debe ser de 480 horas, así como los

objetivos del programa de servicio social que debemos cumplir como interventores para y durante la prestación del servicio social.

Capítulo III. De los Programas

Habla del diseño de los programas y sus objetivos, así como de la manera en que deben ser registrados ante la coordinación de servicio social en cada unidad UPN.

Capítulo IV. De la Coordinación de Servicio Nacional

No se encontró información al respecto.

Capítulo V. De los Prestadores de Servicio Social.

Los derechos que los prestadores de servicio tienen para con la institución son la responsabilidad para dar prestigio y lograr proyectar una buena imagen dejando en alto el nombre de la UPN, en cuanto la obligación de la entidad receptora es la de otorgarnos los documentos cuando se llegue a término el servicio

Capítulo VI. De los Responsables de Programa y las Instituciones Receptoras del Servicio Social

Muestra los convenios que deben establecerse con todos aquellos académicos que pretendan ser responsables de programa así como con las instituciones receptoras.

Capítulo VII. De las Sanciones

Explica las sanciones a las que podrán hacerse acreedores los prestadores del servicio en caso de no cumplir con alguna de sus obligaciones las cuales pueden ser amonestación verbal, amonestación por escrito o anulación parcial o total del servicio social.

El servicio social constituye un espacio de formación práctico donde nosotros como estudiantes nos integramos a las problemáticas sociales, a la vez, completamos el aprendizaje adquirido; también es indispensable que se dé en una institución pública de preferencia en una escuela para cumplir con

los requisitos que se necesitan para aplicar el proyecto. El servicio social consta de 480 horas.

La intención de realizar las prácticas y después darle continuidad en el servicio al programa diseñado, fue no renunciar a lo pactado y acordado, si no continuar el proceso de aplicación para seguir dando las platicas lograr más aun el objetivo señalado.

En el servicio si se continúa en la misma institución, se sigue aplicando el mismo proyecto para darle secuencia al mismo.

MI FORMACIÓN EN LA UNIDAD UPN 162

A continuación estableceré una reflexión relacionada con las materias que me sirvieron con mayor precisión en la elaboración de este proyecto de intervención

Para la realización de las prácticas profesionales y el servicio social, tuve que hacer uso de las competencias adquiridas en algunas de las materias vistas durante el transcurso de la licenciatura.

1er Semestre

Elementos básicos de investigación cuantitativa

Para la elaboración del proyecto de prácticas profesionales al que di continuidad durante el servicio social, fue necesario llevar a acabo un proceso de investigación que contribuyera a encontrar el problema sobre el cual trabajaría.

Está materia me brindó diversos elementos para la investigación, como métodos y técnicas de recopilación, análisis e interpretación de información mediante los cuales fue posible ubicar la situación problemática sobre la habría de intervenir, por medio de diversos instrumentos de obtención de datos, como la encuesta y las escalas estimativas para darme una idea de la magnitud en la que se presentaba cada problema y elegir el que tuviera mayor impacto, sobre la realidad del grupo.

A pesar de que no se cubrió todo el programa indicativo me basé en lo más importante y que fuera vital para llevarlo a la práctica.

Problemas sociales contemporáneos

La materia problemas sociales contemporáneos fue de gran ayuda para la intervención. sobre cualquier situación problemática en que se pretenda trabajar, pues nos aporta una visión clara de las principales problemáticas que enfrenta actualmente la sociedad mundial, de esta manera el futuro interventor puede llegar a contextualizar cualquier problema al que se enfrente a nivel regional, nacional y mundial.

También fue muy importante, ya que nos mostró la importancia que tiene el darnos cuenta e inmiscuirnos en los problemas externos que existen y aquejan a la sociedad en específico a las personas que asisten al hospital regional, las cuales son más vulnerables a las enfermedades por sus condiciones de vida, falta de recursos económicos y desinformación; al igual que podemos intervenir para aplicar los conocimientos adquiridos durante el transcurso de la Licenciatura, para llevarlos a la vida práctica y dar mejora a estas problemáticas.

En este caso si manejamos la información y contenido del programa indicativo, me di cuenta de la diversidad de problemas existentes y en la manera de cómo identificarlos para poder darles una posible solución.

2º Semestre

Intervención educativa

Este curso de intervención educativa me ayudó a percibir lo que es la educación y lo diferentes tipos, al igual que nos mostró los diversos campos donde se puede intervenir, así como las características que debe llevar tanto la intervención socioeducativa como la psicopedagógica, además me brindo algunos elementos que debe contener un proyecto de intervención los cuales fueron realizados al momento de elaborar el proyecto de intervención de prácticas profesionales y servicio social.

Consiste en la forma de saber identificar e intervenir en diversas problemáticas y en diversos ámbitos, teniendo las herramientas necesarias para darles una posible solución.

Muestra las líneas definidas en la licenciatura para así poder identificar los espacios e instituciones donde insertarnos como orientadores educativos para poder realizar un bosquejo de intervención.

Esta materia es una de las más importantes, que nos prepara para lo que será nuestra intervención en el campo laboral, la forma de cómo proceder e intervenir ante los problemas que se nos presenten, nos indica la manera de identificar problemáticas, con las herramientas necesarias para darles una posible solución.

Fue una materia en la que se cumplieron los objetivos deseados, que era el darnos cuenta de los ámbitos laborales donde podemos intervenir y poner en práctica nuestros conocimientos una vez terminada la licenciatura.

Elementos básicos de la investigación cualitativa

Esta materia me fue útil para investigar sobre los diversos métodos de investigación cualitativa que permitió ubicar esta perspectiva, en la investigación social pudiéndola situar en los campos de las ciencias sociales.

Nos aportó ejemplos de los métodos, técnicas que permitirían describir e interpretar y entender las diversas culturas, costumbres de los grupos sociales, dentro de las técnicas destaca la observación participante, el manejo de documentación bibliográfica, el manejo de fuentes orales en diversos grupos, la entrevista profunda y el diario de campo, mediante ello analizar para describir la realidad social y educativa del contexto en el cual llevé acabo en el diagnóstico que encuadraría el proyecto de intervención.

Esta materia fue impartida de una manera muy superficial, sólo se cumplió con el bloque I y el tema de la entrevista a profundidad ubicada en el segundo bloque, aunque nos enfocamos en la entrevista la cual me fue de gran ayuda para saber elaborarla y aplicarla.

3er Semestre

Introducción al campo de la orientación educacional

Esta materia fue medular, en ella se mostraron los elementos básicos e introductorios de la orientación educacional, dándonos conocer lo que es la orientación educacional, la manera en que se aplica en los diversos ámbitos en los cuales me enfoque para el trabajo de prácticas profesionales y servicio social al ámbito familiar, así como los modelos y funciones de la orientación educacional.

Esta materia nos introdujo a los diversos campos de intervención y diversidad de enfoques, y en lo que realmente consiste nuestro perfil profesional así como los principios básicos de la orientación y objetivos generales.

Diagnóstico socioeducativo

Es otra de las materias que son de suma importancia por que de la calidad del diagnóstico que hagamos dependerá la calidad de trabajo que desempeñemos y en las problemáticas diagnosticadas que intervengamos.

Mediante los conocimientos adquiridos en este espacio curricular fue posible conocer los tipos de diagnóstico, el propósito que persiguen, así como el campo donde se pueden aplicar cada uno de ellos, para adquirir la habilidad de elaborar un diagnóstico que permitiera tener un conocimiento previo de la situación por la que atravesaba el grupo en el que aplicaría mis conocimientos, todo esto, mediante algunos instrumentos como la encuesta o el sondeo e incluso la entrevista que permitieron constatar la existencia y magnitud del problema sobre el que me disponía a intervenir.

El haber aprendido la aplicación de instrumentos permitió realizar el diagnóstico en el hospital y descubrir la necesidad de pláticas preventivas sobre las enfermedades, para los asistentes a consulta.

Teoría educativa

Los conocimientos adquiridos en esta materia fueron indudablemente algunos de los de mayor peso para la elaboración de este trabajo, hubo que recurrir a las teorías vistas durante el curso para dar un sustento válido que proporcionaría más credibilidad a las actividades realizadas, con el objetivo de dar una posible solución a la problemática que se descubrió al realizar el diagnóstico en el grupo con el cual se trabajaría.

Además de basarme en la materia vista en el trayecto de la licenciatura también me dedique a investigar temas relacionados con la salud preventiva; no dejando de lado la experiencia de personas adultas y especializadas que nos podrían ayudar sobre las dudas que se presentaran durante el proceso de intervención.

Durante el semestre esta materia sobrepaso las expectativas ya que estudiamos más autores de los señalados en el programa indicativo. Eso nos dio una visión más amplia sobre los autores que nos pueden servir como base y sustento del proyecto.

4º Semestre

Diseño curricular

Esta materia me brindó los conocimientos necesarios para la elaboración de un diseño curricular acorde a la problemática detectada sobre la que habría de intervenir, con todos los requerimientos necesarios para ser pertinente a las características del ámbito de aplicación, a las demandas sociales y culturales del contexto así como a las necesidades individuales de los sujetos con los cuales se trabajaría.

Esta materia me ayudó a no enfrascarme en realizar un solo diseño en general para todos los participantes, antes bien me permitió tener una visión más amplia para darme cuenta que no todas las personas aprenden de igual manera, por lo que adapte las sesiones de acuerdo a las diversas necesidades de cada miembro del grupo, con el propósito de que tuvieran un mejor aprendizaje sobre los temas tratados.

Fue una materia esencial en mi trabajo de titulación, este programa indicativo de diseño curricular cumplió con las expectativas y objetivos. Se nos mostró la forma de comenzar paso a paso el plan de trabajo, y las características con las cuales debemos proceder, tomando en cuenta que deberíamos partir de una realidad.

Desarrollo de la adolescencia y la adultez

Esta materia me permitió darme cuenta que la educación de las personas jóvenes y adultas debe ser atendida con una perspectiva más sólida considerando tanto la problemática teórica como la práctica, entendiendo que el grado y nivel de razonamiento del niño, del adolescente y del adulto son diferentes, lo cual obedece a las diferentes situaciones que van desde la condición social y económica, esto permitió definir la forma en la que trabajaría con los integrantes del grupo.

Debemos tener claro que el ser humano a lo largo de sus experiencias vive un proceso de cambios compuesto por una serie de etapas que pasa a lo largo de su vida determinando en cierta etapa su personalidad lo cual prepara al sujeto para enfrentar y resolver de una manera particular así como las crisis que va presentando en cada fase. Al conocer estos aspectos de la personalidad de los individuos según en la etapa en la que se encuentran, juega un papel relevante que me permite darme una idea de la forma en la que reaccionará cada persona del grupo.

Los participantes mostraron mucho interés en los temas ya que la mayoría de las personas no tienen información sobre como se van desarrollando en el transcurso de su vida, lo cual me sirvió para orientarlos y conocieran los cambios que se dan en las diversas etapas por las que atraviesa el ser humano.

En esta materia se cumplió con el contenido del programa indicativo logró realmente con las expectativas. Analizamos los cambios por los transitan los jóvenes y adultos en las etapas de desarrollo tanto físico como psicológico, para poder comprender y entender por lo que pasa tanto el adolescente como el adulto en estas etapas de desarrollo.

Modelos de orientación educacional

En los Modelos de orientación se identificaron las diversas tendencias y perspectivas teórico- prácticas con las que podríamos utilizar para diseñar las actividades, como propuestas de solución ante la problemática detectada por el diagnóstico.

Los modelos de orientación educacional nos ayudan a entender la tarea que nosotros como orientadores debemos realizar en el campo laboral, para así saber más específicamente que es lo que podemos y no realizar en el campo de la orientación educacional ello nos ayudó a que en la institución donde realicé las prácticas y el servicio social nos apegáramos a nuestras competencias sin desviáramos de nuestro perfil de interventores.

Existen tres modelos de orientación educacional los cuales son: el modelo clínico, el de programas y el de consultoría, de los cuales solo utilicé los dos primeros, el clínico es para atención a situaciones emocionales particulares, casos específicos, grupos de enfoque este modelo lo utilicé con una participante cuando se acercó a pedirme orientación comentó que tenía un hijo adolescente, inmiscuido en el tabaquismo y necesitaba orientación de cómo acercarse a él, para ayudarlo, pues el que su hijo no la escuchara y la ignorara la hacía sentir que no era una buena madre, pues no sabía cómo educarlo, le expliqué la importancia y necesidad de darle un espacio a su hijo, no hostigarlo con regaños ni malas palabras, que tratara de hablar con él y decirle lo bueno y malo de las cosas para que él reflexionara y tomara una decisión, sin sentirse presionado por ella, por otro lado le sugerí que si podía lo llevara al hospital para entablar una conversación, a lo que no obtuve ninguna respuesta pues no regresó.

El de programas básicamente es en prevención, motivación, información, modelo que manejé todos los días pues el objetivo era informar sobre la prevención de su salud.

En esta materia se cumplieron con las competencias marcada en el programa indicativo, pues los temas vistos en el semestre están marcados en el programa indicativo, se nos mostraron los modelos que existen para elegir el

más acorde al ámbito laboral o contexto del proyecto para atender con más y mejor eficiencia a las necesidades de la sociedad.

5º Semestre

Asesoría y trabajo con grupos

Esta materia me ayudó a tener un mejor desenvolvimiento frente a un grupo, tomando en cuenta el contexto, los participantes y la situación en la que se encuentra, para lograr así un mayor interés por parte de los integrantes.

Muestra las formas de intervención de un grupo, para la solución de la problemática, que se aborda a través del proyecto de intervención implementado, dando las herramientas necesarias para trabajar con los alumnos de una forma correcta en cuanto a asesorarlos y trabajar de una manera eficaz, basado en la motivación de grupo.

Me orientó sobre la forma en las que se puede enseñar a un grupo para que éste logre tener un aprendizaje más significativo, no enfrascándonos en una educación tradicional sino más bien en una educación innovadora.

La asesoría prácticamente la trabajé siempre en grupo, fueron muy pocas las ocasiones en las que se presentó una asesoría individual.

Los objetivos de esta materia se llevaron a cabo, fueron de gran ayuda en la práctica, en el transcurso del semestre, se nos capacitó para saber cómo trabajar así, cómo ofrecer asesoría a grupos, en el mismo curso de esta materia, puse en práctica los conocimientos trabajando con un grupo específico y por tanto esa experiencia me dejó un aprendizaje, que enriquecieron la elaboración y aplicación del proyecto.

6º Semestre

Planeación y evaluación institucional

A través de la aplicación en el campo, de los conocimientos adquiridos en este curso, me fue posible elaborar el plan de trabajo con el que habría de intervenir sobre la situación problemática elegida, así como evaluar los alcances de este proceso de intervención al término de las prácticas

profesionales, y de esta manera poder realizar los ajustes necesarios al proyecto de intervención, para darle continuidad durante el servicio social, todo esto mediante la implementación de uno o varios de los modelos de planeación y evaluación revisados durante el curso.

El poder planear para después evaluar, me fue de gran ayuda pues de esta manera me pude percatar de las fallas que estaba teniendo, esto permitió hacerle una modificación para así obtener mejores resultados en el transcurso del proyecto.

Fue otra de las materias importantes que se llevó a cabo el programa indicativo en la cual se nos mostró la forma correcta de cómo lograr una buena planeación y evaluación de un contexto previamente analizado, siendo capaz de dar mejora o posibles soluciones a una problemática, y atender a las nuevas demandas que se presentan en la sociedad. También analizamos los diferentes tipos de enfoques que existen para llevar a cabo una buena planeación.

Creación de ambientes de aprendizaje

Para llevar a cabo el trabajo de prácticas profesionales y servicio social fue necesario echar mano de las competencias adquiridas en esta materia, pues fue necesario desarrollar ambientes de aprendizaje propicios para cada actividad que relazaría, para lograr un aprendizaje significativo ante el grupo con el que se trabajaría, el tiempo de aplicación, el contenido abordar y los posibles materiales de apoyo que utilizaría, todo ello siempre con una fundamentación psicopedagógica.

El conocer cómo crear ambientes de aprendizaje fue útil porque tenía varias técnicas preparadas, esto daba la facilidad que si alguna técnica no funcionaba podía cambiarla por otra desarrollando el mismo tema.

Utilice material visual para que estuvieran siguiendo las actividades que iba realizando, permitiendo a los participantes estuvieran mas adentrados en el tema.

Con los conocimientos de esta materia, pude resolver algunos de los problemas que se presentaban entre ellos un día en particular toda la gente se

mostraba desinteresada, fatigada y aburrida por lo que opté, por hacer una dinámica que constaba en hacer movimientos tocando una parte de su cuerpo que les indicara con su mano derecha, antes de comentar el tema, la cual dio buen resultado los participantes se relajaron un poco y logré captar su interés.

Revisando el programa indicativo me di cuenta que no abordamos los contenidos que ahí señalaban, solamente se analizaron los del bloque I

CAPÍTULO 2

Las habilidades adquiridas y mencionadas en el capítulo fueron aplicadas en el hospital regional ubicado en la ciudad de Zamora

CONTEXTO



Zamora de Hidalgo es una ciudad del Estado de Michoacán de Ocampo, cabecera del municipio de Zamora. Por su población es la tercera ciudad más populosa del Estado, junto con su Zona Metropolitana, se encuentra solamente rebasada por la población de la capital de Morelia.

Asimismo, es el principal polo de desarrollo del poniente de Michoacán, y la ciudad con mayor ingreso per cápita de la entidad. Asentada en un valle muy fértil, Zamora siempre ha sido el centro de una zona económica muy importante para Michoacán. La región es importante productora de cultivos de zarzamora y fresa, y destaca por en su actividad industrial con procesadoras y emparadoras de esos frutos, que se exportan principalmente al extranjero, además de ser una alta zona de importancia a nivel nacional, por sus empresas conocidas a nivel mundial. Su localización geográfica ha permitido que la ciudad se caracterice por ser un enlace comercial y económico muy importante en su zona de influencia que corresponde entre la capital del estado (Morelia) y la ciudad de Guadalajara (Jalisco).

Por su historia y composición social, Zamora es también un centro cultural relevante en Michoacán, al contar con el Centro Regional de las Artes de Michoacán, El Colegio de Michoacán y el Teatro Obrero de Zamora (o "Teatro de la Ciudad de Zamora"). Así mismo la ciudad cuenta con un recinto de gran relevancia arquitectónica y artística, el Santuario Guadalupano, el cual es un recinto religioso de estilo neogótico que sobresale por su altura y magnitud de superficie, siendo uno de los templos más grandes del mundo, el cual se ha convertido en un ícono de la ciudad y un atractivo para el turismo.

http://es.wikipedia.org/wiki/Zamora_de_Hidalgo. Bajado 05-02-2009

Con el 80 % de mi formación en la LIE y con las habilidades adquiridas por medio de las materias antes mencionadas.²

Acudí al Hospital Regional de Zamora Michoacán a llevar la carta de presentación para ver si se me daban la oportunidad de realizar las prácticas profesionales.

PRESENTACIÓN AL HOSPITAL

Una vez estando en la institución acudi con el jefe de enseñanza para presentarme y decirle que era lo que pretendía realizar en el hospital, le comenté que realizaría un proyecto de intervención el cual podría contribuir a solucionar o dar mejora una problemática que tuviera el hospital, para ello comenzaría realizando un diagnóstico para así detectar los principales **problemas**.

El jefe de enseñanza me comentó que le parecía bien y comentó que le gustaría que trabajara de la mano con trabajo social, me pidió regresara al siguiente día para presentarme con la jefa de trabajo social y le planteara mi objetivo.

Al día siguiente me presenté nuevamente con el jefe de enseñanza el Dr. Francisco Javier Sánchez Reyes, él me llevó a la oficina de la jefa de trabajo social la Lic. Cecilia, para que le planteara la propuesta, estando con Cecy le comenté prácticamente lo mismo que al director que para poder cumplir en la escuela, con nuestras prácticas profesionales, elaboraría un proyecto de intervención el cual intentaría dar una posible solución a un problema que tuviera el hospital, el cual sería identificado por medio de un diagnóstico.

La trabajadora social Cecy comentó, que estaba bien el realizar un diagnóstico, para ello recorrería el hospital realizando una serie de preguntas tanto a trabajadores como a usuario del hospital y una vez obtenido el diagnóstico y las problemáticas identificadas regresaría para ponerme de acuerdo en la aplicación del proyecto.

Regresé con el diagnóstico elaborado y las problemáticas que había identificado, uno de los problemas detectados fue, la aglomeración de personas solicitando los servicios del hospital y para conseguir una cita la espera era muy prolongada.

Otro problema detectado fue, sobre los pacientes que se encontraban hospitalizados recibían muy poca ayuda emocional por el exceso de trabajo de los que allí laboran, le comenté a Cecy que me interesaba mucho el poder trabajar con los pacientes temas de autoestima y superación personal, por que el ser internados, era un trauma en cada uno de los pacientes en algunos en mayor grado que en otros.

A todo esto ella comentó que en ese momento el hospital se encontraba en contingencia por el virus AH1N1 e que iba a ser muy difícil entrar con los pacientes, ella lo que detecto fue que el tiempo de espera para los usuarios y familiares de pacientes en cada sala de admisión y urgencias era tiempo perdido y sugirió que era un buen espacio para aprovecharlo., le comenté que me gustaría trabajar temas sobre la salud preventiva, tanto física como emocional, asintió con agrado.

Realicé las planeaciones conforme a los temas de mayor interés para las personas, entablando charlas con algunos doctores, los cuales me hablaron de enfermedades de las que sería importante, hablarles por que iban en aumento.

Una vez terminado el proyecto por escrito se lo entregué a Cecy para que autorizara implementarlo, aceptó y ofreció conseguir fotocopias para los trípticos que elaboraría y entregaría a la hora de las sesiones.

INFRAESTRUCTURA DEL HOSPITAL

El hospital está conformado por dos plantas, en la parte baja está la admisión a urgencias, admisión hospitalaria, consultorios, las farmacias, rayos X, laboratorio, el archivo, las trabajadoras sociales, lavandería, la cocina, recursos humanos, mantenimiento, la caseta de vigilancia, aéreas verdes y el estacionamiento. En la parte alta se encuentran las oficinas de los jefes de departamento como jefa de enfermería, jefe de enseñanza, jefe de recursos humanos, el administrador, el licenciado, el director, el subdirector, las secretarías y recursos financieros. (Ver anexo 1)

Constan de seis salas donde se internan a los pacientes, son ginecología que cuenta con 18 camas, medicina interna con 14 camas, cirugía

con 18 camas, observación con 6 camillas y una cama, observaciones mayores con 6 camas y pediatría con 2 camas y tres cunas.

Cuenta con 4 quirófanos de los cuales 2 son utilizados donde atienden las cesáreas y partos y los otros 2 son para cirugías generales.

Tiene 13 consultorios que son utilizados para dar consultas, con médicos especialistas como son:

El departamento de cirugía es atendido por un cirujano que valora y programa si es necesaria la intervención cirurgica

En el departamento de pediatría se atiende a los niños menores de 12 años, y si es necesario los canaliza con algún otro especialista.

En el área de epidemiología se realizan estudios sobre enfermedades de rápida transmisión, como en el caso de AHINI, al igual que organizan medidas de prevención.

En medicina preventiva se atiende a la sociedad en general y es atendido por las mismas enfermeras del hospital

Planificación familiar este consultorio de planificación familiar se proporciona información sobre la forma de cómo se debe planifica la familia, además de prescribir métodos anticonceptivos adecuados para cada persona que lo solicita.

El departamento de psicología esta ha cargo de una psicóloga que da consultas tanto a los pacientes hospitalizados como al público en general.

Traumatología en este consultorio se atiende a todas las personas con diversos tipos de fractura.

En el consultorio de ginecología se atiende a todas las mujeres en estado fértil y embarazadas para llevar un seguimiento y control del embarazo de las futuras madres.

En el departamento de medicina interna se atienden a pacientes con alguna enfermedad crónica.

Oncología este espacio es atendido por un especialista el cual se encarga de las personas que padecen algún tipo de cáncer.

El consultorio dental es un departamento donde se atiende todo lo relacionado con problemas bucales.

Otorrinolaringología en este consultorio se atienden enfermedades relacionadas con oídos, nariz y garganta.

El consultorio de oftalmología es atendido por un oculista que atiende problemas relacionados con la vista.

Cuenta 6 salas de espera de las cuales 3 se encuentran en el primer piso las cuales son: 1 en admisión hospitalaria, y otra donde se encuentran los consultorios, y una más en urgencias, cada sala cuenta aproximadamente con 10 sillas de 5, las siguientes 3 se encuentran en la planta alta la primera se encuentra al subir las escaleras y cuenta con 4 sillas de 5, otra donde está la dirección, y la última donde se encuentra la subdirección, las cuales cuentan con 2 sillones de 3 plazas.

En urgencias hay 2 consultorios en el que se atienden las emergencias que llegan al hospital, también se encuentra un consultorio de curaciones donde se les da seguimiento a las curaciones de los pacientes, después de una cirugía o accidentes que no son de gravedad.

Cuenta con 2 salas de juntas donde se llevan a cabo sesiones y pláticas de diversa índole entre el personal.

Una biblioteca para uso del personal, la cual cuenta con una serie de libros relacionados con temas de salud, además de contar con 8 computadoras.

Una ludoteca es atendida por las madres de familia, para que los pequeños que se encuentran hospitalizados hagan uso de ésta, con diversos juguetes.

Para las urgencias médicas hacen el servicio 2 ambulancias las cuales son conducidas por 3 choferes.

Las áreas verdes con las que cuenta el hospital son 11 jardineras que están situadas en los alrededores del hospital. (Ver **Anexo 2**)

Organización del personal

El hospital cuenta con un promedio de 49 médicos de ellos se encuentran 26 en el turno de la mañana, 16 en el turno de la tarde, 7 en el turno de la noche y los que están en jornada acumulada.

Cuenta con 112 enfermeras y 132 contratadas por el seguro popular.

En el hospital hay 7 camilleros de los cuales, dos atienden el turno de la mañana, dos en el turno de la tarde, uno en el turno de la noche y dos más en jornada acumulada.

Los técnicos en rayos X son 5 ,2 están en el turno de la mañana, 2 en el turno de la tarde y 1 en el turno de la noche.

En el hospital hay 7 trabajadoras sociales, 3 en el turno de la mañana, 1 en el turno de la tarde, 1 por la noche y 2 en jornada acumulada.

Tiene 8 secretarias las cuales ayudan a los jefes o encargados de cada departamento.

El personal encargado de la cocina del hospital son 7, 4 en la mañana, 3 por la tarde, por la noche no hay debido a que las cocineras de la tarde dejan la cena ya preparada para los pacientes de la noche.

17 afanadoras, 10 en la mañana, 6 en la tarde y 1 por el turno de la noche.

En el departamento de lavanderías se encuentran 6, 3 por la mañana, 2 por la tarde y 1 por la noche

Hay un total de 32 baños de los cuales 20 son para el personal que labora en el hospital, 8 para los pacientes que se encuentran internados y 4 para los familiares que están en las salas de espera.

Área de descanso para tres difuntos donde los dejan mientras se hacen los tramites de egreso por sus familiares y por personal de la funeraria.

También cuenta con 3 vigilantes por turno, 1 en admisión hospitalaria, 1 en la caseta de vigilancia, y otro en la entrada principal.

Descripción social

El ambiente percibido en el hospital es un ambiente agitado debido a la demanda de atención médica, son muchos los familiares que están en espera de información.

El ambiente social respecto a los trabajadores se observa en apariencia de respeto y solidaridad, se ayudan entre ellos, aunque en algunas ocasiones entre los mismos compañeros de trabajo se presentan conflictos debido al estrés por el exceso de trabajo.

Me percate que en cuanto a la atención personal-paciente en muchas de las ocasiones el empleado no ofrece un servicio digno y de respeto hacia los pacientes existe mucha prepotencia por parte de ellos.

Algunos de los empleados como son los vigilantes son personas muy poco amables solo se la pasan gritando y haciendo mal uso de su autoridad.

En cuanto a los médicos internos dejan mucho que desear respecto a su trabajo y a su falta de ética profesional y, y lo digo por que a mi me paso atienden cuando ellos quieren y de mal modo, al parecer así es con muchas personas que comentaron lo mismo al respecto.

Respecto al personal de trabajo social también deja mucho que desear pues se supone que están para auxiliar a las personas que están pasando por un momento difícil, sin embargo no lo hacen, suelen estar a la defensiva cuando deberían apoyarlos, lo que a mí me tocó ver fue que había personas que se acercaban a ellas para hacerles preguntas o pedirles algún tipo de orientación y les contestaban de muy mala forma, eran muy poco empáticas porque no se ponían en el lugar de la persona.

CAPÍTULO 3

DETECTANDO LAS PROBLEMATICAS MÁS RELEVANTES EN EL HOSPITAL REGIONAL

El diagnóstico se realizó en el hospital regional de Zamora con el propósito conocer las problemáticas más sobresalientes de esa institución, para así poder diseñar un proyecto de intervención que ayude a dar mejora a dichos problemas.

Una vez aplicado el instrumento me di cuenta; que los problemas más comunes en el hospital son de carácter administrativo otros de salud y psicológicos, a continuación se encuentran clasificados en los tres aspectos antes mencionados:

- a) En administrativos se encuentran los económicos, exceso de pacientes, falta de organización y falta de personal.
- b) De salud se presentan en gran cantidad embarazos pero sobre todo en mujeres adolescentes, y enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión arterial y obesidad son las que se presentan con más frecuencia.
- c) En cuanto a lo psicológico entran los problemas emocionales como problemas de aceptación, falta de motivación, baja autoestima y traumas por accidentes.

Estos problemas se deben a la falta de información, problemas hereditarios, y al poco apoyo que reciben tanto por parte del hospital, como de sus familiares que muchas de las veces o la mayoría, también están faltos de esa

información, de la misma manera que influye la cultura que presentan las personas de esta comunidad de Zamora, debido al entorno en el que se desarrollan.

Actualmente el hospital les brinda muy poca ayuda a los pacientes y familiares de éstos, debido al exceso de trabajo y al poco personal. Las personas que comúnmente ayudan con este tipo de problemas son la trabajadora social y la psicóloga impartiendo pláticas sobre temas relacionados con la salud, pero éstas solo se dan esporádicamente.

Una de las necesidades básicas de los encuestados, es contar con una persona que les apoye de una forma más personalizada y frecuente.

Una vez que se realizó el vaciado de las entrevistas, me propuse como meta el poder auxiliar a los pacientes en sus problemas de salud por medio de las charlas realizadas especialmente para brindarles la información necesaria sobre la salud tanto física como emocional, esto con el objetivo de que puedan llevar una mejor calidad de vida.

Para las siguientes preguntas realiza graficas por cada una mencionándolas en un solo anexo.

¿Con que frecuencia asiste usted al hospital?

La gráfica muestra que 13 personas asisten al hospital, 8 debido a que cada mes el ginecólogo las cita para llevar el control de su embarazo y las cinco restantes acuden con el médico internista.

Cinco personas asisten al dentista cada semana, debido a que el dentista no tiene muchas citas que atender se les da una vez a la semana.

Dos personas respondieron que solo asisten al Hospital cuando es necesario, cuando se sienten mal o presentan algún problema.

¿Cuáles cree usted que son las principales necesidades del hospital?

En puntualidad 15 personas solicitan que se les atienda a la hora que las citan, y no que las hagan esperar todo el día.

Tres personas dicen que es necesario que den una buena atención porque si cobran y no las atienden bien.

Dos personas dicen que no hay ninguna necesidad en el hospital.

¿Cree usted que el tiempo que espera para su consulta es demasiado?

Las dieciséis personas que dijeron que si, explicaron que era mucho tiempo el que pasaban sin hacer nada, y que en su casa tenían mucho que hacer.

Las dos personas cuya respuesta fue, que esperaban el tiempo necesario pero que no era mucho.

Y las que contestaron que en ocasiones, dijeron que algunas de las veces tardaban mucho en pasarlas pero en otras no.

¿Aproximadamente cuánto tiempo tiene que esperar mientras le toca pasar con su médico?

¿Le gustaría realizar una actividad durante el tiempo que espera su consulta?

Las veinte personas contestaron que sí.

¿Qué tipo de actividad propondría usted?

Las doce personas opinaron que ver programas de T.V, comentaron que en el IMSS, ponían en la tele como cuidarse de no caer y algunas dietas, y que estaría bien que en lugar de que la tele estuviera apagada en el hospital pusieran programas o las noticias.

De las seis personas dijeron que pláticas cuatro dijeron que de lo que sea y 2 que de los trípticos que a veces estaban pegados en los periódicos murales.

¿A usted le interesaría que mientras espera su consulta se le proporcionara información?

Las veinte personas dijeron que si.

¿Qué tipo de información le gustaría recibir?

Las ocho personas sugirieron les hablaran sobre métodos anticonceptivos, comentaron no conocerlos del todo y que nada más ven pegada información y sería mejor información directa de personas expertas e el tema.

Las cinco personas se engloban en problemas crónicos, comentaron que el doctor les decía, que tenían que llevar una dieta pero no se las daban y no sabían a donde recurrir, porque las consultas eran muy rápidas, en ocasiones no los revisaban bien menos les daban esa información.

Tres personas comentaron que cualquier tema, que no les interesaba ninguno en particular.

Las últimas tres dijeron que les interesaría saber sobre la manera correcta de alimentarse.

Una vez realizado el vaciado de las entrevistas, me propuse como meta el poder auxiliar a los pacientes en sus problemas de salud dándoles información que pudieran prevenir o en caso de ya padezcan alguna enfermedad, se den cuenta que pueden aprender a vivir con ella siempre y cuando se cuiden, con el objetivo de llevar una mejor calidad de vida.

PLAN DE TRABAJO Y SU APLICACION

PROPOSITOS GENERALES

Concientizar a los pacientes sobre la importancia de la prevención de enfermedades físicas y emocionales.

Aprovechar los tiempos que los usuarios esperan para su consulta y brindarles información oportuna sobre la salud.

Esta parte mi opinión personal, es la medular de todo mi trabajo, porque en ella realicé el esfuerzo de planeación, y traté de utilizar todo mi ingenio o creatividad, para las acciones emprendidas, fueran dinámicas e interesantes para los usuarios con quienes trabajé.

La planeación quedó de la siguiente manera:

Tema

¿Cómo puedo vivir con una enfermedad crónica?

Objetivo

Que los participantes conozcan la manera de aprender a vivir mejor con una enfermedad crónica y como afecta tener un familiar en casa con una enfermedad crónica, identificar los hábitos que deben cambiar para apoyarlo por medio información escrita y verbal.

Actividades/ inicio/ desarrollo/cierre

Inicio

- El orientador llegará media hora antes para tener en orden el material que se va a utilizar durante la sesión.
- Acomodaremos las sillas de forma que todos estén de frente.

Desarrollo

- *Se les entregará un tríptico que contendrá. ¿Cómo afecta a mi familia tener en casa un familiar con una enfermedad crónica?, ¿Cómo puedo ayudarlo?, ¿Qué hábitos debo cambiar?, ¿Puedo tener mi glucosa estable?
- *El orientador explicará el contenido del tríptico por medio de un rotafolio.

Cierre

*Se les pedirá a los asistentes que formulen una conclusión del tema.

Material

- * Trípticos
- * Lámina ilustrativa

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Martes 21 de julio del 2009

Evaluación

Por medio de la participación.

Tema

Cómo aprender a vivir con la diabetes

Objetivos

Que los participantes conozcan de qué forma pueden apoyar a un familiar diabético para que conozcan como ayudarlo reconociendo sus síntomas por medio de información escrita, verbal y visual.

Inicio

- El orientador llegará media hora antes para acomodar el material que se va a utilizar en la sesión.
- Acomodaré las sillas en forma de media luna para que los participantes queden frente y compartir los diferentes puntos de vista.

Desarrollo

- Se les entregará un tríptico que contenga información de cuidados sobre el control de diabetes.
- El orientador dará una breve explicación a cada uno de los puntos que se presentan en el tríptico apoyándose por medio de láminas ilustrativas.

Cierre

Se les pedirá a los participantes que comenten lo que entendieron de la sesión.

Material

*Dípticos

*Láminas ilustrativas

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Jueves 23 de julio del 2009

Evaluación

Por medio de la participación.

¿Yo diabético?,

Que el participante acepte que es diabético por medio de información escrita y verbal para que aprenda cómo controlarla.

Inicio

- Se ocupará media hora antes para acomodar las sillas y el material necesario.
- El orientador pedirá a los asistentes que le presten atención para tratar el tema.

.

Desarrollo

- Se repartirán trípticos que contendrá información sobre los cuidados que debe tener una persona diabética.
- El orientador dar aun explicación sobre el tema.

Cierre

- El orientador pedirá a los participantes que reflexionen acerca del tema.

El orientador preguntará si hay dudas acerca del tema.

Material

* Sillas

* Trípticos

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Lunes 27 de julio del 2009

Evaluación

Por medio de coevaluación y heteroevaluación

Tema

Obesidad

Que el paciente reconozca las causas y consecuencias que trae el ser una persona obesa para que se de cuenta de los daños que implica el comer de forma excesiva para la salud física y mental por medio de información escrita, verbal.

Inicio

- El orientador llegará media hora antes para tener listo el material necesario que se utilizará durante la sesión.
- El orientador acomodará las sillas en forma de media luna para que los participantes puedan verse cara a cara y tener una mayor interacción entre ellos.

Desarrollo

- Se les entregará un tríptico que contendrá información como ¿Qué es la obesidad?, ¿Cómo detectar que soy obeso?, ¿Cómo prevenir la obesidad?
- El orientador leerá una historia de una persona obesa.

Cierre

- El orientador les pedirá a los participantes que opinen del tema.
- El orientador dará una breve explicación del tema.

Material

*Tríptico

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Martes 28 de julio del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de la participación.

Tema

¿Cómo puedo prevenir el cáncer cervicouterino?

Objetivo

Que el participante conozca la forma de prevenir el cáncer cervicouterino para que identifique los síntomas por medio de información escrita, verbal y visual.

Inicio

- Se acomodará media hora antes el material necesario para la sesión.
- El orientador acomodará las sillas en forma de filas para captar mejor la atención de las personas.

Desarrollo

- Se les entregará un tríptico que contendrá ¿Qué es el cáncer cervicouterino?, ¿Cómo saber que tengo el cáncer cervicouterino?, ¿Cómo puedo prevenir el cáncer cervicouterino?
- Se mostrará una lamina ilustrativa sobre lo que es el cáncer cervicouterino, y se les dirá cual es la forma de prevenirlo e identificarlo, ¿Quiénes deben de hacerse el papanicolao?

Cierre

- Se pedirá a los participantes que formulen opinión sobre el tema.

El orientador retroalimentara lo más sobresaliente del tema.

Material

*Tríptico

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Jueves 30 de julio del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de una serie de preguntas previamente planeadas

Tema

¿Qué debo hacer para prevenir e identificar el
Cáncer de mama?

Objetivo

Que el participante conozca la forma de identificar cuáles son los síntomas del cáncer de mama para que aprenda a auto explorarse por medio de información verbal, escrita y visual.

Inicio

- El orientador llegará media hora antes para preparara el material que se va a utilizar.
- Se acomodarán las sillas en forma de media luna frente al orientador para explicar el tema.

Desarrollo

- Se entregará un tríptico que contendrá información como ¿Qué es el cáncer de mama?, ¿Cómo realizar la auto-exploración?, y lo que usted debe saber.
- Una enfermera dará una explicación de cómo se debe llevar a cabo a autoexploración mamaria.

Cierre

- El orientador explicará el tema por medio de láminas ilustrativas.
- Se les pedirá a los participantes que den una conclusión del tema.

Material

* Láminas informativas

*Tríptico

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Lunes 03 de agosto del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de una serie de preguntas previamente planeadas

Tema

APO (anticoncepción después parto cesárea o aborto)

Objetivo

Que los participantes conozcan la importancia de usar un método anticonceptivo después del parto, cesárea o aborto, para prevenir embarazos no deseados y muertes maternas y que hagan conciencia de que una familia pequeña es mejor.

Inicio

- El orientador acomodará media hora antes el material que se a utilizar, al igual que las sillas de manera que los participantes se puedan observar cara a cara.

Desarrollo

- Se entregará un tríptico que contendrá información sobre los beneficios que tiene la anticoncepción.

Cierre

- El orientador explicará el contenido del tríptico.

- El orientador preguntará a los participantes las dudas que tienen acerca del tema.

Material

- * Sillas
- * Trípticos

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Jueves 13 de agosto del 2009

Evaluación

Por medio de la participación.

Tema

Métodos anticonceptivos

Objetivo

Que los participantes conozcan la importancia de usar los métodos anticonceptivos por medio de una plática y exposición para que los utilicen de una manera responsable en su vida sexual activa.

Inicio

- Se dispondrá de media hora para acomodar el material necesario.

Desarrollo

- El orientador dará una breve explicación de cada uno de los métodos anticonceptivos y les mostrará cada uno de ellos.

Cierre

Se les pedirá que expresen sus dudas acerca del tema.

Material

* Sillas

* Métodos anticonceptivos

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Lunes 17 agosto del 2009

Evaluación

Por medio de la participación.

Tema

El uso del condón

Objetivo

Que el participante conozca lo importante que es el uso adecuado del condón como método anticonceptivo para que se entere como planificar la familia, evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual por medio de información verbal, escrita y visual.

Inicio

- Se dispondrá de media hora antes para preparar el material que será utilizado en la sesión.
- El orientador acomodará las sillas de manera que todos los participantes puedan observar.

Desarrollo

- Se les entregará que un tríptico que contendrá información como ¿Qué son los métodos anticonceptivos?, ¿Qué es el condón?, ¿Cómo se utiliza?

Cierre

- El orientador pedirá que expresen sus dudas y opiniones acerca del tema.
- Se entregará condones a los participantes.

Material

* Condones

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Jueves 20 de agosto del 2009

Evaluación

Por medio de la participación.

Tema

Salpingoclasia

Que las participantes conozcan las ventajas que tiene el realizarse la salpingoclasia por medio de una plática para frenar la sobrepoblación

Inicio

- El orientador preparará media hora antes el material necesario.

Desarrollo

- Se dará una breve explicación de lo que implica la salpingoclasia y sus ventajas.

Cierre

- El orientador hará preguntas acerca del tema.

Material

* Sillas

* Imágenes ilustrativas

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos del antes y el después de la salpingoclasia

Fecha

Lunes 24 de agosto del 2009

Evaluación

Por medio de la participación.

Tema

Vasectomía

Objetivo

Que el participante se quite los miedos y tabúes acerca de lo que es la vasectomía por medio de pláticas e imágenes y se entere de lo que implica la vasectomía así como sus beneficios.

Inicio

- Se preparará media hora antes para preparara el material para la sesión

Desarrollo

- Posteriormente se dará una plática de lo que es la vasectomía y como se lleva a cabo por medio de imágenes.

Cierre

- Por último el orientador preguntará a los participantes si tienen dudas acerca del tema.

Material

- * Sillas
- * Imágenes ilustrativas.

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Martes 25 de agosto del 2009

Evaluación

Por medio de la participación de los participantes

Tema

Embarazo

Objetivo

Que tanto la mujer como el hombre se enteren lo que implica un embarazo y conozca todo lo relacionado al respecto para que estén al tanto de cómo cuidarse durante la gestación por medio de información verbal y visual.

Inicio

- El orientador dispondrá un tiempo para preparar el material.
- Se acomodarán las sillas en fila para procurar que todos los participantes puedan observar.

Desarrollo

- Se dará una explicación de los cambios que ocurren durante el embarazo mes a mes.

Cierre

- Se les pedirá a los participantes que expresen sus puntos de vista.
- El orientador dará una breve conclusión sobre el tema.

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Martes 1 de septiembre del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de la participación

Tema

Higiene y alimentación durante el embarazo

Objetivo

Que el participante conozca la importancia de la higiene y alimentación durante el embarazo con el objetivo de llegar a buen término su gestación por medio de información escrita y verbal.

Inicio

- El orientador llegará media hora antes para preparar el material que será utilizado en la sesión.
- El orientador acomodará las sillas en forma de media luna para que los participantes se puedan ver cara a cara.

Desarrollo

- El orientador entregará un tríptico que contendrá información sobre la alimentación, actividad física, vestido y calzado y relaciones sexuales.
- El orientador dará una charla sobre la importancia que tiene la higiene y la alimentación durante el embarazo, apoyándose con láminas ilustrativas.

Cierre

- El orientador les pedirá a los participantes que expresen sus opiniones y dudas acerca del tema que se trató.

Material

*Láminas ilustrativas

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora, en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Jueves 03 de septiembre del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de la participación

Tema

Cuidados que debo tener después del Parto normal o Cesárea

Objetivos

Que la participante conozca las diferencias e implicaciones que trae consigo tanto el parto normal como la cesárea para que conozca, los motivos que llevó a una u otra intervención por medio de información escrita y verbal.

Inicio

- El orientador acomodará las sillas en forma de media luna para llevar a cabo la sesión.

Desarrollo

- Se hará entrega a los participantes de un tríptico que mencionará los cuidados que se deben seguir después del parto o cesárea.

Cierre

- La doctora dará una breve explicación del tema.
- Se les pedirá a los participantes que expresen sus dudas y opiniones.

Material

* Doctora

* Trípticos

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Lunes 07 de septiembre del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de la participación

Tema

Lactancia

Objetivo

Que la madre conozca la importancia que tiene la lactancia para ambos el alimentar a su hijo con leche materna y para que sepa cuál es la forma correcta de hacerlo por medio de información.

Inicio

- El orientador llegará media hora antes para preparar el material que será utilizado en la sesión.
- Se acomodará las sillas en forma de media luna para que los participantes puedan compartir sus opiniones.

Desarrollo

- El orientador les entregará un tríptico con información como ¿Qué es la lactancia?, ¿porque es importante la lactancia?, ¿Cuál es la forma correcta de amamantar a mi hijo?

Cierre

- El orientador pedirá a los participantes que expresen sus diferentes puntos de vista y dudas
- Finalmente se dará una breve conclusión acerca del tema apoyándose por láminas ilustrativas e información escrita y verbal.

Material

- * Tríptico
- * Láminas ilustrativas

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Martes 08 septiembre del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de la participación

Tema

La importancia de la higiene a la hora del cambio de pañal

Objetivo

Que la madre conozca la importancia de la higiene a la hora del cambio del pañal para que se dé cuenta de cómo puede prevenir infecciones en el bebé

Inicio

- Se preparará media hora antes el material. que se utilizará durante la sesión
- El orientador acomodará las sillas en forma de círculo con el objetivo de que los participantes estén frente a frente, para compartir sus puntos de vista.

Desarrollo

- El orientador pedirá a los participantes que uno pase dentro del círculo para que cambie el pañal a un muñeco.
- Posteriormente el orientador señalará los errores.

Cierre

- El orientador se colocará dentro del círculo con un muñeco de plástico y un pañal para mostrar la forma correcta de cómo hacer un cambio de pañal.

El orientador dará una breve conclusión del tema.

Material

*Muñeco de plástico

*Pañal

*Agua

*Jabón

*Tollas húmedas

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos

Fecha

Jueves 10 septiembre del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de la participación

Tema

¿Qué tan importante es mantener una autoestima estable?

Objetivo

Que los participantes se den cuenta que es muy importante mantener una autoestima estable para tener una mejor calidad de vida, por medio de información verbal, escrita y de audio.

Inicio

- Previamente se ordenará el material que será utilizado.
- El orientador acomodará las sillas en forma de media luna.

Desarrollo

- El orientador entregará a cada uno de los participantes tríptico que contendrá ¿Por qué es importante mantener mi autoestima estable?, ¿De qué manera me afecta tener una baja autoestima?, ¿Qué debo hacer para lograr mantener una autoestima estable?

Cierre

- Finalmente se les pedirá a los participantes que den sus puntos de vista sobre el tema.
- El orientador dará una pequeña conclusión del tema, basándose en láminas ilustrativas.

Material

*Tríptico

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Lunes 14 septiembre del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de la participación

Tema

¿A quién puedo recurrir cuando me siento deprimido?

Objetivo

Que el participante conozca a quién puede recurrir para pedir ayuda cuando se siente deprimido, por medio de información verbal y escrita.

Inicio

- Se dispondrá de un tiempo para preparar el material que será utilizado durante la sesión.

Desarrollo

- Se les proporcionará un tríptico con una lista de los profesionistas a los que pueden acudir en caso de sentirse deprimido y de qué forma a cada uno de ellos se les puede ayudar.
- El orientador les explicará la importancia de los grupos de autoayuda.

Cierre

- Se pedirá a los participantes que comenten si alguna vez se han sentido deprimidos y se les gustaría compartir con los demás su experiencia.
- El orientador dará una pequeña conclusión del tema, remarcando la importancia que tiene compartir con los otros mis sentimientos.

Material

*Tríptico

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Martes 15 de septiembre del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de la participación

Tema

Comunicación familiar

Objetivo

Que los participantes se den cuenta de lo importante que tiene el comunicarse con la familia, por medio de trípticos para que conozcan cuál es la mejor manera de acercarse a sus hijos.

Desarrollo

- Se hará un pequeño espacio antes de comenzar en cuál se acomodarán los trípticos
- El orientador les entregará un tríptico que contendrá información de cómo se puede lograr tener una buena comunicación familiar.
- Se les dará una breve plática sobre la importancia de la comunicación en la familia.

Cierre

- El orientador pedirá a los participantes que expresen sus puntos de vista.
- Por último se leerá una reflexión acerca del tema.

Material

- * Sillas
- * Trípticos
- * Reflexión

Tiempo

Como el tema se va a tratar en 3 diferentes salas de espera, se tiene planeado una hora en cada sala en intervalos de 30 minutos.

Fecha

Jueves 17 septiembre del 2009

Evaluación

Se evaluará por medio de la participación.

APLICACIÓN

Enfermedades crónico- degenerativas

Una vez que tenía todo listo comencé con la primera sesión titulada *¿Cómo puedo vivir con una enfermedad crónica?* Llegando media hora antes para tener listos los trípticos que ocuparía durante la sesión.

El primer encuentro con los participantes fue presentarme hablándoles sobre la Universidad de la cual provenía, y cuáles eran los objetivos.

Enseguida les entregue un tríptico que contendría la información de la cual hablaría durante la sesión, después me dediqué a explicar cada punto del tríptico como: *¿Qué es una enfermedad crónica?*, *cómo vivir con una enfermedad crónica*, *que debo hacer para entender mi enfermedad*, *como me afecta ser un enfermo crónico*, *de qué forma me pueden apoyar mi familia y que puedo hacer para mejorar mi salud*.

Toda la explicación y la respuesta de los participantes estuvieron muy bien, conté con un total de 30 personas de las cuales 25 se mostraron interesadas en el tema y cuando les pregunte que si tenían alguna duda participaron expresándolas y haciendo comentarios, en ese momento sentí emoción al ver la participación de una señora que decía ser diabética y que antes pensaba que no importaba que se muriera pero quería hacerlo llena y comer de todo, aceptó estar en un error ahora entendía que debía cuidarse por su salud pero también por su familia por que ella no se había dado cuenta que su actitud también, estaba dañando a su familia, el escuchar eso me hizo sentir que estaba logrando el objetivo que era que los participantes se concientizaran sobre su salud.

En esta primera sesión pude percatarme que existe un número aún mayor de personas diabéticas por lo cual tuve la tarea de ir modificando el cronograma de acuerdo a las necesidades que presentaban los participantes.

El segundo tema *fue como aprender a vivir con la diabetes* en esta sesión me apoyé con un tríptico, que contendría información como *¿Qué es la diabetes?*, *¿Cómo identificar que soy diabético?* *¿Cómo debo hacer para*

entender mi enfermedad? ¿Cómo vivir con la diabetes y cómo prevenirla?, este día asistieron 32 personas de las cuales 13 padecían diabetes por ello puse mucho énfasis para así lograr un poco de conciencia en ellas, haciéndoles ver que pueden vivir con esta enfermedad, lo único restante era saber cómo cuidar su glucosa, su comida y hacer deporte.

Esta sesión fue muy agradable las personas con este padecimiento participaron mucho, mostraron interés en el tema, hicieron buenos comentarios al decir que hacia falta que les dijeran como cuidarse y darles ánimo de seguir adelante por que los médicos solo les revisaban les daban medicamentos y no se preocupaban por explicarles o darles más información.

Una señora comentó que tenía una comadre que no hacía caso y no se cuidaba y dijo que le gustaría invitarla para que escuchara la plática y le comenté que me parecía bien que la esperaba en la siguiente sesión con su comadre para darle la información necesaria acerca de este tema.

Teniendo estos antecedentes me di a la tarea de organizar la tercera sesión titulada *¿Yo diabético?*, cambiando el título y el contenido de los temas, trípticos como fueron sesiones continuas había gente que ya había escuchado la primera sesión y para que al escuchar la segunda, no se aburriera diciendo eso que ya lo habían comentado, cambié los nombres de los temas y un poco el contenido pero seguí, repasando lo más importante de lo que entendemos por diabetes.

En esta tercera sesión me basé en los temas como diabetes y los factores no modificables, la herencia, la zona geográfica, el sexo y la edad.

En esta tercera sesión asistieron 22 personas, este día no fue tan favorable por que de las veintidós personas solo 8 estuvieron atentas y participando en el tema.

Cuando terminé la plática se acercó la señora que estuvo en la sesión pasada junto con su comadre les pedí me acompañaran y las llevé rumbo a donde tenía el material que necesitaba, le explique todo lo relacionado a la diabetes, observé que lo que ella misma sabía acerca de su padecimiento era nulo, primero por que tenia poco de habérsela detectado y después por que no

tenía un control, al darme cuenta de esto, hable con la trabajadora social para ver la posibilidad de hacerle una cita con el médico internista para que la revisara, a lo cual obtuve su apoyo y le consiguió una cita para que la revisaran y le dieran el tratamiento necesario, después de esto sentí satisfacción por haber ayudado a esta señora.

La cuarta sesión fue *la obesidad* en esta sesión, me basé en trípticos que contenía información como ¿Qué es la obesidad?, ¿De qué manera me afecta física y emocionalmente ser obeso?, ¿Cómo me afecta la obesidad socialmente? Y algunos tips para controlar el peso y prevenir la obesidad, esta sesión resultó muy interesante para el grupo, pues es un tema del que poco se habla pero mucho afecta a las personas, esta vez hubo 39 personas pero lamentablemente solo 25 estaban atentas participando en el tema. (Ver **anexo 4**)

Entre los miembros del grupo estaba una niña de aproximadamente 6 años con obesidad, a la madre no le gustaba lo que decían acerca de esta enfermedad, ella se mostraba a la defensiva haciendo el comentario que era mejor estar gordita y dar risa y no flaca y causar lástima a lo cual le dije que estaba en un error, porque lo primero no era lo que pensara la gente si no estar bien de salud, por lo cual, cuando terminé la plática logré que asistiera con la nutrióloga y checaran a la niña, la nutrióloga le recomendó una dieta, la niña tenía 6 años 8 meses y pesaba 62 kilogramos por lo que le dieron dieta y ejercicio.

Tipos de cáncer

¿Cómo puedo prevenir el cáncer cervicouterino? Fue la quinta sesión en la cual asistieron alrededor de 30 personas las cuales se mostraron interesadas en el tema, ya que se le habló de la forma en cómo pueden prevenir esta mortal enfermedad.

Para esta sesión repartí, trípticos que contenían información acerca del tema, los asistentes a esta interesante charla hicieron muchas preguntas, las cuales trate de responder lo mejor posible.

De los participantes ninguno tenía idea de que era el cáncer cervicouterino y mucho menos, sabían a qué se debía, pues era algo nuevo que estaban aprendiendo.

La sexta sesión se tituló *¿Qué debo hacer para prevenir e identificar el cáncer de mama?* me basé en un tríptico el cual contenía información como, *¿Qué es el cáncer de mama?*, *¿Cómo realizar la autoexploración?*

Este material me sirvió para apoyarme, en él, plasmé imágenes de cómo se debe hacer la autoexploración, indicando paso a paso.

Conté aproximadamente con 31 participantes que se mostraron interesados pero hubo muy poca participación solo 6 de los asistentes participaron, expresando sus dudas que tenían acerca de este padecimiento.

Métodos anticonceptivos

La séptima sesión se tituló APO (anticoncepción después del parto cesárea o aborto) Una vez reunidas las personas se acomodaron y comenzamos a exponer este tema tan relevante pero poco considerado por las personas.

Este tema se extendió por una semana pues fue la semana dedicada a la anticoncepción para tratar de hacer conciencia en las personas más que nada en las mujeres en edad fértil, de lo importante que es el estar bien informadas acerca de este tema por su beneficio propio y el de sus hijos para ofrecerles una mejor calidad de vida.

El tema lo expuse basándome en cartel donde mostré los diversos métodos anticonceptivos, la forma de cómo podían planificar la familia, pero para tener mayor información deberían acudir con un especialista en el tema en cuestión.

Las personas que escucharon el tema que en su mayoría fueron mujeres, aproximadamente por día unas 70, de las cuales un 70% aparentemente se mostraron interesadas e hicieron muchas preguntas.

Para finalizar di las gracias y pedí que no hicieran caso omiso acerca de esta información pues les evitarían muchos problemas.

La octava sesión se tituló *Métodos anticonceptivos* el material utilizado fue un tríptico que entregué a los participantes y un cartel que contenía los diversos métodos anticonceptivos y explicarles el uso de cada uno de ellos.

Este día conté con aproximadamente 43 participantes los cuales al principio se mostraron un poco avergonzados pues es un tema del que a mucha gente le cuesta trabajo hablar, pero poco a poco pude hacer que se adentraran y participaran en el tema, expresando todas sus dudas, de las cuales me di cuenta que eran bastantes y que tenían información equivocada.

Por lo que decidí continuar al día siguiente con el mismo tema. Este día hubo un poco menos de participantes solo 24 personas de los cuales solo 7 se mostraron interesados y participativos, se les explicó cada uno de los métodos y les entregué un tríptico que hablaba a grandes rasgos, de cada uno de ellos.

Este día surgió una pregunta, que cuál método anticonceptivo era mejor para una señora, en ese momento se me complicó responder pero le expliqué las ventajas y desventajas de cada uno de ellos y que esa respuesta se la podría resolver mejor la Dra. de planificación familiar, que si necesitaba le conseguía un cita con ella, a lo cual accedió, investigue con la Dra. Si había asistido y comentó que si y había aceptado usar un método anticonceptivo.

La novena sesión se título, *El uso del condón* para comenzar les proporcioné un tríptico que contenía información sobre la importancia del uso del condón

El uso del condón es un tema difícil, no obtuve una respuesta muy favorable por que es complicado hacerle entender a las personas de lo importante que es el uso de éste, del buen uso y lo que debemos saber acerca de él.

A la charla asistieron aproximadamente 30 personas, las cuales en su mayoría mostraron apatía, no hubo preguntas al respecto, me pareció que su

apatía ante estos temas, dependía del medio en el que estas personas se han desarrollado, ya que no tienen la cultura de la planificación familiar.

Para finalizar les agradecí a pesar del poco éxito obtenido, haciéndoles hincapié, de que no echaran en saco roto la información que se les proporcionó.

La décima sesión fue nombrada *salpingoclasia* otro de los temas en los que no obtuve muy buenos resultados, traté de hacer hincapié en la importancia que tiene esta tan sencilla cirugía la cual trae muchos beneficios a la pareja.

Para ofrecer este tema utilicé una lámina en la cual les mostré la forma tan sencilla de cómo se practica esta operación, pero ni aun así las personas no mostraron mucho interés.

Quizá también es, por la poca información y la desinformación acerca del tema por que unas personas mencionaron que les daba un poco de temor por que creían que era muy dolorosa y aparte de que en el ambiente en que se desarrollan estas personas, jamás les hablan acerca de ello.

A la plática asistieron alrededor de 25 personas a las cuales agradecí su asistencia a esta charla.

La décima primera sesión titulada, *Vasectomía*, al igual que el tema anterior, las personas que asistieron a escuchar este tema fueron alrededor de 27, las cuales tampoco mostraron mucho interés en el tema ya que existen muchos mitos acerca de ésta tan sencilla intervención.

Fueron solo unos cuantos los que de verdad se interesaron en la charla, incluso dos de echo hicieron cita este día para que se les practicara la vasectomía.

A la gran mayoría de los participantes le daba pena expresar las dudas que tenían, solo se limitaban a escuchar.

Embarazo y sus cuidados antes y después del parto

La décimo cuarta sesión se tituló, *El embarazo*, en este tema obtuve muy buenos resultados ya que las personas manifestaron mucho interés ante lo tratado.

Hablé de la importancia que tiene para la mujer el saber sobre lo que es el embarazo y lo que conlleva al mismo, de la necesidad de que estén en constante chequeo, para prevenir cualquier dificultad.

En el hospital encontré bastantes mujeres embarazadas lo cual nos benefició tanto a nosotros como a ellas para que tuvieran más información acerca de la atención y los cuidados que deben tener durante el periodo de gestación, a esta plática acudieron aproximadamente 34 de las cuales la mayoría elaboraron preguntas.

En la sesión décima quinta se tituló *Higiene y alimentación durante el embarazo*, entregué un tríptico que contenía información sobre la alimentación, actividad física, vestido, calzado y relaciones sexuales.

Este tema poco se toma en cuenta, pero es muy importante, fue por ello que decidimos abordarlo.

A la charla asistieron 26 participantes a pesar del lo importante del tema para que las madres conocieran más acerca, lo que podíamos decir de ello, no obtuvimos mucho éxito, la mayoría de las personas se encontraban distraídas y aunque unas cuantas estaban atentas al tema, sólo 1 persona hizo comentarios, hubo un poco de desánimo por no haber logrado el objetivo de captar la atención de por lo menos el 50% del grupo.

La décimo sexta sesión la titulé, *Cuidados que debo tener después del parto normal o cesárea*, en este día no estuve en las salas de espera me enfoque al departamento de ginecología que es donde se encuentran todas las mujeres que acababan de ser madres, para esta sesión conté con la participación de una doctora para que les tratará esta tema sobre los cuidados que deberían tener una vez que egresaran del hospital con el objetivo de evitar cualquier infección o complicación.

Este día estaban aproximadamente 16 personas y todas se mostraron muy interesadas y atentas en el tema al final de la charla pregunté sus dudas y les comenté que para ayudarles a resolverlas se encontraba la Dra. Zaragoza, de las 16 participantes 13 estuvieron expresando todas sus dudas y comentarios acerca del tema; este día me sentí bien porque tuve la atención de todo el grupo sin excepción alguna.

En la décimo séptima sesión nombrada, *Lactancia*, la lleve a cabo en el departamento de ginecología, entregué un tríptico con información como ¿Qué es la lactancia?, ¿Por qué es importante la lactancia?, ¿Cuál es la forma correcta de amamantar a mi hijo? (Ver **anexo 5**)

Conté con la participación de 17 personas que integraban el grupo, este día todas las recientemente madres, estaban muy interesadas en el tema sobre todo por que 9 eran madres primerizas y la información les caía como anillo al dedo.

Cuando terminé con mi intervención en esta charla sobre la importancia de la lactancia, invité a un enfermero de ginecología para que, con la ayuda de un pecho de plástico, les dijera cuál era la forma correcta de amamantar a sus hijos, y la higiene que deberían tener con sus pechos.

Después pregunté las dudas y comentarios a lo cual solo participaron 3 que tenían dudas acerca de por qué no producían leche.

La décimo octava sesión se tituló, *La importancia de la higiene a la hora del cambio de pañal*, también la llevé a cabo en el departamento de ginecología y este día conté con un grupo de 14 personas, en esta sesión tuve como invitada, a una enfermera del departamento de pediatría, la cual les habló de importancia del cambio de pañal y la higiene que tenían que tener al momento de cada cambio de pañal.

A la enfermera le pedimos que con un muñeco de plástico les mostrara el procedimiento que se tenía que llevar a la hora del cambio de pañal.

En esta charla las participantes se manifestaron interesadas y atentas a la hora que se les mostró como se debe cambiar el pañal pero cuando preguntaron las dudas que tenían y comentarios nadie participó.

Autoestima e integración familiar

La décimo novena sesión se tituló. *¿Qué tan importante es mantener una autoestima estable?* entregué a cada uno de los participantes un tríptico que contenía información como: *¿Por qué es importante mantener mi autoestima estable?*, *¿De qué manera me afecta tener una baja autoestima?*, *¿Qué debo hacer para lograr mantener una autoestima estable?*

Este día asistió un grupo de 29 personas las cuales se mostraron interesadas en el tema y en la explicación que se hacía, para este día les leí una reflexión para entregarla junto con el tríptico, lo cual resultó muy efectiva, por que pedí ayuda de un participante para que le diera lectura, al principio nadie quería leerla pero ya después se animaron participando con la lectura.

Este día a la hora de preguntar las dudas nadie preguntó nada, solo hicieron el comentario que era bueno saber todo eso.

En la sesión número veinte se tituló, *¿A quién puedo recurrir cuando me siento deprimido?* Acudieron aproximadamente 21 personas a las cuales primeramente les di una explicación de lo que era estar deprimido, en que momentos solía deprimirse la gente y a quién podían recurrir en esos momentos.

En este día la gente se mostró muy poco interesada en el tema pues no pude tener la atención ni del 50% de los miembros de grupo pero a pesar de eso, nos sentimos bien, por que hicimos 4 citas con la psicóloga para que atendiera a esas personas.

La sesión número veintiuno fue *la comunicación familiar*. Para empezar reuní a las personas y después las acomodé de forma que pudieran escuchar mejor.

Una vez acomodadas las personas les otorgué un tríptico que contenía la suficiente información del tema, comencé mi participación hablándoles sobre

este tema para que vieran la importancia que tiene el llevar una buena relación familiar y la forma en cómo podemos lograrlo.

Para hablar sobre este tema indagué mucho y me prepare lo mejor posible para aclarar dudas que los participantes tuvieran, y en efecto la participación y respuesta por parte de las personas fue muy buena, se mostraron interesadas, hicieron preguntas y algunas otras optaron simplemente por escuchar.

Las personas a las cuales ofrecí esta plática fueron aproximadamente 40, Para concluir les dimos las gracias por haberme dado un poco de su tiempo.

La sesión numero veintidós fue titulada *como entender a mi hijo adolescente*. Como en las ocasiones anteriores reunimos a las personas y después les pedimos que se acomodaran en las sillas y escucharan con atención este tema el cual a la mayoría nos interesa saber mas acerca de el.

Comencé dándoles un tríptico que contenía información acerca del tema a tratar, y enseguida hice una pregunta, si tenían en casa un chico adolescente, cómo hacer para ayudarlo, entenderlo y como esta información les ayudaría para saber la forma de acercarse a sus hijos.

Una vez terminado el tema me di cuenta de la respuesta favorable en cuanto a la atención recibida, algunos hicieron preguntas y aclaramos lo mejor posible pero en ese aspecto fue mínima la participación de las más de 30 personas.

Pienso que influye mucho el hecho de que son personas con muy poco conocimiento acerca de estos temas a los cuales no se les da la importancia debida aparte de que son personas de muy bajos recursos económicos. Para finalizar les di las gracias por su participación.

IMPORTANCIA DEL ORIENTADOR EN LA PREVENCIÓN Y CUIDADO DE ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

Sería muy apropiado e interesante que cada institución médica pudiera contar con un orientador, pues por lo regular en los nosocomios es muy poca la atención preventiva que se brinda pues se enfocan más bien cuando ya están los problemas de salud.

Como orientadora sería conveniente y necesario organizar y echar andar campañas preventivas sobre temas de salud, con el objeto de que las enfermedades crónico-degenerativas disminuyan.

Teniendo las personas una información verídica y confiable sobre esos problemas se pueden reducir, porque tendrán conocimientos suficientes para preocuparse y comenzar a cuidar su salud.

Otra forma en la que podría ser de gran ayuda en el hospital es ofreciéndoles ayuda emocional, dándoles temas de autoestima y superación personal para que aprendan a vivir con su enfermedad a los que ya padecen alguna.

AUTOEVALUACIÓN

Al término del servicio social me di cuenta de que mi objetivo se había cumplido en un 90 % ya que en la mayoría de las pláticas tuve la oportunidad de, lograr hacer conciencia en las personas que asistieron y hacerles ver la importancia que tiene, el que cuiden su salud y prevengan enfermedades para tener una mejor calidad de vida y al mismo tiempo, como padres, tener los conocimientos necesarios para prevenir las enfermedades en el hogar.

CONCLUSIONES

Es muy importante el saber cómo comenzó y de dónde surgió la idea de esta licenciatura y quiénes fueron sus forjadores, para saber de sus inicios, los objetivos, sus fines y las cosas a las que se tuvieron que enfrentar estas personas para que se logrará el objetivo planteado de lo que hoy en día es una realidad, de la que muchos jóvenes estamos gozando, y que con las competencias adquiridas en esta licenciatura, podremos dar un cambio dentro y fuera de nuestro contexto de vida, tanto personal como en la sociedad.

En cuanto al perfil de egreso, se refiere a las competencias que esta licenciatura ofrece y de cuál va a ser nuestro campo laboral en la práctica y nuestra función como interventores, una vez terminada la carrera, así como de la importancia que tiene el conocer las habilidades y competencias con que se cuenta, para determinar si realmente se cuenta con el perfil que se requiere para ello.

Las características se refieren a la forma de determinar, cómo está conformada nuestra licenciatura, qué propósitos tiene, en fin cual es el perfil que debe tener un interventor.

En cuanto a las prácticas y el servicio social, considero fue lo medular en nuestro trabajo de titulación ya que por medio de su realización, pude lograr realizar mi informe y adquirir experiencias nuevas que me serán de gran ayuda en el campo laboral.

La realización de la planeación de actividades fue de suma importancia, ya que con estas estrategias lograría acercarme a las personas y tratar de lograr mi objetivo, las cuales apliqué durante el proceso de prácticas y servicio.

Por otro lado las materias que fueron medulares, mencioné fueron de gran ayuda debido a los conocimientos adquiridos en cada una de ellas debido a ello logré realizar y aplicar mi trabajo.

Al elaborar el proyecto antes mencionado me di cuenta realmente, de cuál va a ser mi función en el campo laboral una vez terminada la licenciatura de intervención educativa, lo cual me permitió vincular la teoría con la práctica.

Si bien como menciono en este informe la salud tanto física como mental es una parte fundamental en la vida del hombre y al darme a la tarea de investigar más sobre las enfermedades, que cada vez más aquejan a nuestra sociedad, conocí de la diversidad de enfermedades que existen pero lo más importante, es, cómo podemos prevenirlas.

Este proyecto sin duda me ha dejado una gran experiencia al planear las actividades, pero más aún al aplicarlas, me quedo la satisfacción de haber adquirido un aprendizaje más en mi vida.

BIBLIOGRAFÍA

ACOSTA Castillo Raúl, **Programa indicativo de Elementos básicos de la investigación cualitativa, UPN, Zamora, 2002.**

Programa indicativo de Elementos básicos de la investigación cuantitativa, UPN, Zamora, 2002

GÓMEZ Cervantes Tera, **Programa indicativo de diagnóstico socioeducativo, UPN 144, Cd. Guzmán Jalisco, 2003 (Así continuar con las demás)**

JIMÉNEZ UGALDE AURORA IRIS

Programa indicativo de creación de ambientes aprendizaje

Mayo 2002

MATUS LÓPEZ PETRONA; Unidad 203. Ciudad Ixtepec Oaxaca

SECUNDINO SÁNCHEZ NEFTALÍ; Unidad 122. Acapulco Guerrero

SUAREZ RODRÍGUEZ MERCEDES

ARCHER CURIEL LAURA

Programa indicativo desarrollo de la adolescencia y adultez

Febrero 2002

BARTOLO MARCIAL ELÍ VALENTÍN

MATUS LÓPEZ PETRONA; Unidad 203. Ciudad Ixtepec Oaxaca

MÉNDEZ ZÚÑIGA ALEJANDRA

Programa indicativo de desarrollo infantil

Mayo 2002

MATUS LÓPEZ PETRONA; Unidad 203. Ciudad Ixtepec Oaxaca

SECUNDINO SÁNCHEZ NEFTALÍ; Unidad 122. Acapulco Guerrero

Programa indicativo de diseño curricular

Mayo 2002

RIVAS GONZALES MARTHA REMEDIOS; Universidad Pedagógica de Durango

Programa indicativo problemas sociales contemporáneos

Julio 2003

GÓMEZ CERVANTES TERESA; Unidad 144 Ciudad Guzmán

PÉREZ REYNOSO MIGUEL ÁNGEL

SERNA GONZALES PATRICIA

Programa indicativo de introducción al campo de la orientación educacional

JIMÉNEZ UGALDE AURORA IRIS

Programa indicativo de intervención educativa

Julio2003

MARTÍNEZ MOCTEZUMA TERESA

PÉREZ REYNOSO MIGUEL ÁNGEL

Programa indicativo de modelos de orientación educacional

RANGEL RUIZ DE LA PEÑA ADALBERTO

Programa indicativo de asesoría y trabajo con grupos

Mayo 2002

PÉREZ VÉLEZ JOSÉ CARLOS TOMAS

RÍOS DURAN JESÚS ELISEO

Programa indicativo de planeación y evaluación institucional

Mayo 2002

BARTOLO MARCIAL ELÍ VALENTÍN

MORALES HERRERA LETICIA

LÓPEZ CARRASCO CECILIA

Programa indicativo de teoría educativa

Mayo 2002

MATUS LÓPEZ PETRONA; Unidad 203 Ixtepec Oaxaca

SECUNDINO SÁNCHEZ NEFTALÍ; Unidad 122, Acapulco Guerrero

Programa indicativo de evaluación educativa

Mayo 2002

REMEDIOS RIVAS MARTHA; Universidad pedagógica de Durango

GÓMEZ CERVANTES TERESA; Unidad 144 Ciudad Guzmán

ARRECILLAS CASAS ALEJANDRO; Unidad Ciudad Juárez

SECUNDINO SÁNCHEZ NEFTALÍ; Unidad 122 Acapulco

MATUS LÓPEZ PETRONA; Unidad 203 Ciudad Ixtepec Oaxaca

Programa de reordenamiento de la oferta educativa de unidad UPN

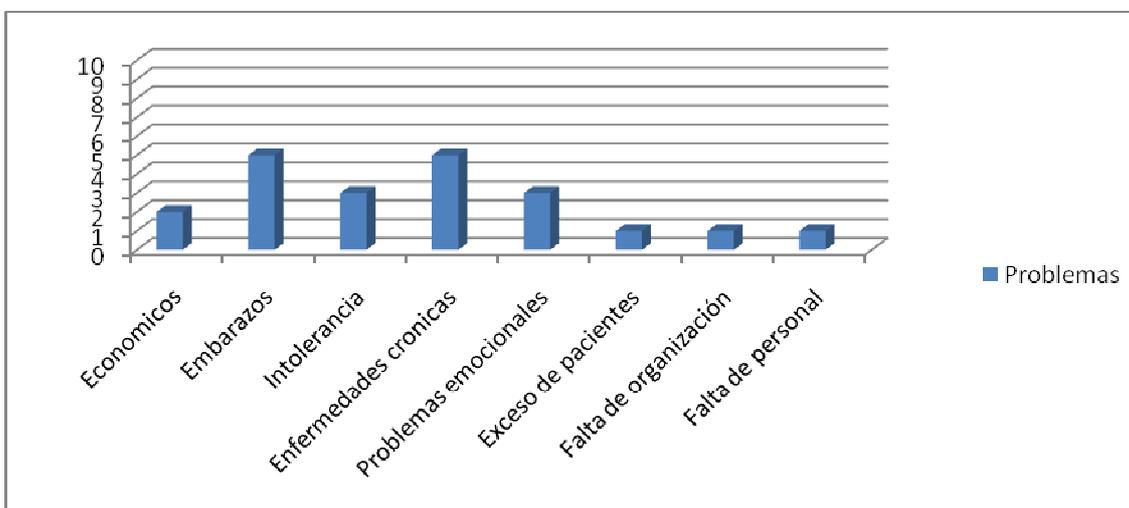
Normas escolares para la licenciatura en intervención educativa

Septiembre 2002

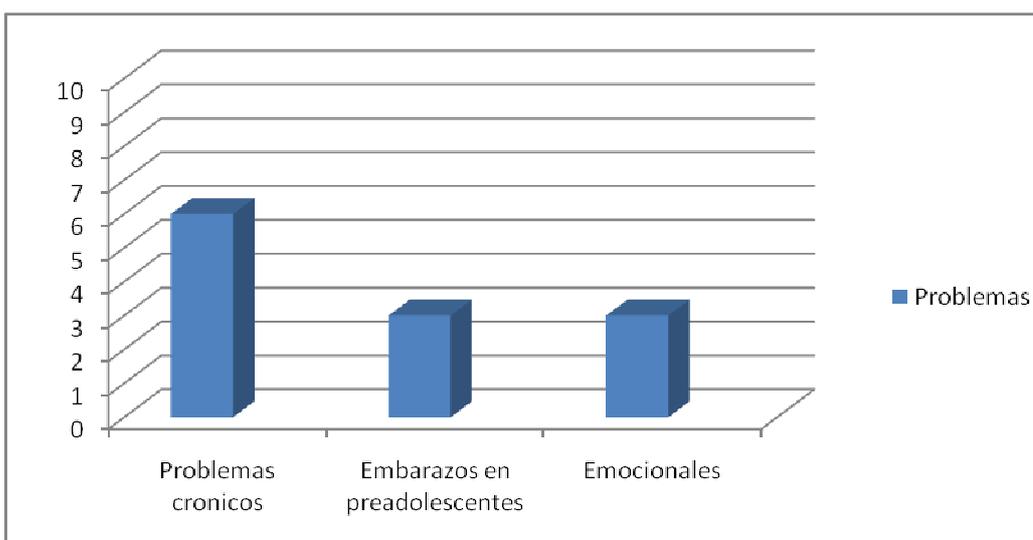
ANEXOS

ANEXO 1

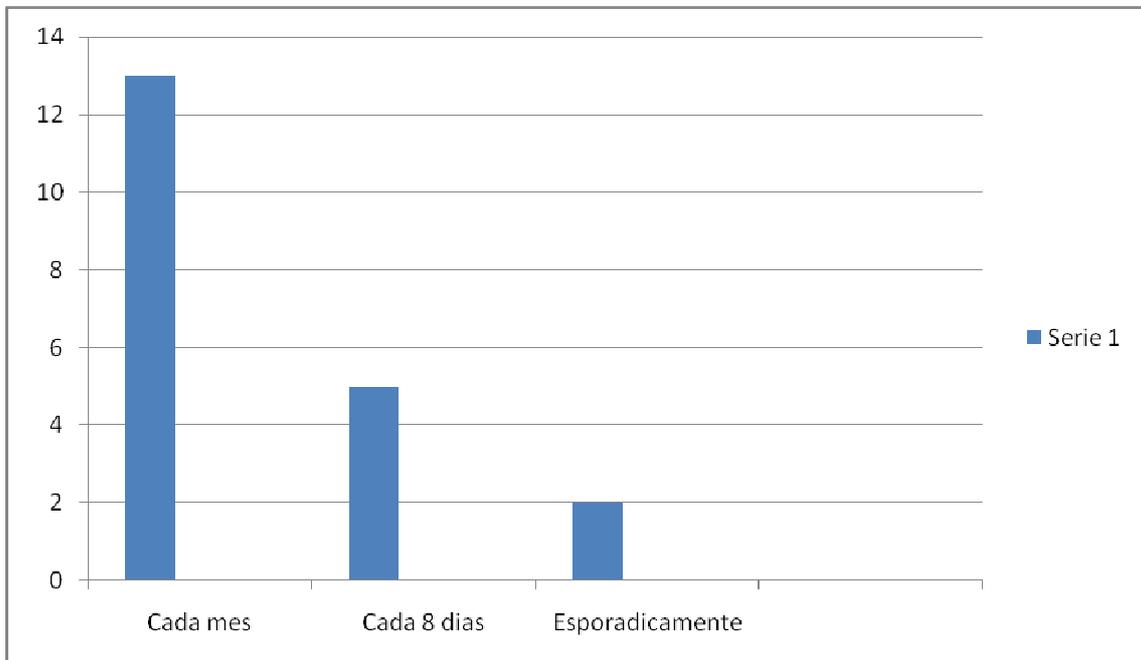
Los problemas más comunes en el hospital regional de Zamora son:



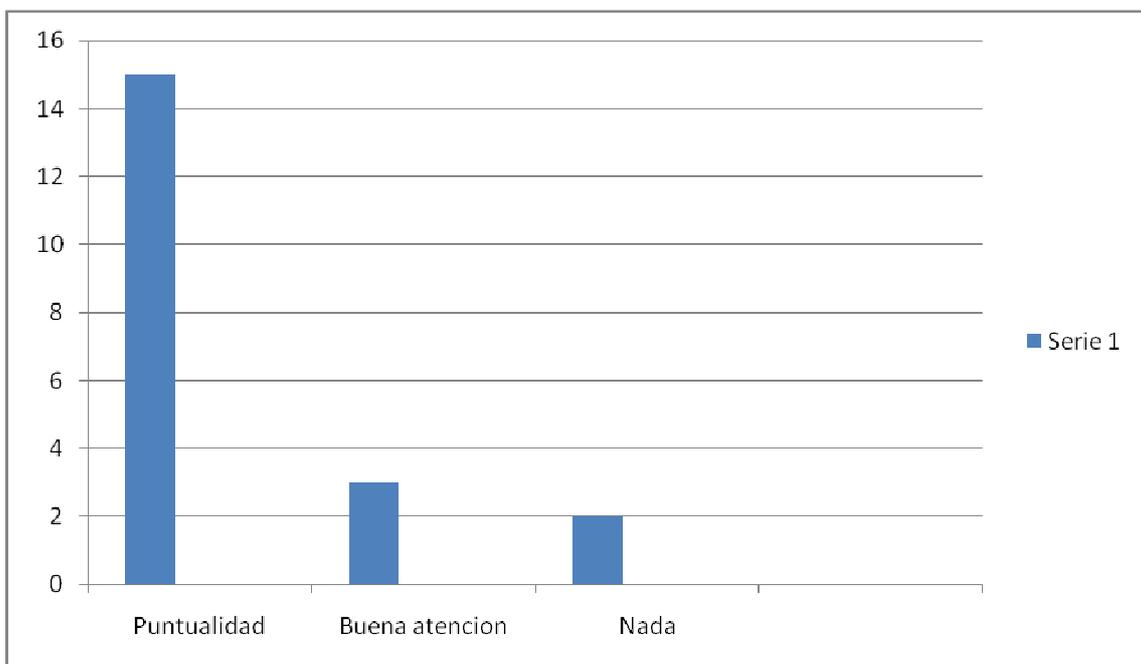
Problemas más comunes en los pacientes.



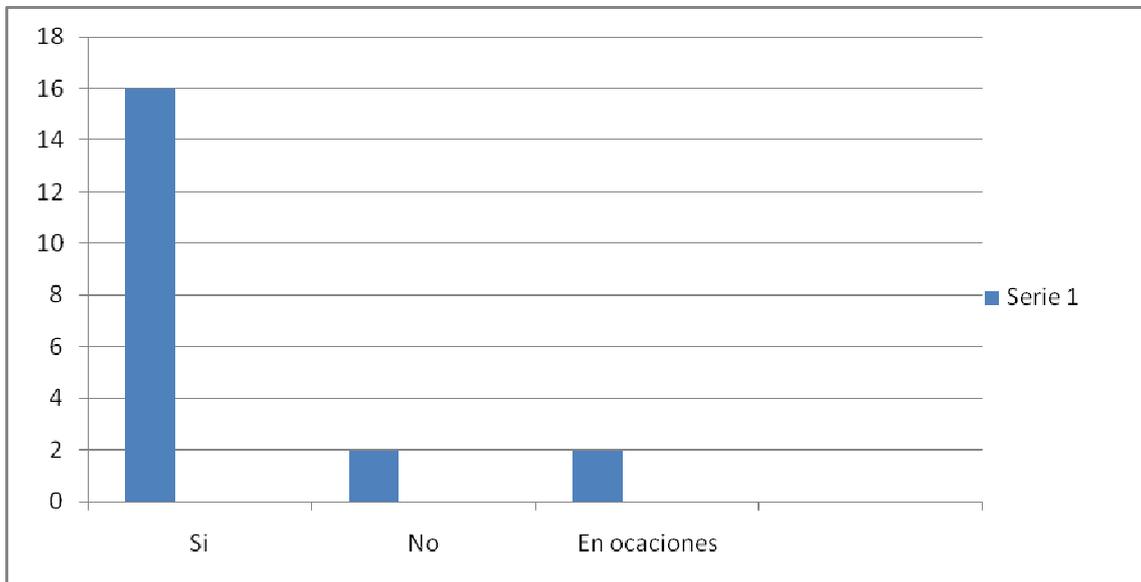
¿Con que frecuencia asiste usted al hospital?



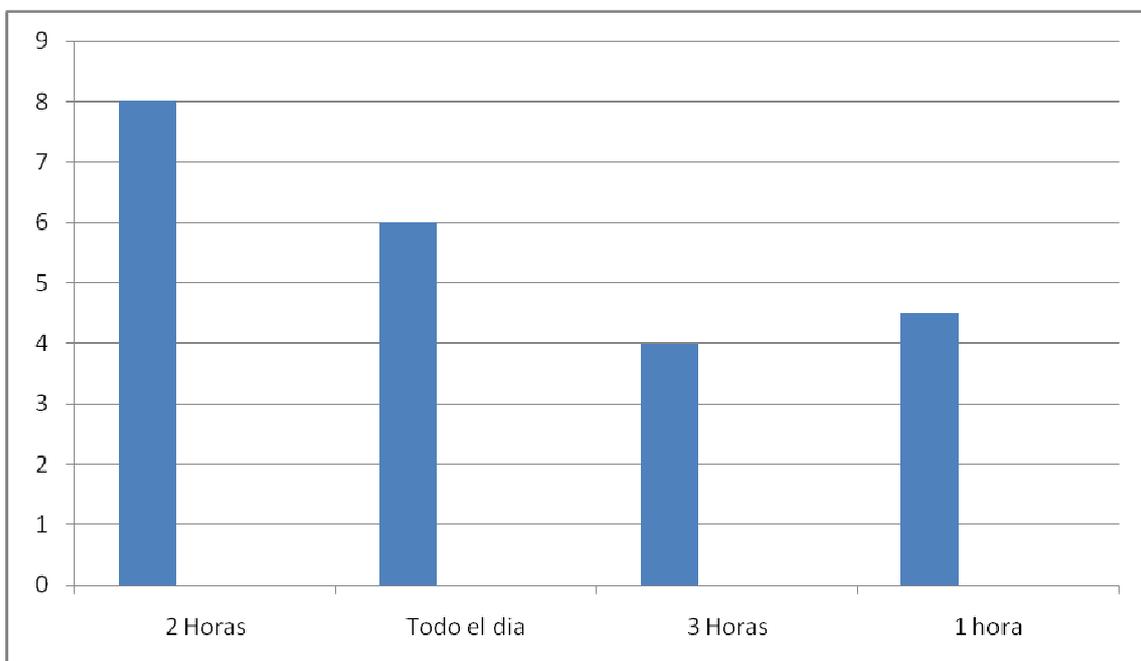
¿Cuáles cree usted que son las principales necesidades del hospital?



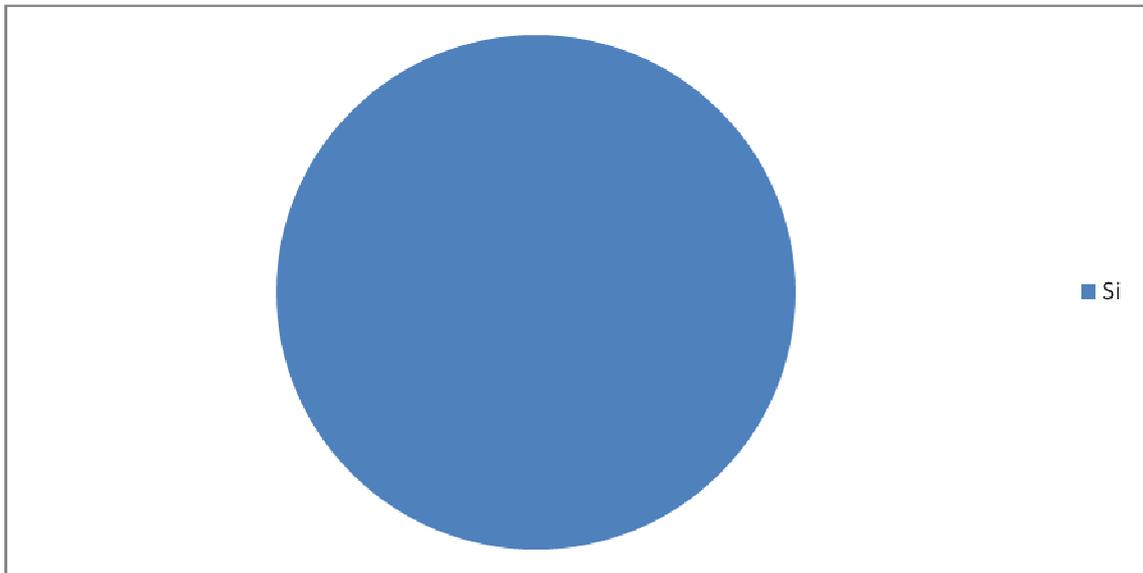
¿Cree usted que el tiempo que espera para su consulta es demasiado?



¿Aproximadamente cuánto tiempo tiene que esperar mientras le toca pasar con su médico?

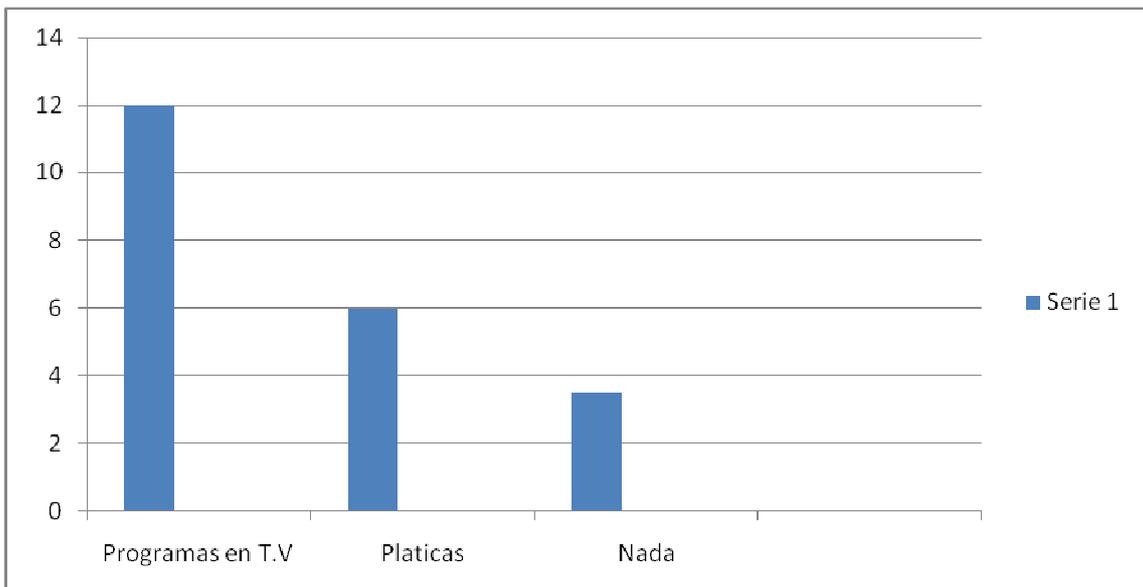


¿Le gustaría realizar una actividad durante el tiempo que espera su consulta?

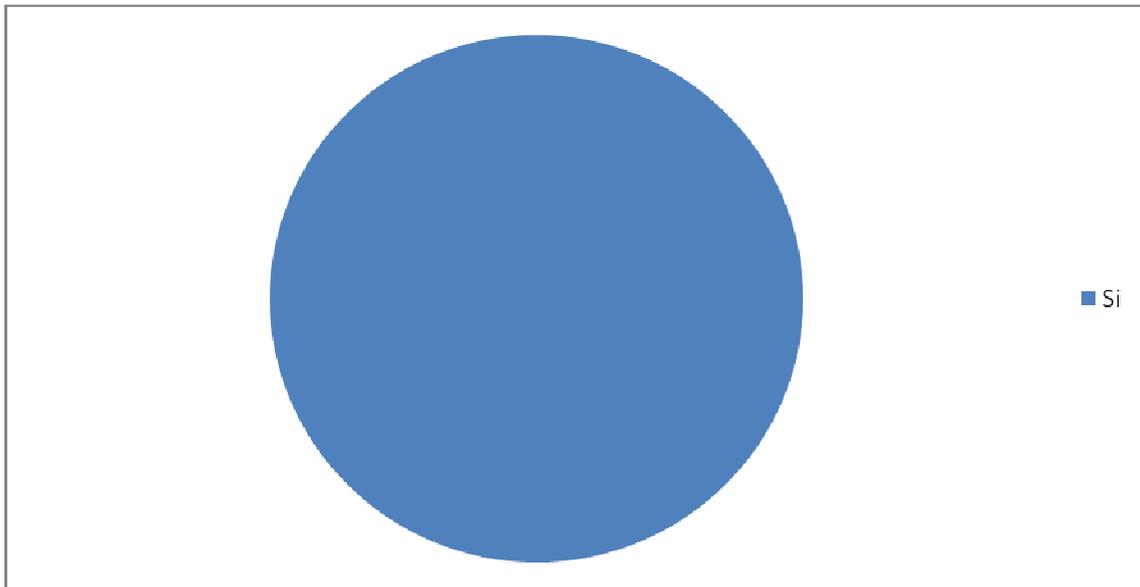


Las veinte personas contestaron que sí.

¿Qué tipo de actividad propondría usted?

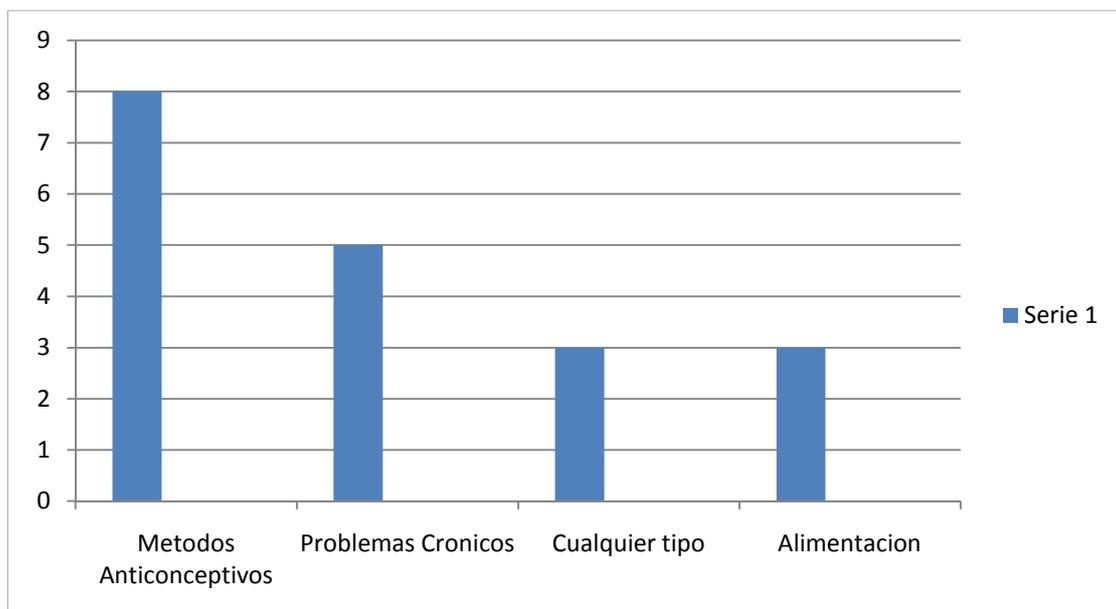


¿A usted le interesaría que mientras espera su consulta se le proporcionara información?



Las veinte personas dijeron que si.

¿Qué tipo de información le gustaría recibir?



Anexo 2



Anexo 3



Anexo 4

OBESIDAD



Los médicos, enfermeras, trabajadoras sociales e interventoras educativas te proporcionaran la información y ayuda que necesites.

¡No dudes en consultarlo!

No tires este folleto
entregalo a otra persona que
lo necesite

¿Qué es la obesidad?

- La obesidad es un exceso de grasa que pone en riesgo la salud de la persona.
- Este aumento de grasa se produce cuando la cantidad de energía que se ingiere con los alimentos es superior a la que se gasta.



¿De que manera me afecta físicamente ser obeso?

- Salud
- Perímetro
- Apariencia física



¿Cómo me afecta la obesidad emocionalmente?

- Pérdida del autoestima
- Aislamiento
- Culpa e ideas
- Angustia



¿Cómo afecta la obesidad socialmente?

- Discriminación
- Burlas



Tipos para controlar tu peso y prevenir la obesidad

- Aprende la diferencia entre hambre y antojo
- Llevar una dieta balanceada
- Aprender a preparar comida saludable
- Evitar la comida chatarra
- Tomar mucha agua
- Evitar comer cuando ves televisión
- Evitar bebidas azucaradas
- Realizar actividad física



Lactancia



Los médicos, enfermeras, trabajadoras sociales e interventoras educativas te proporcionaran la información y ayuda que necesites.

No tires este folleto entrégalo a otra persona que lo necesite

¡No dudes en consultarlo!

ELABORADO POR:

Alma Fabiola Bolaños Fernández



¿Qué le proporcionas a tu hijo alimentándolo exclusivamente con leche materna?

- ▶ Le proporcionas las sustancias nutritivas, agua, vitaminas y minerales que necesita para crecer sano.
- ▶ Con el calostro y la leche lo proteges de algunas alergias e infecciones intestinales y respiratorias.
- ▶ Al mantenerlo cerca y darle pecho le das la seguridad, confianza y el cariño que a tu hijo necesita para su desarrollo.



¿Qué necesitas para dar una buena lactancia?

- ▶ Saber que la leche materna es el alimento natural y específico para alimentar al recién nacido.
- ▶ Dar el pecho al niño cuando lo solicite, aunque interrumpa tus ocupaciones.

También debes saber que...

- ▶ La leche materna es de muy buena calidad independientemente de la altura y la estatura de la madre.
- ▶ Tu capacidad para lactar depende de tu decisión, no del tamaño de los pechos o de la forma de los pezones.
- ▶ Mientras más seguido amamantes producirás más leche.

¿Qué ventajas tiene para la madre darle el pecho al niño?

- ▶ El amamantar inmediatamente después de parto te ayuda a recuperar el tamaño normal de la matriz y a disminuir la pérdida de sangre.
- ▶ Te ayuda a fortalecer la relación afectiva madre-hijo.
- ▶ Las mujeres que amamantan a sus hijos tienen menor riesgo de padecer cáncer de mama.
- ▶ Te ahorra trabajo, tiempo y gastos.

