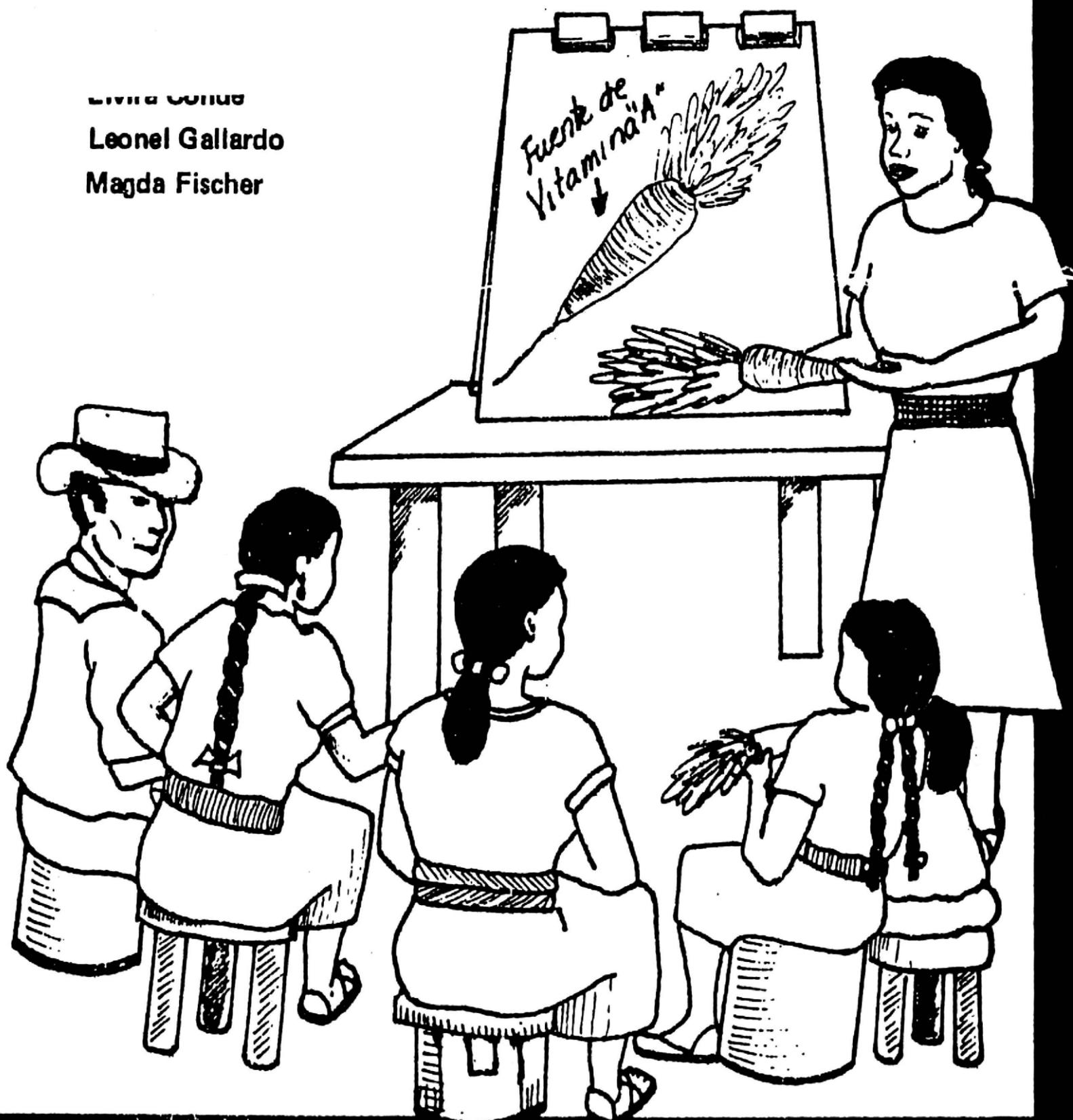


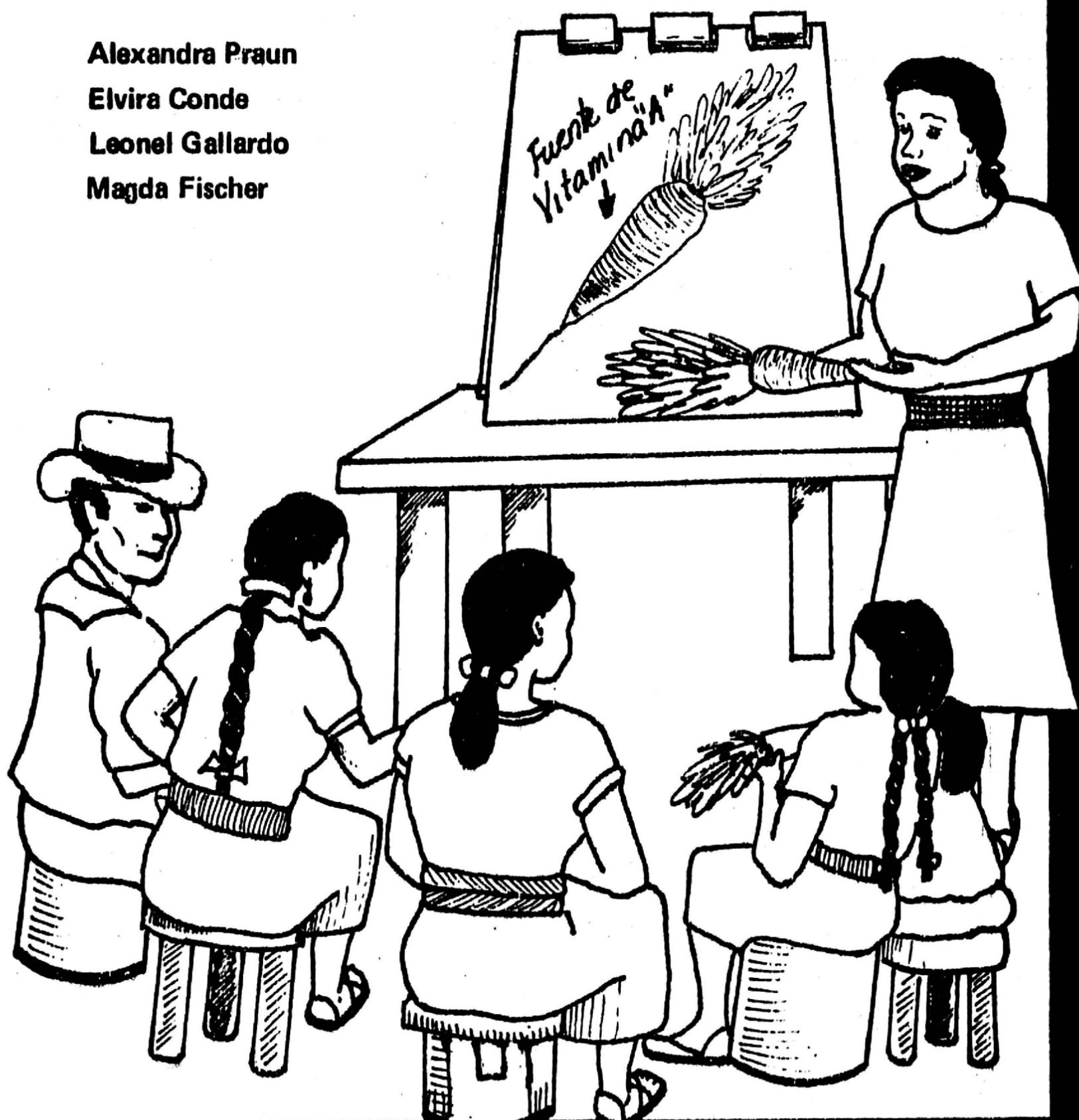
# COMO LLEVAR A CABO ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON LA COMUNIDAD

Livia Conde  
Leonel Gallardo  
Magda Fischer



# MOLLEVAR A CABO ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON LA COMUNIDAD

Alexandra Praun  
Elvira Conde  
Leonel Gallardo  
Magda Fischer



## CONTENIDO

	<u>Página No.</u>
I. CONOZCAMOS NUESTRA COMUNIDAD.....	1
II. ¿QUIENES NECESITAN MAS ATENCION ALIMENTARIO-NUTRICIONAL?	3
A. Niños Menores de 2 Años.....	3
B. Familias Pobres con Muchos Niños.....	4
C. Mujeres con Embarazos Seguidos.....	5
D. Mellizos o Cuaches.....	5
E. Niños con Enfermedades Infecciosas.....	5
III. ¿COMO CONOCER LOS PROBLEMAS ALIMENTARIO-NUTRICIONALES DE LA COMUNIDAD?.....	8
A. Visitas Domiciliarias.....	10
B. Entrevistas.....	11
C. Reuniones con Grupos de la Comunidad.....	12
IV. ¿QUE HACER CON LA INFORMACION RECOLECTADA?.....	13
V. PLANIFICACION DE UN PROGRAMA DE EDUCACION EN SALUD Y NUTRICION.....	15
VI. PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS.....	17
A. Objetivos de Aprendizaje.....	17
B. Los Mensajes.....	18
C. Temas y Contenidos.....	18
D. Técnicas Educativas.....	19
E. Material Educativo.....	19
F. Local y Equipo.....	20
G. Técnicas de Evaluación.....	20
H. Tiempo.....	21
I. Responsable.....	21

VIII. ¿COMO TRANSMITIR MENSAJES EDUCATIVOS AL GRUPO?.....	23
A. Técnicas Educativas.....	24
B. Material Educativo.....	29
VIII. APÉNDICES	
Apéndice No. 1 Planificación de un Programa de Educación en Salud y Nutrición	
Apéndice No. 2 Planificación de las Actividades Educativas	
Apéndice No. 3 Ejemplos de técnicas educativas que permiten al educando establecer una relación de mayor confianza con sus compañeros	

**AL TERMINAR DE ESTUDIAR ESTE FOLLETO USTED SERA CAPAZ DE:**

- 1. Obtener información sobre hábitos alimentarios de la familia y sobre disponibilidad de alimentos en la comunidad.**
- 2. Reconocer a las familias con mayor riesgo de sufrir desnutrición.**
- 3. Planificar actividades educativas con grupos de la comunidad.**
- 4. Efectuar visitas domiciliarias a las señoras, para conocer sus problemas de salud, nutrición e higiene; procurando que ellas participen y se integren en las sesiones educativas planificadas.**
- 5. Utilizar técnicas educativas sencillas para desarrollar los contenidos educativos.**
- 6. Seleccionar material educativo para ayudar en el desarrollo del contenido.**
- 7. Evaluar el impacto y resultados de las actividades educativas.**



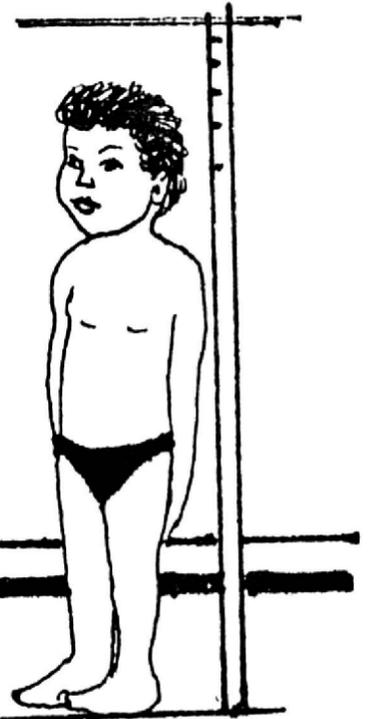
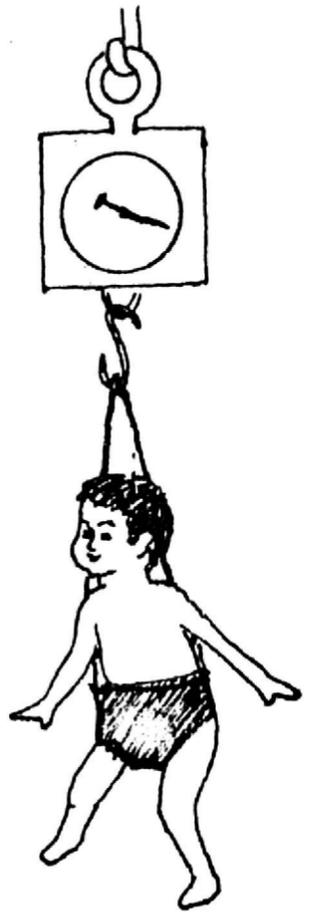
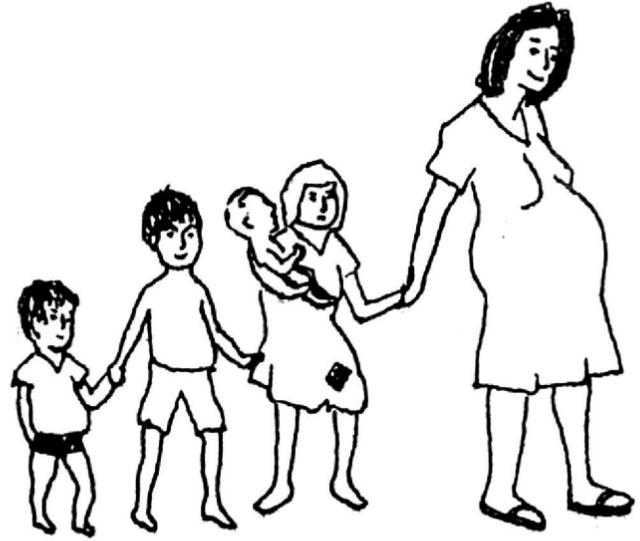
**Conozcamos  
Nuestra  
Comunidad .**

## I. CONOZCAMOS NUESTRA COMUNIDAD

Los programas de salud y nutrición, para que tengan resultados positivos, necesitan de la cooperación y participación de las personas de la comunidad. Los mismos miembros de la comunidad deben participar activamente en la planificación, desarrollo y evaluación de actividades que pueden mejorar su modo de vida. El trabajador comunitario puede ayudar a las personas a identificar sus problemas de salud y nutrición y a seleccionar las acciones necesarias para lograr los cambios deseados.

¿Cómo puede usted ayudar a su comunidad a hacer esos cambios?

- \* Estimule a las personas de la comunidad para que digan cuáles son sus problemas. Puede reunirlos en grupos y cada cual exprese sus opiniones y anotar los resultados.
- \* Estimule a las personas de la comunidad para que colaboren en el desarrollo de programas, que ayudan a solucionar sus problemas. Una vez que se identifiquen los problemas, los grupos pueden definir las medidas de solución y los compromisos que cada persona contrae.
- \* Averigue cuáles son las personas que tienen más influencia en la comunidad y que le pueden ayudar en su trabajo comunitario, tales como: funcionarios oficiales, líderes religiosos, dueños de tiendas, etc.
- \* Averigue cuáles son las personas que le pueden ayudar a desarrollar su trabajo como trabajador comunitario de salud y nutrición.



**¿Quienes necesitan  
mas Atención  
Alimentario Nutricional**

## II. QUIENES NECESITAN MAS ATENCION ALIMENTARIO-NUTRICIONAL

Todas las personas necesitan atención y orientación para mantenerse sanos, pero hay persona, familias y comunidades que necesitan más ayuda que otras. A continuación se da una lista de características que tienen las familias con mayor riesgo de sufrir desnutrición; por lo que debemos fijarnos preferentemente en este tipo de personas, para darle atención alimentario-nutricional:

### A. Niños Menores de 2 Años

1. Enfermos o con desnutrición:
  - a. Un niño desnutrido se puede enfermar fácilmente.
  - b. Un niño enfermo tiene mayor probabilidad de desnutrirse.
2. Con peso bajo al nacer: (menor de 5 libras y media)
  - a. Estos niños no han recibido suficientes nutrientes mientras han estado en el vientre de la madre.
  - b. Muchos de estos niños se desnutren y pueden morir.
3. Con crecimiento inadecuado:
  - a. Al utilizar las curvas de crecimiento se puede saber si el crecimiento es normal.
  - b. Si la curva se mantiene en el mismo peso, el niño está en peligro.
  - c. Si la curva cae el niño está en grave peligro.
4. Con una alimentación inadecuada:
  - a. Si los niños no reciben leche materna, o si han amamantado

por muy poco tiempo están en grave peligro de desnutrirse.

- b. Si los niños no reciben alimentos nutritivos además de leche materna a partir de los 4 meses de edad.
- c. Si la madre por estar embarazada le quita bruscamente el pecho al niño y le empieza a dar atoles o alimentos poco nutritivos.

## B. Familias Pobres con Muchos Niños

Siempre que una persona se enferma o muere tiene que ser por alguna causa; por eso si un niño se desnutre debe haber una causa o varias causas encadenadas o asociadas entre sí. Veamos cuales pueden ser las causas en este caso y como se influyen unas con otras, lo que es muy importante saber pues nuestras acciones estarán destinadas a influir en las causas.

### 1. Madre y padre desempleados

↓  
No hay un ingreso estable suficiente  
↓  
Menos comida para cada miembro de la familia  
↓  
Desnutrición

### 2. Madre con demasiado trabajo

↓  
No tiene tiempo para darle todos los cuidados que necesitan los niños  
↓  
Desnutrición

### 3. Malas condiciones de vivienda

↓  
Mala higiene individual y familiar  
↓  
Enfermedad e infección  
↓  
Desnutrición

C. Mujeres con Embarazos Seguidos

1. Un nuevo niño en casa

↓  
Menos tiempo y atención para los niños mayores

↓  
Menos leche materna para los niños mayores

↓  
Desnutrición

2. La salud de la madre empeora

↓  
Anemia y desnutrición

↓  
Niños con peso bajo al nacer

↓  
Crecimiento inadecuado

↓  
Enfermedad e infección

D. Mellizos o Cuaches

1. Dos niños en lugar de uno

↓  
Menos leche materna para cada cuache

↓  
Desnutrición

E. Niños con Enfermedades Infecciosas

1. No tienen la vacuna

↓  
Da la enfermedad especialmente a niños pequeños

↓  
Desnutrición

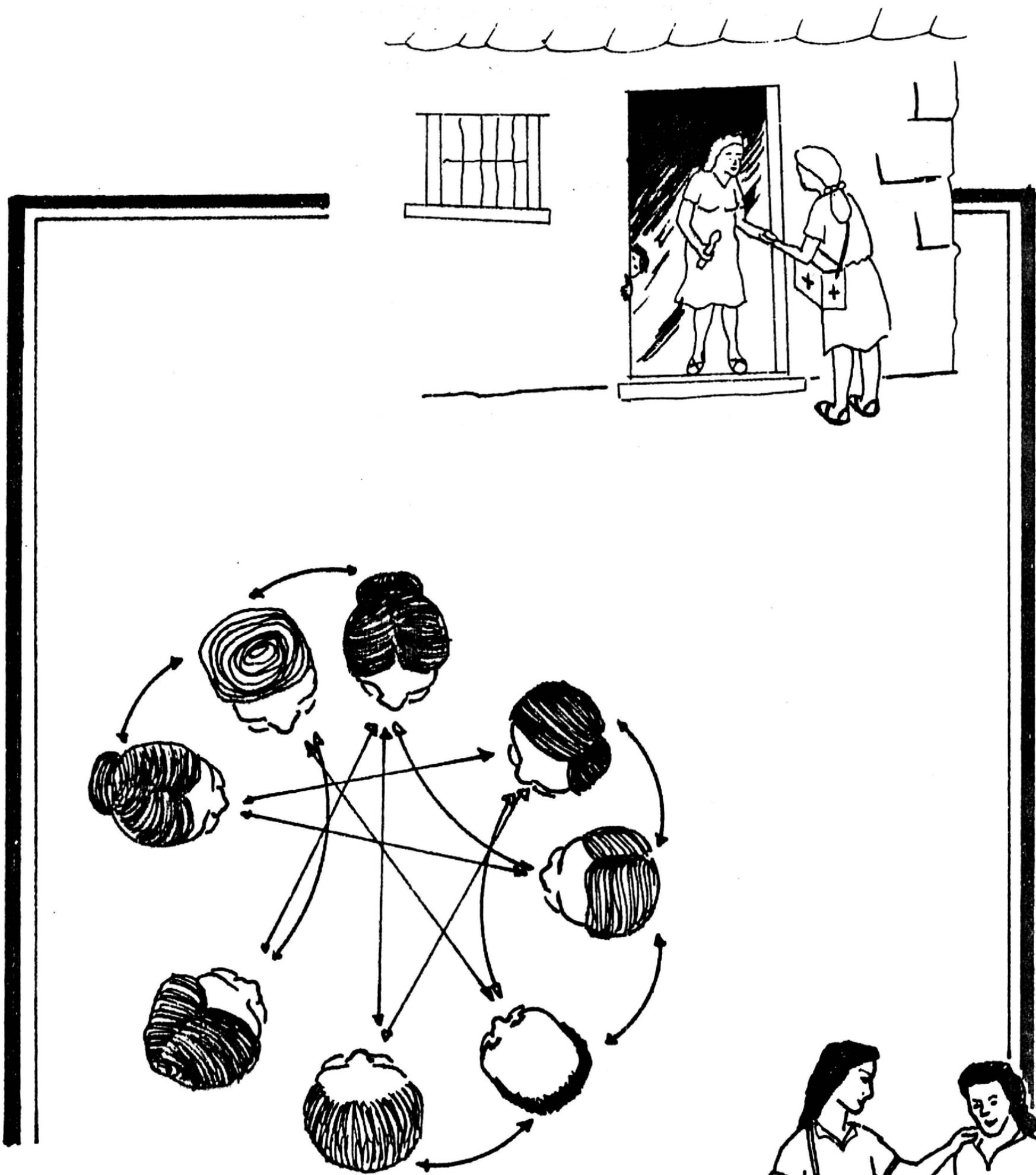
2. Diarrea sin tratamiento

↓  
Deshidratación



### Desnutrición

3. **Catarros y gripes frecuentes**  
↓  
**Fiebres, debilidad y no come**  
↓  
**deshidratación y desnutrición**



# ¿Cómo conocer los problemas Alimentario-nutricionales?



### III. ¿COMO CONOCER LOS PROBLEMAS ALIMENTARIO-NUTRICIONALES DE LA COMUNIDAD?

Es necesario que todo trabajador comunitario interesado en colaborar a aliviar problemas de salud y nutrición este en la capacidad y busque la oportunidad para conocer la realidad alimentario-nutricional de su comunidad.

Para ello necesitan realizar ciertas actividades:

---

Actividades Principales	Cómo realizarlas
1. Hacer un bosquejo de su comunidad	1.1 Informar a los representantes de la comunidad que va hacer un bosquejo (alcalde auxiliar, comisionado militar, maestros, curanderos, sacerdotes y otros)
	1.2 Preparar el material para hacer el bosquejo (lápiz, hojas, tablero, lista de signos y otros)
	1.3 Haga el listado de familias e identifique por medio de los signos las viviendas, escuelas, parques, iglesias, y otros lugares importantes para referencia.
2. Hacer el censo de la comunidad	2.1 Comunicar a los representantes de su comunidad que va a hacer un censo.
	2.2 Preparar el material necesario para hacer el censo (lápiz, papel, tablero, bosquejo de la comunidad y fichas de salud familiar).

---

---

Actividades Principales	Cómo realizarlas
3. Identificar a las familias con mayor riesgo de sufrir desnutrición.	2.3 Visitar a las familias y solicitar la información. 3.1 Revisar la ficha de salud familiar. 3.2 Seleccionar aquellas fichas de familia, que tengan las características con mayor, riesgo de sufrir desnutrición. 3.3 Hacer visitas domiciliarias
4. Conocer los hábitos alimentarios de las familias a riesgo.	4.1 Discusiones en grupo focales. 4.2 Visitas domiciliarias.
5. Conocer la disponibilidad local de alimentos.	5.1 Discusión en grupos focales 5.2 Visitas a tiendas y mercados.
6. Reunirse con el personal de las instituciones o grupos que trabajan con la comunidad.	6.1 Discusión en grupos. 6.2 Visita a instituciones u otros grupos.

---

## A. Visitas Domiciliarias

La mejor forma de trabajar en la comunidad es visitando a las personas en sus casas. Hay varias razones por las cuales es importante hacer visitas domiciliarias a las familias, entre ellas mencionamos:

- . Conocer mejor a la familia y que ellos le conozcan a usted y el trabajo que hace.
- . Observar la forma en que la madre hace las cosas que aprendió durante las charlas.
- . Enseñar a la madre nuevas cosas o corregir las que no hace bien.
- . Ir a su casa porque ella le pidió ayuda.
- . Visitar a la familia, porque otra familia que conoce su trabajo, quiere que los ayude también.

¿Cómo hacer una visita domiciliaria que sea útil?

1. Planifique la visita. escoja el día y hora más oportuna para realizar la visita. Tenga una razón para hacer la visita. Lleve consigo material que puede ser de interés para la madre de familia.
2. Al hacer la visita sea amigable y considerada (o). Siempre encuentre una manera de halagar a la señora o a las personas que lo reciben. Empiece la conversación preguntando por la familia. Acuérdesse bien de todos los nombres. Sea buen oyente y observe cuidadosamente. Trate que la familia le tome confianza, no quede mal con ellos. Si la familia le habla de sus problemas en confianza no lo comente con otras personas.
3. Asegure que hay un entendimiento entre usted y la familia, que

ellos comprendan sus intenciones de trabajo para poderlos ayudar

4. No anote muchas cosas mientras esté con la familia. Después de haber dejado la casa escriba las cosas que no quiera olvidar.
5. No prometa cosas que no podrá cumplir.
6. No se olvide de hacer las cosas que prometió durante su visita, no le quede mal a la familia.
7. Procure dar una disculpa o explicación si en caso le falla algo de lo que prometió.

## **B. Entrevistas**

Al hacer una visita domiciliaria o una visita a alguna institución, para obtener información sobre salud, hábitos alimentarios y disponibilidad de alimentos, se tendrá que utilizar la entrevista. Para entrevistar correctamente a otra persona es necesario tomar en cuenta que usted debe:

1. Tener un formulario con instructivo. Conocer bien ese formulario.
2. Ser amigable y amable con las personas.
3. Explicar la razón de su entrevista.
4. Mostrar interés en lo que le digan sin dar su opinión.
5. Si es que no le entienden repetir la pregunta en forma clara.
6. Escuche lo que le dicen "entre líneas".
7. Antes de irse platique sobre otras cosas.
8. Al terminar la entrevista escriba inmediatamente lo que le dijeron; para evitar que se olvide algo de lo que dijo la persona entrevistada.

C. Reuniones con Grupos de la Comunidad

A través de reuniones con grupos de la comunidad también podrá obtener información sobre aspectos de salud y nutrición.

Para obtener información a través de grupos es importante:

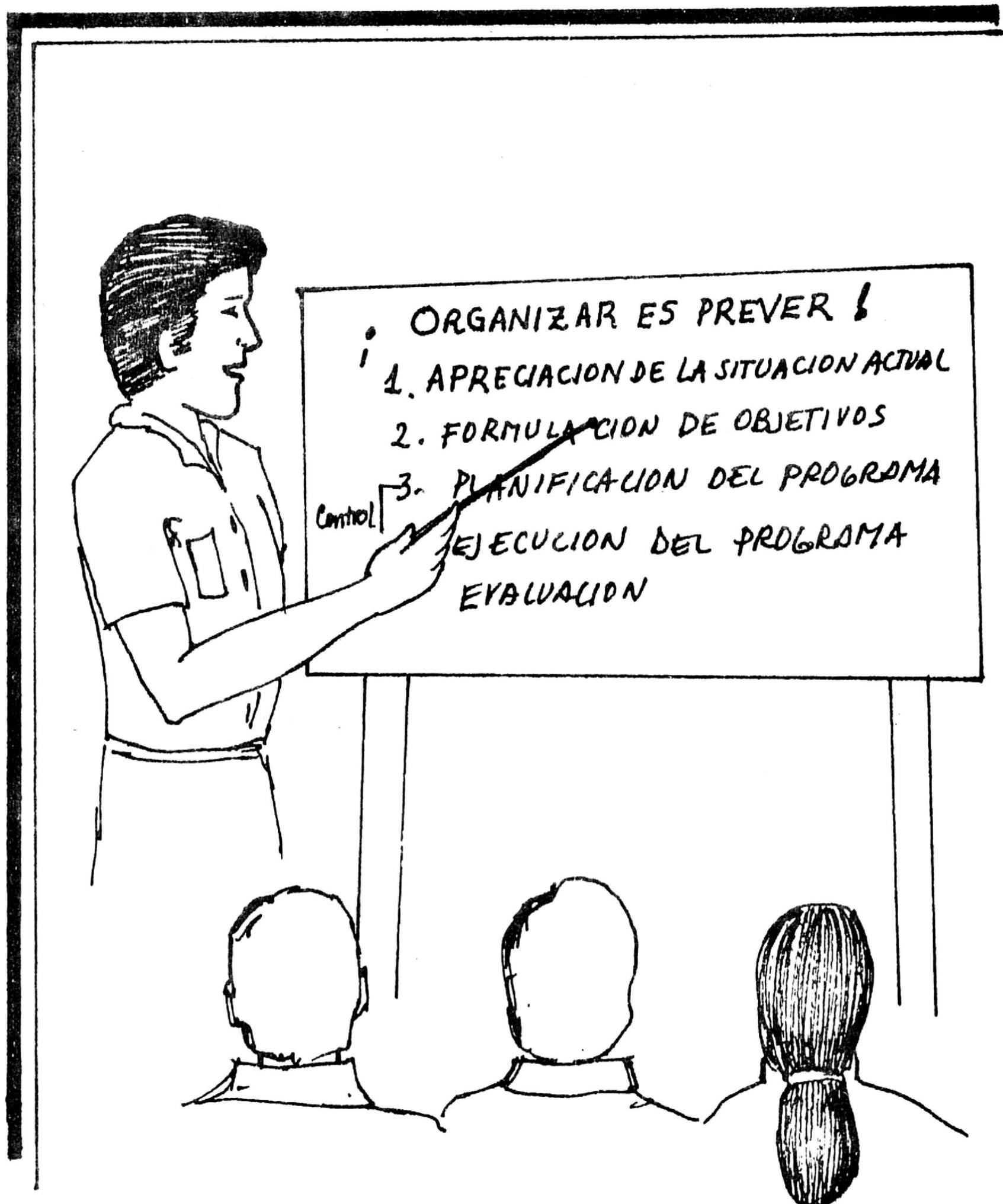
1. Que los grupos cuenten con cerca de 10 personas, las cuales sean representativas de la comunidad.
2. Crear un ambiente cordial y de confianza.
3. Explicar al grupo los objetivos que se persiguen en esas sesiones.
4. Elaborar y conocer bien una guía de discusión o formulario del tema que se tratará en la reunión.
5. Que la discusión se centre sobre lo que se acostumbra hacer en la comunidad, no sobre lo que hace cada uno de los integrantes del grupo.
6. Anotar las respuestas según el consenso del grupo.

#### IV. ¿QUE HACER CON LA INFORMACION RECOLECTADA?

La información que se obtiene a través de las visitas domiciliarias, visitas a otras instituciones o reuniones de grupo debe ordenarse para que pueda ser estudiada. El estudio de esta información debe llevar a conclusiones que permitan:

1. Identificar los principales problemas de salud y nutrición de la comunidad y sus causas.
2. Identificar el comportamiento de la gente que afecta en forma negativa o positiva la salud y nutrición a nivel individual y familiar.
3. Seleccionar los comportamientos relacionados con salud y nutrición que pueden ser mejorados o cambiados a través de actividades de educación.
4. Identificar personal, grupos de personas o instituciones que pueden colaborar en la solución de los problemas; así como el tipo de recurso material con el que pueden colaborar para dar solución a los problemas identificados.
5. Clasificar los problemas de salud y nutrición de la comunidad por orden de importancia y facilidad de darles solución.

# Planificación de un programa de Educación en Salud y nutrición



## V. PLANIFICACION DE UN PROGRAMA DE EDUCACION EN SALUD Y NUTRICION

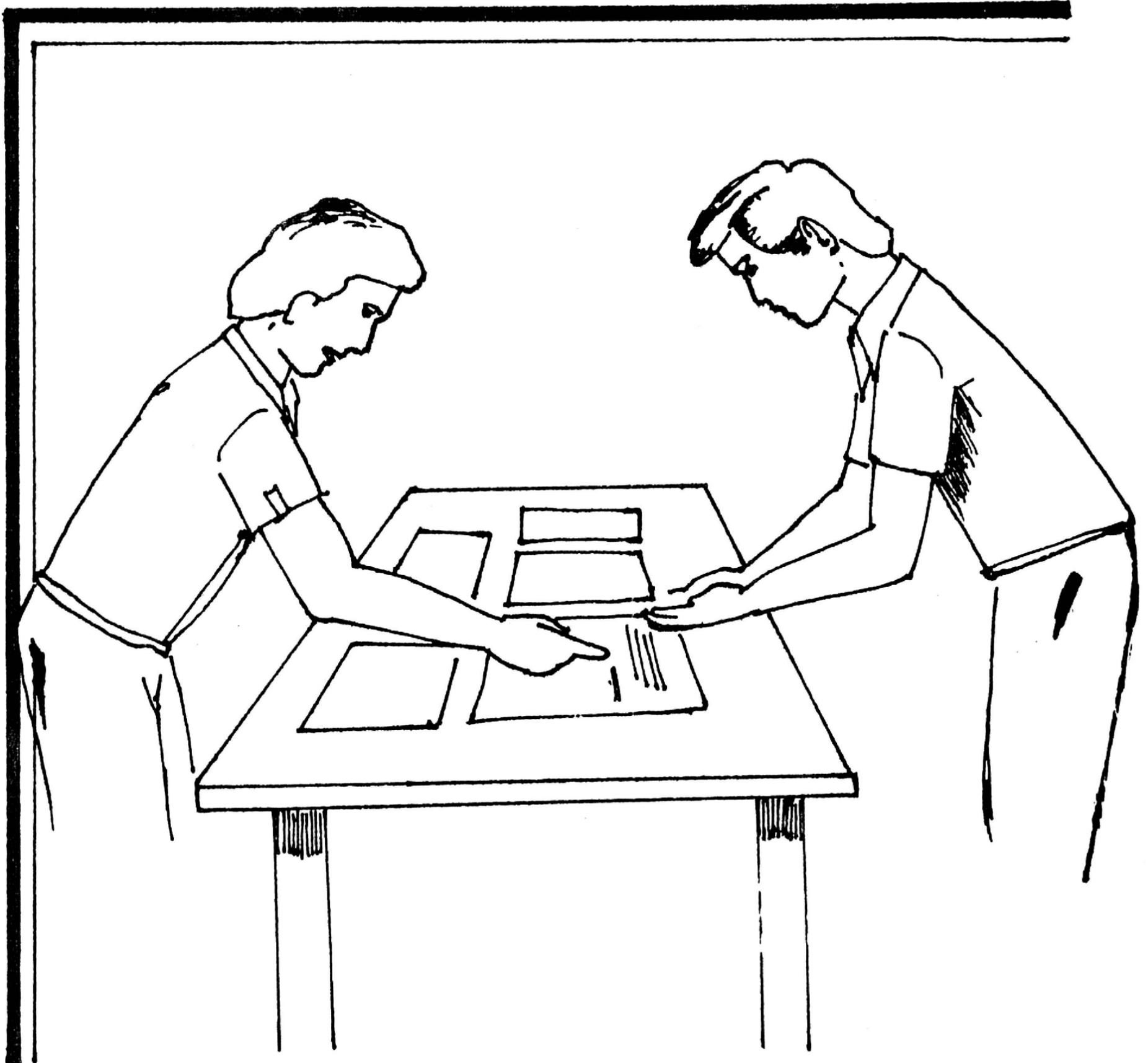
Al identificar los comportamientos más comunes relacionados con salud y nutrición que pueden ser mejorados o cambiados a través de actividades educativas, se puede iniciar la planificación de un programa de educación en salud y nutrición.

Para la planificación de las actividades educativas se necesita seguir los siguientes pasos:

1. Definir las metas o cambios de conducta que se deben llevar a cabo a través de las actividades educativas.
2. Describir las actividades educativas que se van a llevar a cabo para cumplir con esas metas.
3. Para cada actividad educativa definir el objetivo general o sea lo que se desea alcanzar, a quienes se va a educar, a cuántos y en cuántas sesiones o período de tiempo.

En el Apéndice No. **1** se da un ejemplo de las metas, actividades y objetivos de un programa de educación en salud y nutrición.

# Planificación de las Actividades Educativas



## VI. PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS

A continuación se planifican por separado cada una de las actividades. Esto significa que para cada actividad educativa es necesario decidir:

- A. Objetivos de aprendizaje
- B. Mensajes
- C. Temas y contenidos
- D. Técnicas educativas
- E. Material educativo
- F. Local y equipo
- G. Técnicas de evaluación
- H. Tiempo
- I. Responsable

En el Apéndice No. 2 se presenta un ejemplo de la planificación de tres actividades educativas.

### A. Objetivos de Aprendizaje

Para definir un objetivo de aprendizaje debemos recordar que a través de la educación esperamos que la persona:

- reafirme los conceptos y cosas que hace bien
- aprenda nuevos conceptos
- aprenda a hacer cosas nuevas
- desarrolle actitudes favorables frente a ciertas situaciones
- desarrolle un comportamiento favorable.

Para ayudar a clasificar los objetivos es necesario responder las siguientes preguntas:

¿Qué queremos lograr que haga esta persona?

¿Qué conceptos queremos que la persona aprenda durante esta actividad para que realice lo que queremos que haga?

¿Qué habilidades o destrezas queremos que desarrolle?

¿Qué cambios de conducta esperamos?

Estos objetivos son la base para desarrollar toda planificación didáctica, por lo tanto deben expresarse en forma muy concreta, clara y sencilla.

#### B. Los Mensajes

Definidos los objetivos de aprendizaje, es necesario seleccionar los mensajes que se deben transmitir para lograr esos objetivos.

Cada mensaje es una idea que queremos transmitir al grupo. Esperamos que cada persona comprenda ese mensaje y lo aplique en su vida cotidiana.

#### C. Temas y Contenidos

Los mensajes se pueden agrupar por temas o títulos y subtítulos del contenido. A través de los contenidos se explica en forma clara y sencilla el mensaje que se quiere transmitir. Para preparar los contenidos es necesario contar con material de referencia sobre el tema. Es importante que el contenido esté de acuerdo a la realidad del grupo a quien va dirigido.

#### D. Técnicas Educativas

Técnica educativa es la manera de usar los recursos que el educador tiene disponibles para realizar una actividad de aprendizaje.

Es muy importante que antes de decidirse por una técnica educativa en especial, el educador que empleará la técnica educativa, averigüe las principales características del educando o grupo de educandos, por ejemplo si saben leer o no, si tienen las mismas condiciones de vivienda, trabajo, si han tenido algún tipo de orientación antes de lo que usted va a enseñar, cuanto saben, quien les enseñó, hace cuanto tiempo, en que forma; además, si tienen interés de aprender algo especial, hábitos, costumbre y otros asuntos que ayudan o que pueden interferir para que una técnica educativa no funcione adecuadamente en ese grupo en particular. A mayor información del grupo más fácil será para usted seleccionar la técnica educativa.

Para que cada persona del grupo entienda los mensajes que se le transmiten, es necesario utilizar técnicas educativas adecuadas al grupo.

Al seleccionar adecuadamente una técnica educativa es necesario tomar en cuenta los objetivos de aprendizaje, los mensajes educativos, las características de los miembros de la comunidad y hacer usos de su creatividad.

En el Capítulo VII de este folleto se presenta en forma más detallada el tema de las técnicas educativas.

#### E. Material Educativo

Para el desarrollo de las técnicas educativas el educador necesita del apoyo de material educativo. Este debe ser una ayuda para que el educador pueda ilustrar y clarificar los mensajes que quiere transmitir.

La calidad del material no depende de su sofisticación sino de su aplicabilidad. El material debe ser sencillo, legible y comprensible para todos los participantes, debe ser de fácil reproducción y colaborar en el logro de los objetivos de aprendizaje.

En el Capítulo VII de este folleto se presenta en forma más detallada el tema del material educativo.

#### F. Local y Equipo

La selección de lugar adecuado nos ayuda a que las actividades educativas que hemos planificado se desarrollen de mejor forma.

Es necesario que con tiempo suficiente se prevea un lugar amplio donde se den las charlas, que cuente con luz si la sesión se hará de noche y que tenga las bancas o sillas suficientes para acomodar a la gente que va a llegar. El local lo puede conseguir comunicándose con las personas o instituciones que trabajan en la comunidad, por ejemplo la escuela o el centro de salud, el salón parroquial o la casa de un vecino que quiera colaborar. Cuando piense en el local imagínese que usted ya está dando la plática y piense en todas las cosas que le podrían servir para que los participantes se sientan cómodos y con deseos de aprender. Evite materiales que puedan distraer o desviar la atención a otros temas, porque estos harán fracasar su reunión.

#### G. Técnicas de Evaluación

Un aspecto sumamente importante para toda actividad, específicamente las educativas, es la evaluación. Como educadores necesitamos saber en qué medida se ha logrado el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Tenemos que estar consciente que estamos en un procesos de enseñanza-aprendizaje, que también estamos aprendiendo como educadores. Nos interesa saber si los participantes comprendieron los conceptos transmitidos, si las técnicas educativas fueron adecuadas, si el material educativo cumplió su cometido. Los resultados de la evaluación nos permitirá revisar el plan de trabajo y modificarlo si fuese necesario.

Las técnicas de evaluación también son variadas. Se pueden emplear cuestionarios, hacer preguntas orales o utilizar algunas de las técnicas participativas con fines de evaluación. La mejor forma de saber si el educando aprendió es exponiéndolo a una situación en la cual debe poner en práctica los conceptos adquiridos. También es importante que el educando permita que los participantes critiquen la actividad, y si fuese necesario en forma conjunta decidir cómo poder mejorarla.

En el Anexo No. encontrará ejemplos de técnicas de evaluación de actividades educativas.

#### H. Tiempo

Es importante anotar cuánto tiempo va a durar el desarrollo de cada actividad educativa de cada tema y contenido a desarrollar. Al calcular el tiempo se debe tomar en cuenta las técnicas y material educativo a utilizarse.

#### I. Responsable

Finalmente se debe anotar la persona que se va a encargar la preparación del material y desarrollo de la actividad educativa o de cada uno de los temas a ser desarrollados.



**¿Cómo  
transmitir  
mensajes  
educativos al  
grupo ?**

## VIII. ¿COMO TRANSMITIR MENSAJES EDUCATIVOS AL GRUPO?

Toda actividad educativa tiene por finalidad que la persona:

- \* Reafirme los conceptos y acciones que hace bien (ejemplo: Hervir el agua de beber.)
- \* Aprenda nuevos conocimientos (ejemplo: Los vegetales verdes y amarillos son buenos para la vista y la piel).
- \* Aprenda a hacer cosas nuevas (ejemplo: Preparar ensalada de espinaca o una torta de hojas de rábano con huevo).
- \* Desarrolle actitudes favorables frente a ciertas situaciones (ejemplo: Comprometerse a comprar y hacer preparaciones con hojas verdes en su casa, dos veces por semana).
- \* Desarrolle un comportamiento favorable (ejemplo: Hacer las preparaciones de hojas verdes en su casa y consumirlas).

A través de un proceso de enseñanza-aprendizaje esperamos que la persona cambie ciertas costumbre o adquiera nuevas costumbres que beneficie su salud, la de su familia y de su comunidad. El rol más importante del educador es ayudar a las personas a poner en práctica lo que han aprendido.

Para un cambio de conducta es importante que el educador logre que la persona:

- \* Comprenda que existen problemas.
- \* Se interese por los problemas.
- \* Aprenda más sobre los problemas.

- \* Quiera hacer algo para solucionar los problemas.
- \* Conozca qué es lo que pueda hacer para solucionar los problemas.
- \* Conozca cómo actuar para solucionar los problemas.
- \* Esté satisfecha sobre lo que ha aprendido y ha hecho para solucionar los problemas.

El uso de técnicas educativas y material educativo adecuado le ayudarán mucho en esa tarea. Usted debe conocer y utilizar diferentes técnicas para hacer participar a las personas en la solución de sus problemas. Las personas aprenderán mejor y se sentirán más interesadas si usted utiliza más de una técnica para enseñarles.

#### A. Técnicas Educativas

A través de la actividad educativa se quiere que la personas mejore o cambie una forma de conducta. Si queremos que la persona cambie o mejore su forma de actuar, entonces debemos asegurarnos que ella va a participar activamente en la actividad educativa. Esta colaboración se logra a través de desarrollo de técnicas participativas.

Las técnicas participativas son aquéllas en las cuales los individuos están involucrados en el proceso educativo. Su participación es contínua desde la planificación hasta el desarrollo y evaluación de las actividades.

Existen técnicas educativas muy variadas. No se puede garantizar el éxito de la técnica participativa por sí sola, su éxito depende de la manera como el educador maneja la actividad, destacando los aspectos más importantes y reforzando el mensaje a través de las técnicas de participación. A continuación se presentan algunas técnicas educativas clasificadas según el grado de participación que se logra conseguir.

"TECNICAS EDUCATIVAS Y NIVEL DE PARTICIPACION DE LOS EDUCANDOS"

---

Nivel de Participación

---

Técnica Educativa

---

Actividades que permiten organizar hechos o ideas y exponerlas ordenadamente con un mínimo de esfuerzo y tiempo, facilitando la comprensión del educando y permitiendo su participación o intervención.

- Conferencia
- Seminario
- Simposio
- Foro
- Panel

---

Actividades que permiten al educando reunirse a discutir en forma organizada un tema específico.

- Taller
- Grupos de trabajo y de discusión
- Sesión plenaria
- Grupo focal
- Sesión de lectura

---

Actividades que permiten al educando intervenir activamente en el desarrollo de temas específicos.

- Sociodrama
- Simulaciones educativas
- Títeres
- Demostraciones
- Lluvia de ideas
- Historias abiertas
- Láminas reflexivas

---

Actividades que permiten al educando establecer una relación de mayor confianza con sus compañeros. (En el Apéndice No. 3 se dan algunos ejemplos).

- Diversos juegos de grupo tales como (útiles en algunos grupos):
- Cadena de nombres
  - Chisme o teléfono
  - Buscando pareja
- etc.
-

1. ¿Cómo tener una buena discusión de grupos usando fotografías o láminas?

Una de las mejores formas de lograr que las personas aprendan es lograr que hablen sobre sí mismos. Eso es tener una discusión. A veces la manera más fácil de tener una discusión es usando un dibujo que represente el problema.

Dé tiempo para que todas miren el dibujo, lámina o fotografía y piensen sobre lo que ven. Luego dirija algunas preguntas al grupo:

- \* ¿Qué observan en ese dibujo?
- \* ¿Qué están haciendo las personas?
- \* ¿Por qué están haciendo eso?
- \* ¿Qué piensan que había pasado antes de tomar esta fotografía?
- \* ¿Qué creen que va a pasar ahora?

Permita que el grupo describa lo que ve, luego trate que los participantes le den puntos de vista más personales:

- \* ¿Qué es lo que siente cuando ve esta lámina?
- \* ¿Cómo cree que sienten estas personas?
- \* ¿Le gustaría estar en esta situación?
- \* ¿Le ha pasado a usted algo parecido?

2. Sociodrama

En un sociodrama pueden participar varias personas. A través

de esta técnica educativa se personifica lo que los miembros de la comunidad hacen o harán en una determinada situación. Un sociodrama muestra lo que diferentes personas sienten sobre un problema y qué es lo que se debe hacer.

Los participantes deciden qué mensajes quieren transmitir y qué personajes van a personificar. Se les da un mínimo de tiempo para que se organicen y luego se les da tiempo para que desarrollen el sociodrama. Al finalizar se le da oportunidad a el grupo para que opine sobre lo que vieron.

### 3. ¿Cómo llevar a cabo una buena demostración?

A través de una demostración se enseña cómo hacer algo. Los miembros del grupo pueden mirar, oír, discutir y tomar parte en la demostración.

Estos son algunos aspectos que deben lograr una buena demostración:

- a. Enseñar algo que es correcto.
- b. Demostrar algo útil para las personas.
- c. Realizar acciones en el lugar y tiempo propicio. Por ejemplo: Sembrar en el mes correcto, conservar frutas cuando estén maduras, enseñar sobre destete cuando el niño tiene la edad correcta.
- d. Enseñar a utilizar los recursos que tienen las personas y que están siendo desaprovechados.

### Antes de la demostración

- a. Decida qué es lo que se quiere que las personas del grupo aprendan.
- b. Escoja el lugar adecuado para la demostración.
- c. Asegúrese que las personas que quieren que estén presentes sepan sobre esta demostración: ponga afiches y/o corra la voz.
- d. Planifique cada paso de la demostración. Haga un listado de cosas que tiene que hacer para cada paso.
- e. Practique la demostración.
- f. Antes que se inicie la actividad:
  - \* organice el material y equipo en la forma como lo va a usar
  - \* asegúrese que todo el equipo funciona
  - \* asegúrese que la audiencia está cómoda y que puede ver y oír todo

### Durante la demostración

- a. Preséntese y explique el objetivo de la demostración.
- b. Siga los pasos que había planificado.
- c. Permita que diferentes personas participen de la demostración.
- d. Platique con los participantes mientras que haga la demostración. Asegúrese que todos entienden.
- e. Haga preguntas sobre lo que está haciendo

- f. Mire a los participantes mientras hace la demostración, asegúrese que todos pueden ver lo que usted hace.

### Después de la demostración

- a. Repita los puntos importantes de la demostración.
- b. Haga preguntas para asegurarse que las personas entendieron.
- c. Explique cuál es el seguimiento que se le va a dar a esa actividad.

## B. Material Educativo

El material educativo es un apoyo que utiliza el educador para reforzar los mensajes que quiere transmitir al grupo.

Los materiales educativos se pueden dividir en:

- . Visuales
- . Sonoros
- . Audiovisuales
- . Impresos

### 1. Material Visual

En este tipo de material educativo es aquel que expresa mensajes a través de imágenes, se incluye aquel material que se combina con la palabra escrita y con objetos reales existentes en la comunidad. Entre ellas tenemos: afiches, láminas ilustrativas, franelógrafo, rotafolio, pizarrón, fotografías, diapositivas, filminas, mapras, croquis, carteles, calendarios, exposición de objetos reales, títeres y otros.

### 2. Material Sonoro

Esaquel material que estimula de forma predominante el sentido

del oído de los educandos y oyentes. Entre los materiales incluidos en esta categoría tenemos: los programas de radio, las cuñas y anuncios radiales, las entrevistas, las radionovelas, los concursos, los comentarios y otras grabaciones.

### 3. Material Audiovisual

En este tipo de material se combina la proyección de imágenes con sonido. Por lo que este tipo de material envía mensajes que son captados de formas más efectivas a través de los sentidos de la vista y el oído. En esta categoría se incluye: el cine, la televisión, cintas de video, y sonovisos.

### 4. Material Impreso

Se refiere al material educativo empleado en mayor proporción en la comunicación escrita, puede ir o no acompañado de gráficas, dibujos, esquemas y resúmenes. Entre ellos tenemos: volantes, historietas, fotonovelas, juegos, periódicos y folletos.

Dependiendo de los recursos disponibles y de la creatividad del educador, mucho de este material puede ser elaborado a bajo costo por el mismo educador con ayuda de los miembros de la comunidad.

Para preparar y utilizar material educativo es necesario tomar en cuenta los siguientes criterios:

1. Que el material se refiera a un tema o contenido específico.
2. Que el mensaje refuerce los cambios de conducta que se requieren lograr.
3. Que las imágenes y lenguaje que se utilicen, estén de acuerdo a la realidad de la comunidad.

4. Antes de utilizar el material , éste debe ser probado para ver si de verdad sirve.
5. Todo material debe tener un instructivo que explique para quién es el material, cuál es su objetivo y cuál es su uso.

**APENDICE No. 1**

**PLANIFICACION DE UN PROGRAMA DE EDUCACION EN  
SALUD Y NUTRICION**

METAS	ACTIVIDADES EDUCATIVAS	TIEMPO/FECHA	COMENTARIOS/OBSERVACIONES
<p>1. Aumentar la ingesta de hojas verdes y frutas frescas en 200 familias de la comunidad</p>	<p>1.1 Desarrollar dos talleres (2 días) para 25 maestros, cada uno sobre "El Valor Nutritivo de la Hojas Verdes" y "El Huerto Escolar para la Salud del Niño"</p> <p>1.2 Desarrollar una serie de 10 conferencias para audiencia general de adultos sobre "Mejor aprovechamiento de nuestras verduras y frutas".</p> <p>1.3. Organizar un huerto comunitario de demostración sobre "Como aumentar la disponibilidad de verduras y frutas en el hogar".</p>	<p>23-14 de marzo y 26-27 de abril</p> <p>Todos los viernes de 6:00 a 8:00 p.m. iniciando el viernes 27 marzo</p> <p>Iniciar el 1º de abril. Término indefinido</p>	<p>Se coordinará con el supervisor de educación y la enfermera del Centro de Salud.</p> <p>El extensionista del Ministerio de Agricultura proveerá semillas y cooperación técnica para organizar un huerto escolar.</p>
<p>2. Lograr que el 90% de las embarazadas inscritas en el puesto de salud amamenten a sus hijos inmediatamente después de nacidos.</p>	<p>2.1 Desarrollar dos entrevistas educativas de 15' con cada una de las embarazadas recientes sobre "El valor de la leche materna".</p> <p>2.2 Desarrollar 12 demostraciones a grupos de madres sobre "Como se debe amamantar al niño".</p> <p>2.3 Desarrollar un cursillo para 10 comadronas de tres sesiones sobre "La importancia de la leche materna"</p>	<p>Permanente</p> <p>Una mensual iniciando en enero</p>	

**APENDICE No. 2**

**PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS**

APENDICE No. 2

1.

Planificar y desarrollar una serie de 10 charlas sobre  
 ACTIVIDAD "Mejor aprovechamiento de Nuestras Verduras y Frutas"

LUGAR Y FECHA DE REUNION \_\_\_\_\_

HORARIO \_\_\_\_\_

OBJETIVO GENERAL Mejorar el estado nutricional de las familias a través de un mapa de consumo de vegetales y frutas No. DE PARTICIPANTES \_\_\_\_\_

Objetivos de Aprendizaje	Mensajes	Tema y Contenido	Técnicas Educativas	Material Educativo	Técnicas de Evaluación	Tiempo	Responsable
<p>Que al final de la actividad los participantes puedan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar los beneficios que para la salud dan las verduras y las frutas.</li> <li>2. Seleccionar las verduras disponibles que tienen mayor valor nutritivo.</li> <li>3. Hacer 5 preparaciones usando verduras y 5 preparaciones usando fruta fresca.</li> <li>4. Enumerar 4 razones importantes para realizar un buen lavado de frutas y verduras</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las verduras y frutas son ricas en vitaminas A y C, en hierro y calcio, tienen agua y fibra.</li> <li>Las verduras que tienen más nutrientes son los vegetales verdes y amarillos.</li> <li>Las frutas y verduras son buenas para la vista y la piel.</li> <li>Antes de preparar las verduras y las frutas lávelas bien.</li> <li>Lave y coma fruta fresca, es buena para su salud.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conozcamos las verduras y frutas de nuestra comunidad.</li> <li>2. Valor nutritivo de las verduras y frutas.</li> <li>3. Selección y preparación de verduras y frutas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigación participativa</li> <li>Discusión en grupo</li> <li>Demostraciones</li> <li>Reflexión-acción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>franelógrafo</li> <li>Equipo de demostración.</li> <li>Pliegos de papel</li> <li>Marcadores</li> <li>Cartel de Compromisos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preguntas orales</li> <li>Observación de la demostración</li> <li>Cumplimiento de los compromisos</li> </ul>	<p>2 horas por charla.</p>	<p>Promotor de salud</p>

APENDICE No. 2

2.

ACTIVIDAD Planificación y desarrollo de demostraciones sobre "Cómo se debe amamantar al niño"

LUGAR Y FECHA DE REUNION \_\_\_\_\_

HORARIO \_\_\_\_\_

OBJETIVO GENERAL Que todas las mujeres embarazadas que asisten a control prenatal en el puesto de salud

No. DE PARTICIPANTES \_\_\_\_\_

aprendan la técnica correcta de amamantar al niño

Objetivos de Aprendizaje	Mensajes	Tema y Contenido	Técnicas Educativas	Material Educativo	Técnicas de Evaluación	Tiempo	Responsable
<p>Que al final de la actividad los participantes puedan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner al niño en una posición adecuada para darle de mamar.</li> <li>2. Conocer la frecuencia con la cual hay que darle de mamar al niño.</li> <li>3. Identificar los problemas que puede tener la madre y niño si la forma de dar el pecho no es la correcta.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Para amamantar:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- la madre cómoda</li> <li>- la cabeza del niño sobre el brazo</li> <li>- todo el pezón en la boca del niño</li> </ul> </li> <li>. El niño debe amamantar cada vez que tiene hambre.</li> <li>. Si la posición del niño es incorrecta la madre tendrá pezones agrietados o adoloridos. El niño no podrá tomar suficiente leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Cómo amamantar al niño</li> <li>. Posición de la madre al dar de Mamar.</li> <li>. Posición de la boca del niño</li> <li>. Problemas frecuentes al dar de mamar y sus soluciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Demostración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Cartel</li> <li>. Muñeco</li> <li>. Pliegos de papel</li> <li>. Marcadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Observar cuál es la posición de la madre y del niño cuando le da el pecho.</li> </ul>	<p>1 hora</p>	<p>Promotor de Salud</p>

APENDICE No. 2

Planificación y desarrollo de charlas educativas sobre

ACTIVIDAD la utilización de las sales de rehidratación oral. LUGAR Y FECHA DE REUNION \_\_\_\_\_ HORARIO \_\_\_\_\_

OBJETIVO GENERAL Que todas las madres con niños menores de cinco años sepan utilizar las sales de rehidratación oral No. DE PARTICIPANTES \_\_\_\_\_

Objetivos de Aprendizaje	Mensajes	Tema y Contenido	Técnicas Educativas	Material Educativo	Técnicas de Evaluación	Tiempo	Responsable
<p>Que al final de la actividad los participantes puedan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar 5 signos de la deshidratación.</li> <li>2. Preparar las sales de rehidratación oral de acuerdo a instrucciones técnicas.</li> <li>3. Explicar la manera en la cual estas sales se dan a un niño deshidratado.</li> </ol>	<p>Signos de deshidratación en el niño:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respiración rápida</li> <li>- piel arrugada y seca</li> <li>- mollera hundida</li> <li>- pérdida de peso</li> </ul> <p>Preparación de las Sales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezclar el contenido del sobrecito en un litro de agua</li> <li>- Agite la mezcla</li> <li>- Ponga el líquido en una taza limpia.</li> <li>- Dele el líquido al niño utilizando una cucharadita limpia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Qué es la deshidratación.</li> <li>. Para qué sirven las sales de rehidratación oral (RHO).</li> <li>. Cómo preparar las sales de RHO.</li> <li>. Cómo darle las sales al niño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Charla expositiva.</li> <li>. Demostración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Carteles</li> <li>. Equipo de demostración</li> <li>. Muñeco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Preguntas orales</li> <li>. Visitas domiciliarias para ver el uso de RHO.</li> </ul>	<p>1 1/2 hora</p>	<p>Promotor de salud</p>

### **APENDICE No. 3**

**EJEMPLO DE TECNICAS EDUCATIVAS  
QUE PERMITEN AL EDUCANDO ESTA-  
BLECER UNA RELACION DE MAYOR  
CONFIANZA CON SUS COMPAÑEROS**

## SI NO ADIVINA

### Instrucciones

Los participantes se quedan en sus lugares en el salón.

Se escoge a uno para que salga del salón.

### Desarrollo

Al haber salido, el grupo se pone de acuerdo sobre el tema y el personaje que desean que adivine la persona que salió del salón. Puede ser de salud, nutrición, el hogar, el niño, etc. Supongamos que el tema es Literatura y que el personaje escogido fue MIGUEL ANGEL ASTURIAS. El participante entra y tiene derecho a hacer 10 preguntas que le darán la pista para adivinar. Ejemplo: el participante pregunta ¿es hombre? Los demás participantes sólo pueden contestar SI o NO, según convenga. En este caso SI. ¿Nació en Centro América? SI. ¿Fue un gran médico? NO.

## ARGUMENTOS

### Instrucciones

Hacer una rueda con los participantes.

### Desarrollo

El instructor escoge un tema y pregunta a cualquier participante cuáles son sus argumentos a favor -del tema-. Después pregunta a otro participante cuáles son sus argumentos en contra del mismo tema. Al final, el grupo decide quién argumentó mejor. Puede hacerse por aplausos.

## EL NAVIO CARGADO DE ...

### Materiales

Una pelota o cualquier otro objeto que pueda suplirla.

### Instrucciones

Los participantes se pueden sentar en el piso en forma de círculo.

### Desarrollo

El instructor comienza el juego diciendo DE LA MAR HA VENIDO UN NAVIO CARGADO DE B; al decir lo anterior tira la pelota a cualquiera de los integrantes del círculo, el que debe contestar inmediatamente una palabra que comience con B. Si se tarda en contestar pierde y le toca ocupar el lugar del instructor.

## COMPLETE LA PALABRA

### Materiales

Una pelota grande que no pese mucho.

### Instrucciones

Se colocan en rueda los participantes y se queda uno en el centro.

### Desarrollo

A una señal, el del centro tira la pelota a cualquiera de sus compañeros y dice la primera sílaba de una palabra, el que la recibe debe completar la palabra. Empieza otra palabra y tira la pelota a otra persona. La persona que se confunda sale del juego o da prenda.

## ESTO ME RECUERDA A...

### Instrucciones

Los participantes se colocan en círculo. Uno se queda en el centro.

### Desarrollo

La persona que está en el centro dice: "PENSE EN UN RIO" y señala a cualquiera de los participantes, quien debe responder, por ejemplo, ESO ME RECUERDA AGUA. Señala a otra persona quien responde ESTO ME RECUERDA LLUVIA. Señala a otra quien contesta ESTO ME RECUERDA INVIERNO. Sigue preguntando hasta que quiera. Cuando los participantes menos se lo piensen debe cambiar de tema. La persona que se confunda de prenda, pasa al centro o sale del juego.

## LA BOTELLA

### Objetivo

Ayudar a fijar conocimientos en forma amena mediante la participación de todas las personas.

### Ventajas

Permite la reflexión, es dinámico y fácil de ejecutar.

### Explicación

El orientador prepara unas preguntas alusivas al tema y las escribe en tarjetitas las cuales coloca en una urna cerrada que se ubica en una esquina del salón.

Los participantes se colocan en círculo, sentados preferiblemente en el suelo y en la mitad se coloca el orientador con una botella vacía. Para iniciar el juego, la botella se pone en el suelo, se hace girar y se espera a que señale uno de los participantes; esta persona deberá ir hasta la urna y sacar una tarjetita que leerá en voz alta e inmediatamente procederá a contestar. En caso de que no pueda responder o esté incompleta su respuesta, otro miembro del grupo lo hará. El juego continúa hasta cuando se agoten las preguntas, tratándose de que participen el mayor número de personas.

## TINGO AL TANGO

### Objetivo

Ayudar a fijar los conocimientos de una forma amena, facilitar la participación de todas las personas del grupo, reflexionar y conceptualizar sobre las acciones desarrolladas.

### Ventajas

Permite la reflexión y participación de cada persona; crea expectativa y motivación.

### Explicación

Los participantes forman un círculo, sentándose en el suelo o sillas, o simplemente permanecen de pie. El orientador o agente tiene en su poder una cajita en cuyo interior hay escritas en tiras de papel unas preguntas relacionadas con el tema. Cuando todas las personas están ubicadas, el agente hace rotar la caja en un sentido del círculo. En la medida en que la cajita es recibida, el orientador irá diciendo: Tingo, Tingo, Tingo...; súbitamente, cuando diga Tango la caja se detendrá en las manos de la última persona que la haya cogido.

Esta procederá a abrirla y sacará cualquier papellito, respondiendo a la pregunta que le toque en suerte. En caso de que no pueda responderla o esté incompleta su respuesta, otro miembro del grupo lo hará. El juego proseguirá hasta cuando se agoten los papellitos.

## EJERCICIO PARA CONOCERSE

### MIMICA

#### Objetivo

Conocer a las personas que forman el grupo, representando sus actividades por medio de la mímica.

#### Ventajas

Es divertido, ameno y favorece la integración de las personas.

#### Explicación

El grupo se divide por parejas y se les dan 10 minutos para que platicuen y se conozcan: su nombre, edad, oficio, intereses, razón para estar en el curso, etc. Luego se reúnen todos en el salón y pasa un voluntario a representar con mímica la profesión u oficio del compañero. Cuando alguien adivine cuál es la actividad representada, el que hizo la mímica dirá el nombre del compañero a quien representa y otros detalles. Luego pasa otra persona a representar a su compañero, y así hasta que pasen todas.

## ¿CON QUIEN ESTABAS Y QUE ESTABAS HACIENDO?

### Instrucciones

Los participantes se colocan en círculo. Se organizan en tres grupos.

### Desarrollo

Entre los participantes se buscan tres instructores, el primer instructor dirá al primer grupo las ideas para que respondan cuando les pregunten CON QUIEN ESTABAS, el segundo instructor dirá al segundo grupo ideas para contestar cuando les pregunten DONDE ESTABAS y el otro instructor debe indicar a su grupo qué debe responder cuando les pregunten QUE ESTABAS HACIENDO. Uno de los participantes se encargará de interrogar a un elemento de cada grupo y resultará una actividad muy divertida.

## JUGUEMOS CON LAS LETRAS

### Instrucciones

Se colocan los participantes en círculo y se queda uno en el centro.

### Desarrollo

La persona que está en el centro menciona una letra y al mismo tiempo señala a alguna de las personas. Esta tendrá que decir una palabra que comience con la letra que le dieron. Debe contarse hasta cinco, si no logra hacerlo le toca pasar al centro.

## VAMOS DE COMPRAS

### Instrucciones

Los participantes se colocan en círculo.

### Desarrollo

El instructor escoge a un participante que se coloque en el centro del círculo. Este va de compras, da varias vueltas alrededor del círculo, se detiene frente a alguno de los participantes y le dice: VOY A ESCUINTLA QUE PUE- DO COMPRAR. El participante al cual se le está hablando debe contestar en forma rápida con el nombre de tres cosas que comiencen con E - enanos, elotes, espejos. Si se confunde o se tarda demasiado le tocará pasar al centro del grupo.