

Cuidando nuestro bienestar. Talleres en Salud

Elena Santainés-Borredá,^{1,2} (<https://orcid.org/0000-0001-7708-1134>)

Claudia González Pérez²

¹Departamento de Enfermería, Universitat de València. España. ²Voluntaria en I am Hope Guatemala. Guatemala

Correspondencia: elena.santaines@uv.es (Elena Santainés-Borredá)

Resumen

Objetivo. Crear e implementar un programa de talleres en salud dedicado a las madres y padres de los niños y las niñas escolarizados en el Colegio Hope. **Metodología.** El programa de talleres se ha elaborado partiendo de las necesidades manifestadas por las madres del Colegio Hope, recogidas mediante un cuestionario creado ad hoc. Partiendo de sus respuestas y, tras un análisis crítico del contexto social, cultural y político, el equipo de voluntariado ha actuado como agente de cambio en la comunidad. Para el diseño de cada taller se ha seguido una estructura homogénea que incluye objetivos, duración estimada de cada sesión, metodología, recursos e, incluso, actividades opcionales. **Resultados.** Se ha desarrollado un programa compuesto por doce talleres, el cual está basado en las necesidades básicas de V. Henderson y la teoría de los cuidados y la enfermería transcultural propuesta por M. Leininger. Actualmente se está llevando a cabo el programa gracias a la labor del voluntariado de la ONG I Am Hope Guatemala. **Conclusiones.** La propuesta desarrollada pretende ser una herramienta útil para su aplicación en otros contextos, sirviendo como preludio para otras labores humanitarias.

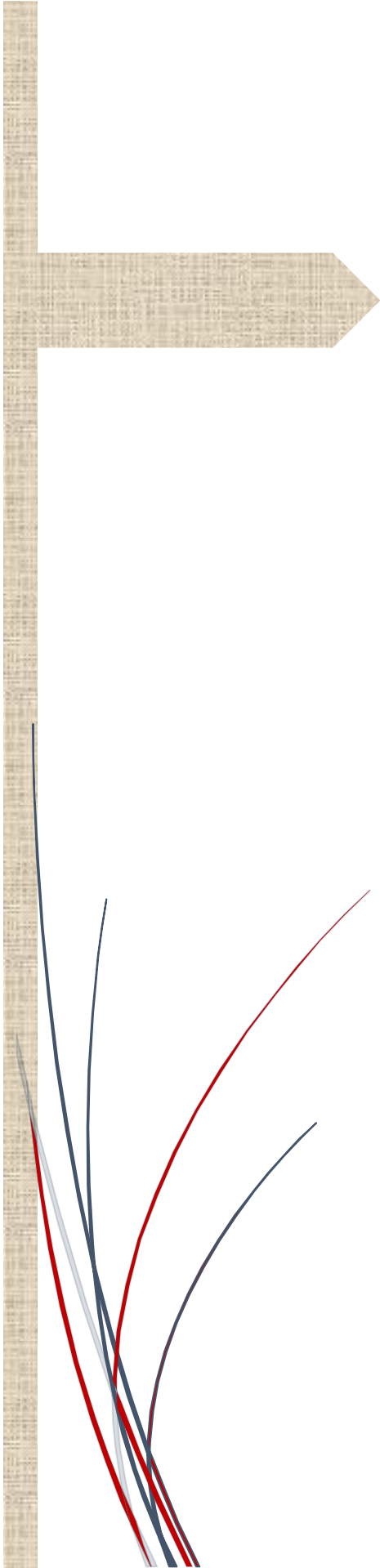
Palabras clave: Programas Voluntarios. Planes y Programas de Salud. Enfermería transcultural. Enfermeras Internacionales. Violencia contra la Mujer. Empoderamiento.

Taking care of our wellbeing. Health Workshops

Abstract

Objective. To create and implement a health workshop program dedicated to the mothers and fathers of the children attending Hope School. **Methodology.** The workshop program has been developed based on the needs expressed by the mothers of Hope School, collected through a questionnaire created ad hoc. Based on their answers and after a critical analysis of the social, cultural and political context, the volunteer team has acted as an agent of change in the community. For the design of each workshop, a homogeneous structure has been followed, including objectives, estimated duration of each session, methodology, resources and even optional activities. **Results.** A program composed of twelve workshops has been developed, which is based on the basic needs of V. Henderson and the theory of care and transcultural nursing proposed by M. Leininger. The program is currently being carried out thanks to the work of volunteers from the NGO I Am Hope Guatemala. **Conclusions.** The proposal developed is intended to be a useful tool for application in other contexts, serving as a prelude to other humanitarian work.

Keywords: Voluntary Programs. Health Programs and Plans. Transcultural Nursing. Violence Against Women. Nurses, international. Empowerment.



CUIDANDO NUESTRO BIENESTAR

TALLERES EN SALUD

NOVIEMBRE 2023
I AM HOPE GUATEMALA





Muchas gracias al *Colegio Hope* por ofrecernos un espacio para el desarrollo de este programa, y por confiar en el voluntariado de *I Am Hope Guatemala* para fomentar el bienestar de las familias que forman parte del centro educativo.

Os llevamos en el corazón

Claudia y Elena



Este material ha sido elaborado en noviembre-diciembre de 2023 por:

Elena Santainés-Borredá (autora de correspondencia)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7708-1134>

Departamento de Enfermería, Universitat de València (España).

e-mail: Elena.Santaines@uv.es

Claudia González Pérez

Graduada en Educación Infantil, especializada en Educación Especial.

e-mail: claudiagonzalezperez45@gmail.com



I AM HOPE GUATEMALA Y LA SALUD DE LAS MADRES Y PADRES.....	5
JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA	5
CUIDANDO NUESTRO BIENESTAR: TALLERES EN SALUD	9
ESQUEMA EXPLICATIVO DE LA ORGANIZACIÓN DE LOS TALLERES	10
TALLER 1. CONOCIENDO NUESTRO ESTADO DE SALUD	12
TALLER 2. LA CREATIVIDAD COMO ESPACIO PARA MI SERENIDAD	14
TALLER 3. LA ALIMENTACIÓN EN MI SALUD	15
TALLER 4. EMOCIONES COMPARTIDAS.....	17
TALLER 5. CUIDANDO MI DESCANSO	18
TALLER 6. LOS VALORES Y CREENCIAS COMO SÍMBOLO DE IDENTIDAD PERSONAL	21
TALLER 7. ME DIVIERTO CUANDO ME MUEVO	23
TALLER 8. NUESTRA SEGURIDAD Y LA DE NUESTRO HOGAR	25
TALLER 9. HIGIENE PERSONAL: LAVADO DE MANOS	27
TALLER 10. MI AUTOESTIMA EN MI TRABAJO.....	30
TALLER 11. QUIERO CONOCER MI SALUD	32
TALLER 12. CLAUSURA CULTURAL. AGRADECIMIENTO.....	34
BIBLIOGRAFÍA.....	35
ANEXO 1. ENCUESTA PRELIMINAR TALLERES PARA MADRES Y PADRES	36
ANEXO 2. MATERIAL TALLER 5. CUIDANDO MI DESCANSO	37
ANEXO 3. ACTIVIDAD TALLER 8. NUESTRA SEGURIDAD Y LA DE NUESTRO HOGAR.....	38
ANEXO 4. MATERIAL MADRES TALLER 9. HIGIENE PERSONAL: LAVADO DE MANOS.	39



I AM HOPE GUATEMALA Y LA SALUD DE LAS MADRES Y PADRES

La ONG *I Am Hope Guatemala* ha creado una propuesta con un programa de talleres dedicado a las madres y padres de los niños y las niñas escolarizados en el *Colegio Hope*. Este programa está directamente relacionado con la misión, visión y valores de la ONG.

- Misión: proporcionar educación, salud mental, apoyo logístico y médico a madres solteras y niños que han sido víctimas de abuso doméstico.
- Visión: unir a las personas para enmendar a las madres solteras, y los niños/as, todas víctimas de una violencia terrible, para que sean mental, emocional y físicamente restaurados, productivos y prósperos.
- Valores: solidaridad, respeto, equidad social, participación y unidad.

Tomando como punto de referencia los aspectos mencionados, este programa pretende abordar diferentes temas que se consideran relevantes para el bienestar de todas las personas y que están estrechamente relacionados con su salud. Por ello, se requiere revisar brevemente el concepto de Salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Esta definición puede encontrarse en el Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, documento resultante de la Conferencia Sanitaria Internacional, que tuvo lugar en Nueva York en julio de 1946. Desde ese momento, la definición del concepto no ha sido modificada. De ese modo, todos los países miembros de la OMS persiguen mejorar el estado de salud de las personas teniendo en cuenta los aspectos mencionados en este concepto.

Centrándose en Latinoamérica, la Organización Panamericana de Salud (OPS) es la organización internacional especializada en salud pública de las Américas, creada en 1902. Su misión persigue trabajar para la prevención, mejora y protección de la salud de las personas. Al mismo tiempo, la OPS sirve como la oficina regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), pudiendo de ese modo colaborar con diferentes políticas de salud a nivel mundial. A lo largo de los años, se han incorporado, de manera progresiva, diferentes Estados Miembros. En concreto, Guatemala ingresó en marzo de 1943.

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

Para la organización cronológica de los talleres se ha considerado conveniente utilizar las aportaciones de la enfermera norteamericana Virginia Henderson (Kansas, Estados Unidos 1897 – 1996). En sus postulados considera que la persona es un ser biológico, psicológico y social cuyo objetivo es conseguir la satisfacción y el mayor grado de independencia en las catorce necesidades fundamentales de salud. Para ello, la enfermera



o persona cuidadora habrá de intentar que las personas adquieran herramientas que promuevan la fuerza, voluntad o conocimiento en la satisfacción de dichas necesidades, mediante la realización de diferentes actividades educativas.

A continuación, para una mayor comprensión se definen a grandes rasgos las catorce necesidades, siguiendo el orden descrito por la misma autora:

- 1- Respirar con normalidad. Tomar aire y expulsarlo adecuadamente es importante para el buen funcionamiento del organismo. La persona debe tomar en cuenta diferentes factores internos para lograr respirar con normalidad como, por ejemplo, conocer cuáles son las posturas correctas del cuerpo, vigilar la existencia o no de ruidos extraños durante la respiración, estar pendiente de las secreciones nasales y mucosidades. También es conveniente observar factores externos, como la temperatura y la circulación del aire de las salas del hogar.
- 2- Comer y beber adecuadamente. Cualquier persona necesita líquidos y nutrientes para poder vivir. En este sentido, es importante que la persona tenga conocimientos sobre el tipo de dieta e hidratación. Para ello, se debe tomar en cuenta el apetito y el ánimo, los horarios y cantidades, la edad y el peso, creencias religiosas y culturales, así como la capacidad de masticar y tragar, entre otros.
- 3- Eliminación normal de desechos corporales. La eliminación normal de heces, orina, sudor y menstruación es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo. Esto incluye también la adecuada higiene de las vías de entrada y eliminación del organismo.
- 4- Movilidad y posturas adecuadas. Las actividades diarias requieren que la persona pueda tener un grado determinado de independencia al movimiento. Es por ello, que motivar en la realización de actividad física, ejercicio y deporte reporta beneficios en la vida de la persona y la satisfacción de sus necesidades. Ahora bien, no debe olvidarse tomar en cuenta las diferentes limitaciones que puedan existir dadas por los recursos disponibles, el contexto, la existencia o no de enfermedad particular y la edad, entre otros.
- 5- Dormir y descansar. Cuando una persona duerme adecuadamente, el cuerpo y la mente van recobrando las fuerzas físicas y mentales. Por ello, es importante que la persona conozca cuáles son sus hábitos de descanso, si tiene dificultades para dormir, si es sensible a los ruidos, a la luz, a la temperatura, etc., así como que aprenda herramientas para el buen manejo del sueño (higiene del sueño).
- 6- Vestirse y desvestirse con normalidad. La selección y el uso de la ropa que se pueda y se desee influye en el sentido de independencia de la persona y, por tanto, en su salud. Se debe tomar en cuenta que nuestra vestimenta es un símbolo de identidad y personalidad, al mismo tiempo que nos protege de los elementos externos y cuida nuestra intimidad individual.
- 7- Mantener la temperatura del cuerpo en los rangos normales. La temperatura normal del cuerpo está entre los 36,5 y 37,0 °C. La persona debe tomar consciencia de los factores que pueden influir en que sienta frío o calor. También, la termorregulación del organismo irá acompañada de cambios de ropa, uso de sábanas y cobijas, la



apertura de ventanas y puertas (si las hubiere), el uso de ventiladores, la cantidad de agua pura bebida e, incluso, la toma de una ducha.

- 8- Mantener una buena higiene corporal. La higiene personal se determina en función de cómo la persona se vea, sienta y huela el cuerpo. Todos ellos son indicadores fisiológicos externos de su higiene, que a su vez están cargados de valores psicológicos, tanto positivos como negativos (en función de la cultura y la religión). Tomar consciencia de con qué frecuencia lavamos el cuerpo, cuáles son los medios y utensilios que se utilizan, cuál es el nivel de movilidad e independencia para la tarea, son cuestiones prioritarias para lograr una adecuada higiene corporal y prevenir el malestar físico y emocional.
- 9- Evitar los peligros en el entorno y evitar poner en peligro a otros. La persona debe tomar en cuenta cuál es su grado de independencia, para prevenir lesiones y contratiempos al realizar las actividades de su vida diaria, tanto por su seguridad, como por la seguridad de las personas que le envuelven como, por ejemplo, los miembros de la familia. En este punto también se habla del cuidado de las personas frente a enfermedades en su día a día.
- 10- Comunicar emociones, necesidades, temores y opiniones. La comunicación adecuada es importante para el equilibrio emocional de la persona. Por ello, se debe promover y motivar que la persona comunique sus pensamientos, así como mantenga cierta interacción social con los demás. Todo ello contribuirá a una buena salud mental.
- 11- Actuar o reaccionar de acuerdo con las propias creencias. Cada persona tiene unos valores y creencias individuales y es importante que sean respetadas por los demás. Las creencias y los valores son la base para nuestros pensamientos, nuestras decisiones y las acciones que emprendamos en la vida. Por ello, es interesante conversar sobre la cultura y religión, pues ambas forman parte de la identidad de la persona. Podríamos también aquí considerar nuestra actitud frente a la muerte.
- 12- Desarrollarse de manera que exista un sentido de logro. El esfuerzo es una herramienta clave para promover que la persona alcance sus metas y logros. El sentimiento de productividad y utilidad permite alcanzar la realización personal, incrementando así la autoestima y mejorando la salud mental de las personas.
- 13- Participar en actividades recreativas o juegos. Dedicar un tiempo a pasarlo bien con actividades de entretenimiento o de ocio son buenas para la salud del cuerpo y de la mente. Saber cuáles son los gustos e intereses de cada persona, ayuda a motivarlas en la consecución de actividades recreativas, mejorando así su bienestar tanto a nivel físico como psicológico.
- 14- Aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad personal. En esta necesidad se trabaja el sentido de productividad mental de la persona al momento de adquirir nuevos conocimientos; sobre todo en lo que respecta al desarrollo de habilidades, destrezas y conocimientos favorables para la salud.

Una vez descritas las catorce necesidades es momento de aplicarlas en un contexto sociopolítico y cultural concreto. Para ello, y siguiendo las investigaciones y el concepto de transculturalidad acuñado por la enfermera estadounidense Madeleine Leininger, no



debe olvidarse que el ser humano vive en un tiempo y en un espacio concreto. Esto implica un necesario respeto a los valores, creencias y prácticas culturales de Guatemala. En este sentido, todos y cada una de las actividades presentes en cada uno de los talleres programados, así como en las futuras actividades que se desarrollen deberán ser coherentes a los valores culturales y estilos de vida de las personas que los reciban. De lo contrario, resultará muy probable que no se alcancen los objetivos generales propuestos en el programa ni aquellos descritos en cada uno de los talleres.



CUIDANDO NUESTRO BIENESTAR: TALLERES EN SALUD

I Am Hope Guatemala propone trabajar el concepto de salud, en todas sus dimensiones, con las madres y padres de los niños y las niñas, mediante la elaboración de talleres prácticos que se adapten a sus necesidades. En este caso, las personas que impartan los talleres se convertirán en los cuidadores/as de las madres y padres asistentes, con la finalidad de trabajar cada una de las necesidades planteadas por la enfermera Virginia Henderson.

El objetivo final del programa es conseguir una mayor motivación e implicación de la autonomía de la persona en su estado de salud. Los objetivos específicos de cada sesión serán descritos en cada uno de los talleres programados.

Previamente a la exposición de los talleres, se ha considerado prioritario conocer cuáles son los intereses y qué aspectos desean conocer y trabajar las personas participantes. Con la finalidad de recoger información, el pasado mes de octubre de 2023, se ha realizado una sencilla encuesta *ad hoc* (ver anexo 1), la cuál ha sido facilitada a los padres y madres del *Colegio Hope* en un día de asistencia al mismo. La misma ha sido presentada por Claudia González Pérez y Elena Santainés-Borredá (voluntarias de *I Am Hope Guatemala*), acompañada de una breve explicación del proyecto que se pretende desarrollar. Al mismo tiempo se han resuelto todas las dudas que pudieran surgir, tanto del proyecto como de la encuesta realizada.

Como resultado se ha podido observar cuáles son las principales inquietudes de las madres y de los padres. Entre los temas predominantes se encuentran los que figuran en la siguiente tabla, en orden de mayor a menor importancia en función del número de respuestas. Es importante considerar que, además de las respuestas obtenidas, se ha valorado la importancia de las necesidades percibidas por los profesionales del centro y el voluntariado, con la finalidad de establecer una temporalidad adecuada en las sesiones y que los conocimientos adquiridos en sesiones previas sirvan para las sucesivas.

En la tabla se muestra el orden de temas de los talleres, así como su correspondencia con las necesidades de salud propuestas por Virginia Henderson. Como se observa, cada uno de los temas escogido puede englobar diferentes necesidades por lo que puede ocupar más de una sesión, lo cual será modificable y adaptable según se vaya avanzando en el programa. Además, se visualiza, al lado de cada tema y entre paréntesis un número, correspondiente al número de respuestas obtenidas en la encuesta mencionada previamente.



TEMAS PARA TRABAJAR EN EL PROGRAMA Y SU RELACIÓN CON LAS NECESIDADES DE SALUD DE V. HENDERSON	
ORDEN DE TEMAS A TRATAR	NECESIDAD/ES DE V. HENDERSON
ALIMENTACIÓN (7)	- Comer y beber adecuadamente - Eliminación normal de desechos corporales
CÓMO ME SIENTO (2)	- Comunicar emociones, necesidades, temores y opiniones
MI SUEÑO Y DESCANSO (2)	- Dormir y descansar
MIS CREENCIAS RELIGIOSAS (5)	- Actuar o reaccionar de acuerdo con las propias creencias
OCIO Y TIEMPO LIBRE (4)	- Movilidad y posturas adecuadas - Participar en actividades recreativas o juegos
CUIDADO DEL NIÑO (4)	- Evitar los peligros en el entorno y evitar poner en peligro a otros
MI HIGIENE PERSONAL (2)	- Mantener una buena higiene corporal
MI TRABAJO (3)	- Desarrollarse de manera que exista un sentido de logro
QUIERO CONOCER MI SALUD (3)	- Aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad personal - Mantener la temperatura del cuerpo en los rangos normales - Respirar con normalidad
HIGIENE DE LA ROPA	- Vestirse y desvestirse con normalidad

Teniendo en cuenta esta información, se ha procedido a elaborar un programa llamado *CUIDANDO NUESTRO BIENESTAR: TALLERES EN SALUD* que pretende ser desarrollado a lo largo de los meses que ocupan un curso académico. Dicha propuesta deber utilizarse como una herramienta de trabajo flexible y sencilla, con la pretensión de poder mejorarse y la libertad de modificar aquello que se considere oportuno a medida que se vaya avanzando en el programa. El trabajo en equipo de las personas participantes en el mismo es prioritario y solo podrá perfeccionarse con la implicación de cada una de las personas que quieran incorporar sus ideas de manera constructiva.

ESQUEMA EXPLICATIVO DE LA ORGANIZACIÓN DE LOS TALLERES

A continuación, se expone cómo se ha estructurado el contenido de los talleres. Cada ficha se inicia con una breve descripción general sobre la temática del taller. Seguidamente, se detallan los *Objetivos* propuestos para el mismo. Es importante prestar atención a estos, con la finalidad de no desviar la atención en aquello que se quiere conseguir. Debemos tener en cuenta que pueden aflorar muchos temas diferentes y dispares en cada sesión, los cuáles pueden estar relacionados o no con la temática del taller. En estos casos, será el voluntariado y/o profesorado quiénes redirijan de nuevo la actividad que se esté llevando a cabo, siempre con respeto y educación, aludiendo al



interés de cada aportación y tomando notas de los temas que surjan para poder abordarlos en nuevos talleres. Seguidamente, se propone la *Duración* del taller que puede ser entre una y tres sesiones, pudiendo ser modificada en función de cómo vaya la dinámica de trabajo.

En la sección *Metodología y estructura de la sesión* se describe la organización que se va a llevar a cabo en el taller. Hay que señalar que, en cada una de las secciones, se estima un tiempo el cual es meramente orientativo. Generalmente, habrá las siguientes partes:

- *Primera* parte de apertura y bienvenida a la sesión, en la que también se pueden resolver dudas del taller previo realizado.
- Segunda parte en la que se llevarán a cabo las actividades centrales sobre el tema en torno al cual verse el taller
- Tercera parte en la que se propone una segunda actividad o actividad adicional, que se puede realizar o no en función del tiempo que ocupe la anterior.
- Cierre de la sesión. Al final de cada taller siempre se dejará un pequeño espacio de tiempo para reflexionar sobre el mismo, así como sacar las conclusiones necesarias y escuchar activamente las impresiones de los/as asistentes.

En la sección *Material y recursos* se especifican aquellos materiales que pueden considerarse necesarios para la realización del taller.

Finalmente, recordar que esta propuesta es tan solo una propuesta inicial, susceptible de modificación en función de cómo vaya transcurriendo el programa, en función de los intereses y actitudes de las personas asistentes. Del mismo modo, se recomienda que se realicen cambios adaptativos, necesarios para conseguir los objetivos esperados. Sobre estas líneas tan solo se pretende generar un espacio de aprendizaje que sea útil para la cultura en la que se desenvuelve, con respecto, solidaridad, equidad, participación y unidad, valores sobre los que se construye *I Am Hope Guatemala*.



TALLER 1. CONOCIENDO NUESTRO ESTADO DE SALUD

En la primera sesión se procede a presentar cómo se va a trabajar en los talleres. Dado que es el primer contacto con las madres y padres, los tiempos de las actividades serán distendidos y relajados, con mucha flexibilidad, ocupando un espacio de tiempo en conocernos. También se podrá realizar una pequeña dinámica lúdica de grupo, para comprender como la ayuda de otros puede ser de utilidad para alcanzar los objetivos que nos proponemos.

OBJETIVOS

- Describir el funcionamiento y las normas de cómo se va a trabajar en los talleres (confidencialidad).
- Conocer de manera informal a las personas participantes en los talleres.
- Generar un ambiente agradable y de confianza con las personas asistentes.
- Comprender la importancia del trabajo en equipo para conseguir ayudarnos en la mejora de nuestro estado de salud y bienestar.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte. Presentación de los/as asistentes (20 minutos). Las personas asistentes se disponen sentadas en círculo con sillas, incluyendo quiénes imparten el taller (se les ofrece un papel y gancho para que pongan su nombre y así poder conocernos mejor). Se procede a presentarse personalmente, describiendo alguna actividad que nos guste realizar o qué se nos dé bien (fomentando así nuestra autoestima). Se informa a los presentes que disponen de unos 3-5 minutos cada uno, no teniendo la obligatoriedad de ocuparlos completamente.

Para poder generar un ambiente de confianza sería recomendable que comiencen las presentaciones con las personas que dirijan el taller (voluntariado o profesorado). Tras las presentaciones podremos dejar un turno de palabra por si alguien quiere hacer alguna apreciación o bien ofrecer unas palabras de agradecimiento que transmitan la importancia de todas las participaciones por igual, y la necesidad de compartir impresiones para construir entre todos, un espacio abierto a la experiencia y al aprendizaje.

PROPUESTA ADICIONAL. También se puede generar una dinámica en la que se escriba de forma anónima que es lo que se espera de los talleres en general y reflexionar, posteriormente, en voz alta con las respuestas obtenidas. Se pueden utilizar papeles anónimos y dejarlos en una caja, para ir leyendo y compartiendo impresiones (si sobra tiempo).

Segunda parte (15 minutos). Se realiza una dinámica de juego llamada “bajando el palo”.

- Se distribuye a los asistentes en dos grupos. Cada uno de los grupos se coloca a un lado del palo, desde una mitad hasta el extremo. El objetivo es bajar el palo desde una



altura determinada hasta el suelo, pero con la condición de que el palo descienda siempre recto.

- ¿Cómo agarrar el palo? Solo se puede apoyar el palo en el dedo índice, sobre todo prohibido dejarlo en el hueco que se hace entre éste y el dedo gordo. Todos los miembros del grupo una persona no lo toca, o lo hace con la zona prohibida de su mano, hay que volver a la posición inicial (tiempo para intentarlo aproximadamente 5 minutos).
- Tras la dinámica se comenta cómo se han sentido y qué es lo que ha ocurrido. Puede que no se consiga y de ahí se explica la importancia del trabajo en equipo y de la organización y apoyo de todos sus miembros para alcanzar los objetivos propuestos (en este caso, bajar el palo).

Tercera parte (10 minutos). Aprovechando la actividad realizada, se enlaza con la explicación de la dinámica de los talleres. Las profesoras explican cómo va a ser el funcionamiento de los talleres, mayoritariamente prácticos. Es importante señalar que la asistencia es totalmente gratuita y voluntaria, sin compromiso de permanencia en el mismo. La intención es mostrar que son bienvenidas/os siempre que les guste y puedan asistir.

Cierre del taller (5 minutos). Se cierra la sesión compartiendo y reflexionando sobre cómo el apoyo entre todos resultará clave e importante para poder generar un ambiente de confianza, el cual se pretende mantener durante todo el programa.

MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas para las asistentes dispuestas en círculo o cuadrado.
- Papel y bolígrafo (propuesta opcional).
- Palo de escoba o similar.



TALLER 2. LA CREATIVIDAD COMO ESPACIO PARA MI SERENIDAD

El uso de *Mandalas* permite activar el funcionamiento físico, a través de la vista, el tacto y los músculos que trazan el dibujo, así como activar mecanismos mentales del hemisferio derecho, en términos de elección de colores y su disposición, como un acto de creatividad. También activa las herramientas psicológicas relacionadas con la calma y la serenidad.

OBJETIVOS

- Ofrecer un espacio físico de relajación y concentración.
- Experimentar la sensación de calma interior, mediante la atención plena en una única tarea.
- Fomentar la creatividad como herramienta para la mejora de la salud.

DURACIÓN

2 sesiones de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo y se ofrecen unos minutos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir de la sesión anterior.

Segunda parte (45 minutos). Se distribuye de manera libre y aleatoria a los asistentes en la sala y se les ofrece la posibilidad de escoger un mandala de entre un grupo que se entregan. Es aconsejable que cada persona escoja libremente el mandala que le gustaría colorear, de ese modo se incrementa el interés y la motivación. Seguidamente, se dedica toda la sesión para que cada uno/a vaya coloreando el mandala escogido. Una vez finalicen su mandala, cada persona deberá escribir en la parte inferior del mismo, cómo se ha sentido durante la actividad.

OPCIONAL. Se puede ambientar la sala con música calmada y relajada, así como olores agradables como, por ejemplo, el uso de incienso. Ambos elementos ayudan a generar un estado de tranquilidad durante la actividad.

Cierre del taller (10 minutos). Se abre un turno de palabra en donde se comparten las impresiones de las personas en torno a cómo se han sentido.

MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas y mesas para las asistentes dispuestas en círculo o cuadrado.
- Libro *Mandalas y Felicidad* de Marié Pré (2020). Disponible en la biblioteca del Colegio Hope.
- Pinturas para colorear en buen estado.
- Altavoz para reproducir música e incienso.



TALLER 3. LA ALIMENTACIÓN EN MI SALUD

La alimentación e hidratación son fundamentales para la vida. En este taller se trabajarán diferentes dinámicas para ayudar a comprender la importancia y relevancia de una dieta saludable en su sentido más práctico. Las necesidades de V. Henderson que engloba este taller son “comer y beber adecuadamente” y “eliminación normal de desechos corporales”.

OBJETIVOS

- Comprender el significado de una dieta saludable y sus beneficios para nuestro bienestar.
- Aprender a escoger los alimentos y bebidas saludables a la hora de realizar la compra.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo y se ofrecen unos minutos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir de la sesión anterior.

Segunda parte (20-30 minutos). Se establecen grupos de 2-3 personas y se les ofrecen un conjunto de alimentos (por ejemplo, una fruta, un cereal, un dulce y un lácteo). Se propone ordenarlos de mayor a menor en función de cuan saludables son. También se puede preguntar qué cosas con respecto a la higiene deben realizar con ellos para tomarlos en buen estado, o con qué frecuencia piensan que deberían tomarlos.

Se deja un espacio de 5-10 minutos para que debatan entre ellos/as. Durante este tiempo el voluntariado o profesorado se convierte en observador/a de cómo se va trabajando con la dinámica. Posteriormente, cada grupo expone su clasificación, generando un pequeño debate entre todos e intentando establecer un orden común. Finalmente, se entrega a cada persona una pequeña hoja con la pirámide alimenticia y se explica, relacionando su contenido con los alimentos de la actividad que se termina de realizar.

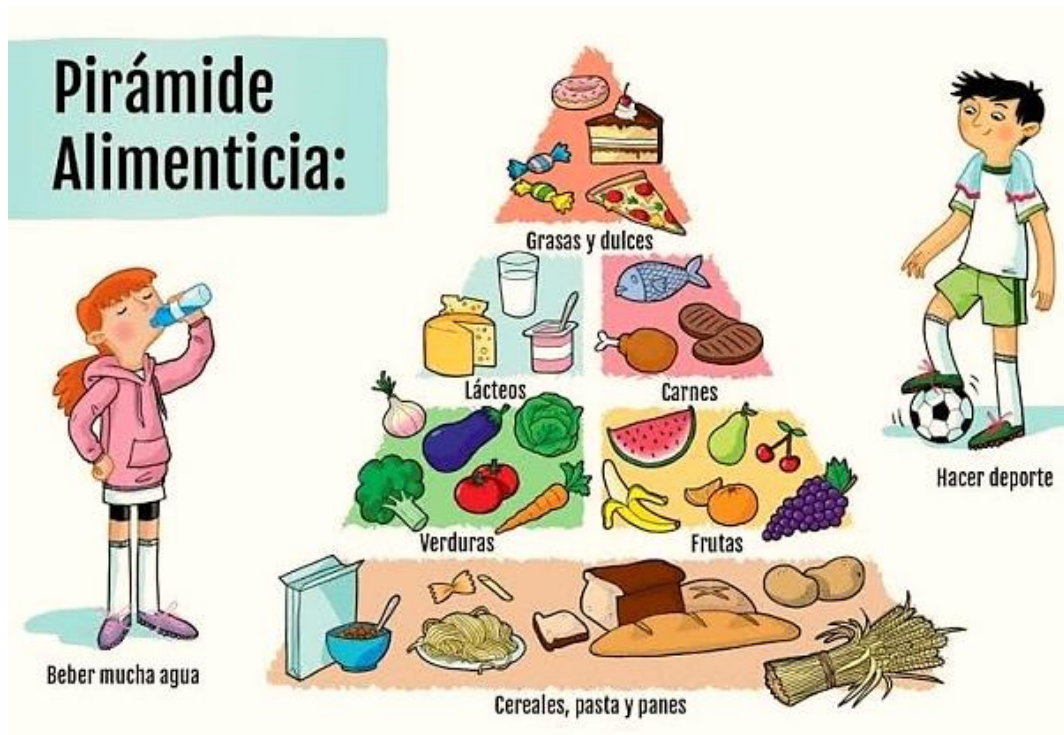
Cierre del taller (10 minutos). Se abre un turno de palabra en donde se comparten las impresiones de las personas entorno a qué les parece lo aprendido.

MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas y mesas para las asistentes dispuestas en círculo o cuadrado.
- Alimentos de diferentes escalones en la pirámide alimenticia (3-4 por cada uno para la distribución de grupos).
- Papel y bolis para tomar anotaciones.
- Pirámides de alimentación para repartir a cada asistente como regalo.



PROPUESTA DE PIRÁMIDE ALIMENTICIA PARA TRABAJAR EN EL TALLER





TALLER 4. EMOCIONES COMPARTIDAS

En este taller se va a trabajar la comunicación entre las personas, entablando interacciones sociales con el grupo, desde el respeto y la confidencialidad de las opiniones que se compartan. La necesidad de V. Henderson que engloba este taller es “comunicar emociones, necesidades, temores y opiniones”.

OBJETIVOS

- Expresar las emociones sin miedo al fracaso o al rechazo
- Aprender a respetar las emociones, temores y opiniones de los demás, independientemente de las creencias de cada persona.
- Comprender la importancia de escuchar activamente.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo y se ofrecen unos minutos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir de la sesión anterior.

Segunda parte (20-30 minutos). Se reparte un post-it, bolígrafo y un globo a cada asistente (incluido el profesorado o voluntariado). Se propone pensar en un sueño, una ilusión, un miedo... (algo vinculado con las emociones). Una vez lo tengan pensado, deberán escribirlo con sus palabras en el post-it. Seguidamente lo meten en el globo y se hincha. Cuando todos hayan finalizado, se dirá “emociones al cielo”. En ese momento se pone una canción conocida y mientras suene los asistentes deberán mantener los globos en el aire, evitando que estos toquen el suelo. Cuando se pare la música (cuando decida el voluntariado o profesorado), cada persona deberá quedarse con un globo y explotarlo. En voz alta se irán leyendo cada uno de los escritos, sin opinar, criticar, ni juzgar.

Cierre del taller (10 minutos). En esta sesión, la conclusión del voluntariado y profesorado es muy importante, pues se debe transmitir un sentimiento de inclusión e importancia por igual de todas las emociones expresadas en los papelitos, así como reflexionar abiertamente sobre la disparidad u homogeneidad de los resultados que hayan surgido. No olvidar, agradecer la voluntad y capacidad de las personas a la hora de expresar sus emociones, pues no es una tarea nada fácil. Si el tiempo lo permite, también se abre un turno de palabra en donde se comparten las impresiones de las personas entorno a cómo se han sentido.

MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas y mesas para las asistentes dispuestas en círculo o cuadrado.
- Post-it y rotuladores.
- Globos del mismo color (para no identificar las respuestas de cada asistente en la actividad).
- Altavoz para música.



TALLER 5. CUIDANDO MI DESCANSO

A través del siguiente taller la persona puede aprender a conocer cómo es su descanso y analizar, de manera práctica, cuáles son los elementos que puede cambiar o mejorar para conseguir un descanso reparador que le ayude a recobrar fuerzas para afrontar mejor su día a día. La necesidad de V. Henderson que engloba este taller es “dormir y descansar”.

OBJETIVOS

- Tomar consciencia de cuál es mi patrón de sueño individual.
- Analizar qué elementos influyen en el descanso y cuáles pueden ser modificados para la mejora del sueño.
- Utilizar herramientas que ayuden a tomar un descanso sanador.
- Elaborar un diario de mi patrón de sueño semanal (propuesta opcional).

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo y se ofrecen unos minutos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir de la sesión anterior.

Segunda parte (20-30 minutos). La sesión se hará conjuntamente, construyendo entre todas y todos, un decálogo que fomente el buen sueño. Se les pide a los asistentes que piensen, durante unos minutos (3-5 minutos), cómo han dormido en los últimos tres días y se les ofrecen dos papeles y un bolígrafo.

- En un papel oscuro escribirán alguna cosa que les haya ocurrido o algún elemento externo que crean que haya dificultado su sueño (ruido, pensamientos negativos, experiencias vividas, preocupaciones, temperatura del exterior, alimentos, bebidas, alcohol, etc.)
- En un papel claro escribirán un consejo que darían a un amigo/a para dormir mejor.

Cuando lo tengan se recogen las respuestas, clasificándose según el color de papel. Se recomienda empezar leyendo las anotaciones sobre los elementos que dificultan el sueño, haciendo un listado en la pizarra y compartiendo si hay coincidencias entre el grupo. Seguidamente, leeremos los consejos propuestos (papel claro), los anotamos en la pizarra y pensamos conjuntamente si nos servirían para trabajar todos los elementos que impiden el sueño. Intentamos completarlo con propuestas del decálogo, indicadas al final del taller. También podemos entregar el decálogo del anexo 2 cuando finalice la actividad (imprimir anexo 2).

Cierre del taller (10 minutos). Como cierre se dedican 5-8 minutos para crear un espacio de relajación (<https://ir.uv.es/t1PKFGV>), permitiéndoles que se ubiquen en la posición que más cómoda les resulte e invitándoles a que se tumben en las colchonetas que les facilitamos (las voluntarias o profesorado también se tumban para generar un ambiente de confianza). Se aprovecha este espacio para practicar la RESPIRACIÓN PROFUNDA,



pudiendo aplicarla en cualquier lugar (ver “Guía para la respiración profunda” al final de la ficha). Una vez finalice, y a medida que vayan despertando de la relajación se va cerrando la sesión con calma y tranquilidad, deseándoles que tengan una feliz tarde-noche.

MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas para las asistentes dispuestas en círculo o cuadrado.
- Papel claro y oscuro (post-it de dos colores, por ejemplo) y bolígrafos.
- Pizarra y rotuladores.
- Altavoz para reproducir música.
- Colchonetas o tatami para realizar la relajación.

GUÍA PARA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA (material para profesorado o voluntariado)

- Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón.
- Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva.
- Aguante la respiración por un momento.
- Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender.



DECÁLOGO PARA MI BUEN DESCANSO (HIGIENE DEL SUEÑO)

El sueño tiene un efecto REPARADOR y de “LIMPIEZA” del organismo. Nos ayuda a “cargar nuestras pilas de energía” para el siguiente día. Aproveche los siguientes consejos, para cuidar su sueño y dormir sano.

1. Utilice LA CAMA PARA EL DESCANSO y evite usarla para otra actividad, como ver la tele, comer o practicar con el móvil.
2. Realice actividades que le ayuden a RELAJARSE ANTES DE ACOSTARTE, por ejemplo: tomar una bebida caliente, leer algo bonito que le guste, escuchar música tranquila.
3. REDUZCA EL CONSUMO DE ESTIMULANTES después de media tarde, como el café, bebidas energéticas y estimulantes, como la coca-cola, pepsi, raptor, monster, naranjada, gaseosa Rica, etc.
4. EVITE EL ALCOHOL, ya que puede despertarle durante la noche.
5. EVITE COMER MUCHO 1 HORA ANTES DE ACOSTARSE.
6. INTENTE ACOSTARSE SIEMPRE A LA MISMA HORA, así el organismo se acostumbra y se prepara para dormir. Se trata de convertir su sueño en una rutina.
7. PRACTIQUE ALGO DE EJERCICIO en su tiempo libre (correr o un pequeño paseo son opciones fáciles para toda la familia).
8. SI NO CONSIGUE DORMIRSE, LEVÁNTESE y realice una actividad que le ayude a relajarse para acostarse de nuevo como, por ejemplo, tomar una bebida caliente, leer algo bonito que le guste, escuchar música tranquila.
9. TÓMESE UN TIEMPO DE REFLEXIÓN ANTES DE ACOSTARSE para ver qué le preocupa y pensar un poco en ello. Puede escribir una lista y cuando termine, darle paso al descanso, así mantendrá la cabeza más en calma.
10. PIENSE QUE UN SANO DESCANSO LE AYUDARÁ A TENER UN FELIZ DÍA.



TALLER 6. LOS VALORES Y CREENCIAS COMO SÍMBOLO DE IDENTIDAD PERSONAL

Conocer cuáles son los valores y las creencias de cada persona nos permite aprender a respetar la diversidad, asumiendo que existen diferentes puntos de vista que influyen en nuestras decisiones, y que todos son válidos siempre que respeten a los demás. En este taller trataremos la cultura y la religión para conocernos un poco más, así como ampliar nuestra manera de vivir con la sociedad. Podríamos también aquí considerar nuestra actitud frente a la muerte. La necesidad de V. Henderson que engloba este taller es “actuar o reaccionar de acuerdo con las propias creencias”.

OBJETIVOS

- Conocer diferentes formas de tomar decisiones y acciones en la vida.
- Tomar consciencia acerca de nuestra propia cultura, como primer paso hacia el aprendizaje de la cultura de los demás.
- Entender cómo la identidad personal se construye en base a la cultura y a la religión.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo y se ofrecen unos minutos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir de la sesión anterior.

Segunda parte (20-30 minutos). Para la actividad se distribuyen parejas o grupos de tres personas. Se propone que cada miembro del grupo comparta con el resto una festividad o acto de su cultura que más les guste. Deberán anotar en un papel las diferencias que encuentran en cuanto a la manera de celebrarlo cada miembro. Como ejemplo se pueden mencionar fiestas como la navidad, fin de año, año nuevo, semana santa, un domingo cualquiera, un cumpleaños, un aniversario, un feriado concreto de su pueblo/ciudad, etc.

OPCIONAL. Un tema muy interesante pero que deberá tratarse en función de la relación de confianza-respeto que se tenga con los asistentes es la manera de vivir y las acciones y actitud que se toman ante la muerte de un familiar o un ser querido. Se trataría también de visualizar las semejanzas y diferencias y, por ejemplo, si no hay diferencias puede participar el voluntariado explicando su forma de experimentar la muerte, ya que probablemente sea una cultura distinta.

Cierre del taller (10 minutos). El cierre de la sesión podría acompañarse de la visualización de la festividad de todos los Santos en España, explicando las diferencias y semejanzas respecto a Guatemala (<https://ir.uv.es/JQGdtz0>). En el vídeo (5 minutos) se describe cómo es un cementerio en España, qué se hace, cuáles son algunos de los alimentos típicos, así como otros aspectos que pueden incitar a la concienciación de la diversidad cultural ante una misma festividad a lo largo del mundo. También se puede compartir un video de cualquier otro tema como rituales de muerte, la navidad u otra



festividad, siempre que nos aseguremos que contiene información verídica y contrastada, sin olvidar respetar la fuente.

IMPORTANTE. Avisar a los asistentes que en la próxima sesión se realizará una actividad fuera del colegio. Se ruega puntualidad, dado que se saldrá a las 15 horas llegando de nuevo al punto de encuentro sobre las 16 horas. Se recomienda que asistan con ropa cómoda, así como que traigan agua.

MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas para las asistentes con distribución variable.
- Papel y bolígrafo.
- Ordenador para visualización del vídeo al cierre de la sesión.



TALLER 7. ME DIVIERTO CUANDO ME MUEVO

Mover el cuerpo, asociado a una actividad recreativa, nos ayuda a mejorar nuestro estado de salud a todos los niveles. Mediante el desarrollo de este taller se trabaja la importancia de realizar actividades recreativas, como una buena herramienta para la mejora de la actividad física y la independencia de la persona en la realización de las actividades de la vida diaria. Al mismo tiempo, se refleja la importancia de valorar siempre la individualidad de la persona y su realidad. Las necesidades de V. Henderson que engloba este taller son “participación en actividades recreativas y juegos” y “movilidad y posturas adecuadas”.

. OBJETIVOS

- Comprender cómo las actividades recreativas que implican movimiento mejoran la salud y fomentan el bienestar.
- Experimentar las ventajas de pasear en la naturaleza y de respetar el medioambiente.
- Compartir las sensaciones y emociones experimentadas al realizar conjuntamente actividades de tiempo libre.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora. Puede que se alargue en función de la distancia y de cómo vaya transcurriendo la actividad. Podemos proponer un máximo de 2 horas.

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo en el colegio y, mientras esperamos unos 5 minutos, se expone el lugar que vamos a visitar todas juntas.

Segunda parte (60 minutos). Se realiza una salida del centro educativo, proponiendo ir andando a *Santa Catarina Barahona*, concretamente al *Centro Recreativo de Pasiwan* (a 30 minutos andando). Una vez en la zona se hace una refacción, por ejemplo, tomar un café con fruta (fomentando la alimentación saludable). Durante el paseo se promueve la relación con otros compañeros y compañeras, permitiendo abrir un espacio más distendido para practicar sobre los temas que les interesen. De ese modo, se fomenta la actividad recreativa en sociedad.

NOTA. El lugar mencionado es tan solo una propuesta, pudiendo cambiar el destino libremente, según el momento en que se realice la actividad y el profesorado o voluntariado que la lleve a cabo.

Cierre del taller (5 minutos). En esta ocasión el cierre de la sesión se realizará previamente a regresar al colegio, cuando se finalice el momento de refacción, en el *Centro Recreativo de Pasiwan*. Se aprovecharán los últimos minutos para preguntar y compartir cómo nos hemos sentido, animando a los/las asistentes a que incluyan actividades de este tipo en su día a día. Pasear, hacer deporte o cualquier actividad que implique movimiento les reportará beneficios no solo a nivel físico sino también a nivel psicológico.



MATERIAL Y RECURSOS

- Agua para la excursión.
- Café y fruta para compartir.



TALLER 8. NUESTRA SEGURIDAD Y LA DE NUESTRO HOGAR

Tras el taller previo en el que se ha trabajado la importancia del movimiento, seguimos con este en el que la persona toma consciencia de sus habilidades en su vida diaria y también la importancia de conocer sus capacidades y limitaciones para con el cuidado de otras personas. Esta sesión es importante debido a la prioridad que se le da en la cultura guatemalteca al rol de la maternidad. Por ello, nos centraremos, principalmente, en las cuestiones vinculadas al cuidado del niño/a y en la prevención de peligros en su entorno más cercano. La necesidad de V. Henderson que engloba este taller es “evitar los peligros en el entorno y evitar poner en peligro a otros”.

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de fomentar la comunicación con el niño.
- Analizar cuáles son los elementos que implican un ambiente seguro y sano en casa.
- Compartir herramientas para el cuidado del niño en el hogar.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo y se ofrecen unos minutos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir de la sesión anterior.

Segunda parte (35 - 40 minutos). Durante la parte central del taller se va a trabajar sobre el lema: LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS COLECCIONAN MOMENTOS NO OBJETOS. Se reparte a cada asistente un papel en blanco con este lema y se deja unos minutos para que escriban qué acciones hacen para crear un ambiente seguro en casa y cuáles para fomentar su independencia (imprimir anexo 3). Podemos poner música de ambiente para construir un entorno tranquilo. Transcurridos unos 10 minutos aproximadamente, se abre un turno de palabras para que compartan lo que han pensado y/o escrito.

Si resulta dificultoso compartir experiencias, el voluntariado o profesorado puede recoger las respuestas y leerlas en voz alta, para así compartirlas con los asistentes respetando el anonimato.

El objetivo de poner en común sus respuestas consiste en intentar conversar sobre los elementos que implican un hogar seguro para el niño/a (podemos ir anotando en una pizarra). Algunas ideas ejemplo son:

- Limitar el uso de aparatos tecnológicos en la medida de lo posible.
- Evitar la violencia. Se debe fomentar el trato respetuoso entre todos los miembros de la familia.
- Dedicar un tiempo a la comunicación.
- Disponer los objetos que puedan ser dañinos para el niño en un espacio que no pueda acceder fácilmente, por ejemplo, en altura (objetos cortantes, tóxicos, etc.)
- Hacer deporte con el niño



- Fomentar la lectura.
- Acompañar al niño/a en su alimentación.

Cierre del taller (10 minutos). Se propone realizar de nuevo el espacio de relajación del *Taller 5. Cuidando mi descanso*. En este caso se incorporarían a sus hijos/hijas con tal de compartir un tiempo calmado y tranquilo con ellos/as (teniendo en cuenta que los asistentes vienen con sus hijos/hijas a los talleres). En el caso que no vengan los niños/as, podríamos inducir la relajación hacia pensamientos positivos y tranquilos con sus hijos/hijas, fomentando así el lema de la sesión: LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS COLECCIONAN MOMENTOS NO OBJETOS. Una vez finalice y, a medida que vayan despertando de la relajación, se va cerrando con calma y tranquilidad la sesión, deseándoles que tengan una feliz tarde-noche.

MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas para las asistentes dispuestas en círculo o cuadrado.
- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y rotuladores.
- Altavoz para reproducir música.
- Colchonetas o tatami para realizar la relajación.



TALLER 9. HIGIENE PERSONAL: LAVADO DE MANOS

En el presente taller se pueden abordar diferentes aspectos vinculados con la higiene personal, mediante múltiples actividades. Dada la amplitud del tema, se comenzará con una propuesta primaria relacionada con la importancia del lavado de manos para la prevención de enfermedades, pudiendo ampliarlo posteriormente con el hábito de la higiene corporal o la higiene íntima en las mujeres. Esto implicaría volver al taller una vez se hayan finalizado todos los propuestos o dedicar sucesivas sesiones para este mismo, en función de la confianza y la relación establecida con los/as asistentes. En cualquier caso, empezar por algo más sencillo es lo más recomendable. La necesidad de V. Henderson que engloba este taller es “mantener una buena higiene corporal”.

OBJETIVOS

- Comprender como el lavado de manos es una manera fácil, económica y eficaz de prevenir la propagación de microbios y fomentar la salud de toda la familia.
- Realizar un adecuado lavado de manos.
- Convertir el lavado de manos en un hábito de vida saludable para toda la vida.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo y se ofrecen unos minutos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir de la sesión anterior.

Segunda parte (30-35 minutos).

- Se empieza repartiendo un papel en blanco a cada asistente e indicándoles que recuerden un día de la semana. En el papel escriben qué actividades hicieron a lo largo del día y en qué momentos se lavaron las manos. Cuando terminen lo entregan al profesorado o voluntariado.
- Seguidamente se realiza una breve lluvia de ideas con los asistentes con preguntas para que respondan libremente: ¿Es importante lavarse las manos? ¿Por qué razones? ¿Cuándo creen que es recomendable lavarse las manos? ¿Cómo sabemos si nos hemos lavado las manos adecuadamente? Se va debatiendo sobre las respuestas.
- Posteriormente se realiza una breve explicación de los cinco pasos que implica un lavado de manos adecuado. Se puede practicar con los asistentes si así lo desean. Para que visualicen la diferencia se pueden utilizar unas toallitas húmedas en las que se froten las manos antes y después del lavado para que se aprecie la diferencia.



FUENTE: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, CESNI

- A continuación, entre todas y todos intentamos pensar en qué momentos a lo largo del día sería conveniente realizar un lavado de manos (intentamos que por lo menos se acuerden los siguientes):
 - Antes de cada comida.
 - Al llegar a casa de la escuela o el trabajo.
 - Antes de servir o preparar alimentos.
 - Después de ir al baño.
 - Después de jugar o tocar mascotas.

Se les puede incitar a compartir con sus hijos e hijas dicha práctica, haciéndolo de manera divertida como, por ejemplo, cantando una canción con ellos y mientras tanto lavarse las manos.

- Finalmente, se reparte a cada asistente el papel en el que escribieron cuándo se lavaron las manos un día cualquiera y se les propone que modifiquen su respuesta con lo aprendido en el taller.

OPCIONAL SI HAY TIEMPO. Tratar temas como sencillos casos en los que las mamás y papas debatan sobre la higiene personal y de sus hijos/as, así como los hábitos de estos.

Cierre del taller (5 minutos). Se abre un turno de palabra para compartir las impresiones de las personas entorno a qué les parece lo aprendido. Se reparten los regalos (jabón, papel desechable y cartel).

OPCIONAL. Se informa que la próxima sesión se va a tratar el tema del trabajo y que pueden traer un objeto que les identifique con ello y que quieran compartir con sus compañeros y compañeras (por ejemplo, un delantal de cocina si son cuidadoras del hogar, una libreta si son maestras...)



MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas para las asistentes dispuestas en círculo o cuadrado.
- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y rotuladores.
- Regalo:
 - Jabón y papel desechable para cada asistente.
 - Cartel con los cinco pasos del lavado de manos para que lo puedan ubicar en su casa (anexo 4).



TALLER 10. MI AUTOESTIMA EN MI TRABAJO

Este taller pretende que las personas visualicen sus sentimientos de productividad y logro en relación con el trabajo o aquella actividad que realicen en su mayor parte del tiempo (el hogar y la maternidad, por ejemplo, en el caso de las mujeres destinatarias de los talleres). Se trabaja la autoestima, pero focalizada en la tarea de productividad (laboral o doméstica) y en cómo ésta influye en su salud mental. La necesidad de V. Henderson que engloba este taller es “desarrollarse de manera que exista un sentido de logro”.

OBJETIVOS

- Generar contactos y un espacio seguro en el que compartir nuestros sentimientos con respeto.
- Establecer herramientas que fomenten los sentimientos de logro y productividad, con la finalidad de fomentar y/o mejorar su autoestima.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo y se ofrecen unos minutos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir de la sesión anterior.

Segunda parte (30 minutos).

- Se dedican unos primeros minutos para que cada asistente piense en su principal actividad a lo largo del día (ámbito laboral o doméstico) y escriba en un papel un listado de 5 acciones relacionadas con su trabajo y qué quiera compartir con sus compañeros y compañeras.
- Seguidamente, se agrupa a los asistentes según su trabajo (si esta opción es posible, si no, se distribuyen aleatoriamente). Se dedica un espacio de tiempo para que compartan entre ellos/as sentimientos positivos y negativos derivados de su trabajo, junto con las acciones que han escrito. Las voluntarias y profesorado van a ir pasando por los grupos, observando las respuestas y cómo van conversando.

OPCIONAL. En el caso que hayan traído un objeto con el que se identifiquen con su trabajo, pueden explicarlo a sus compañeros/as de grupo, incluso intercambiarlo entre ellos/as, como símbolo de compañerismo y unidad.

- Finalmente, nos reunimos todos los asistentes y un portavoz de cada grupo comparte lo que han debatido durante la sesión.

Cierre del taller (10 minutos). Es recomendable cerrar la sesión reforzando la importancia de TODOS Y CADA UNO de los trabajos mencionados, sean en el ámbito que sean, fomentando la igualdad entre todos los asistentes y comprendiendo que todas las aportaciones son útiles y necesarias, tanto para el correcto funcionamiento de la sociedad, como para la mejora del sentimiento de pertenencia a la misma.



MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas para las asistentes (disposición variable a lo largo de la sesión).
- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y rotuladores.



TALLER 11. QUIERO CONOCER MI SALUD

El desarrollo de este taller puede ser más o menos amplio, dependiendo de las necesidades de conocimiento y prácticas de salud de las asistentes. Se podrán trabajar diferentes habilidades, destrezas y conocimientos que repercutan favorablemente en su salud, incluyendo aspectos específicos como la importancia de la respiración adecuada o de la termorregulación del organismo, pero también cualquier otro que soliciten, pues la salud es un concepto multidimensional. Las necesidades de V. Henderson que engloba este taller son “aprender, descubrir y satisfacer la curiosidad personal”, “mantener la temperatura del cuerpo en los rangos normales” y “respirar con normalidad”.

OBJETIVOS

- Comprender el concepto de salud en sus tres dimensiones (física, mental y social).
- Analizar qué elementos hemos trabajado en los talleres previos que estén relacionados con la salud física, mental y social.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora. Es importante mencionar que este taller puede tener una duración variable, pues se abordarán tantos aspectos como soliciten los asistentes. Debemos tomar en cuenta que estamos llegando al final del programa y pueden surgir desde ninguna a muchas dudas en relación con su salud y, por ello, no hay que tomar prisa en finalizar. Todo tiempo que se invierta en el mismo, supone una motivación para los asistentes, en víspera de mejorar su comprensión sobre la complejidad del concepto de salud y todo lo que influye en ella.

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (5 minutos). Se da la bienvenida al grupo y se ofrecen unos minutos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir de la sesión anterior.

Segunda parte (30 minutos).

- Se visualiza un video explicativo sobre el concepto de salud y sus dimensiones física, mental y social (video definición de la OMS: <https://ir.uv.es/dhB4ior>).
- En pequeños grupos o todos/as juntos (como deseen) intentamos repasar los talleres realizados hasta el momento, y pensamos si se relacionarían con alguna de las dimensiones del concepto de salud. Es una manera de comprender cómo todo lo trabajado está vinculado con el concepto de salud y, por tanto, es importante continuar practicándolo en su vida. En caso de no recordar, podemos ayudar, simplemente, revisando la cronología del presente programa.
- Se puede cerrar el debate con un nuevo video de 5 min en donde se incluyen algunos parámetros que miden la salud y se repiten conceptos trabajados durante la sesión, a modo de repaso (enlace: <https://ir.uv.es/WQhyL4l>)

Cierre del taller (10 minutos). Se abre un turno de palabra para que los asistentes puedan mostrar si tienen otros temas que les gustaría trabajar en los talleres (a partir de aquí se



habrá de ampliar la propuesta dependiendo de los nuevos intereses. Habrá tiempo para prepararlo ya que el taller 12, será a modo de clausura con una actividad de ocio y entretenimiento como fin del primer programa).

Finalmente, se invita a que los/las asistentes vengan vestidos de la manera que más les guste para el siguiente taller, pues vamos a celebrar una fiesta en la que agradecemos todo el trabajo y participación realizado hasta el momento.

MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas para las asistentes dispuestas en círculo o cuadrado.
- Ordenador para visualización del vídeo inicio de la sesión.
- Pizarra y rotuladores.



TALLER 12. CLAUSURA CULTURAL. AGRADECIMIENTO

Aprovechando la importancia de la vestimenta como elemento de identidad personal y de relación con los demás, el presente taller servirá de cierre del programa. La necesidad de V. Henderson que engloba este taller es “vestirse y desvestirse con normalidad”.

OBJETIVOS

- Entender la importancia de reconocer nuestro trabajo y esfuerzo.
- Aprender a valorar como nuestros logros personales son metas trascendentales que merecen recompensa.

DURACIÓN

1 sesión de 1 hora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Primera parte (10 minutos). Recibimiento de los asistentes.

Segunda parte (30-40 minutos). Se realiza una pequeña ceremonia, siguiendo la tradición guatemalteca en la que se entrega un diploma de reconocimiento al trabajo personal durante estas semanas, agradeciendo el esfuerzo por la asistencia.

Posteriormente, se realiza una refacción en la que compartimos juntos la alegría de celebrar el momento en que nos encontramos.

Cierre del taller (10 minutos). En el caso que se hayan ampliado los talleres, dependiendo de las respuestas obtenidas en el taller previo, se informa de la continuidad de estos, explicando brevemente los temas que se van a ir abordando.

MATERIAL Y RECURSOS

- Sillas distribuidas en círculo, tal y como empezamos en la primera sesión.
- Altavoz con música.
- Café, fruta y dulces para la refacción.



BIBLIOGRAFÍA

- Helping women never doubt that they are Valuable & Powerful. I Am Hope Guatemala. 18/01/2024. <https://iamhopeguatemala.org/>.
- La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución. 18/01/2024. <https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution>.
- Guatemala. Organización Panamericana de la salud. 18/01/2024. <https://www.paho.org/es/guatemala>.
- Alligood, Martha Raile; Marriner, Ann. Modelos y teorías en enfermería (10ª ed.). Barcelona: Elsevier, 2022.
- Leininger, Madeleine. Culture care theory: a major contribution to advance transcultural nursing knowledge and practices. J. Transcult. Nurs 2002; 13(3): 189-92. <https://doi.org/10.1177/10459602013003005>.



ANEXO 1. ENCUESTA PRELIMINAR TALLERES PARA MADRES Y PADRES



NOMBRE Y APELLIDOS: _____

En primer lugar, queríamos agradecerle la confianza puesta en el colegio Hope para la educación de su hijo/a. Nos gustaría informarle que para los próximos meses sería muy bonito poder contar con su presencia en este centro. Estamos pensando en poder realizar talleres con las madres y padres de los niños y las niñas que forman parte de este ilusionante proyecto educativo.

Nuestro objetivo es crear talleres de aquellos temas que le interesen en colaboración con I Am Hope Guatemala, pues el colegio Hope quiere que se sientan bien en nuestro centro. Su opinión es muy importante para nosotros. Por ello, le pedimos si es tan amable de responder a las siguientes cuestiones.

1. Marque con una X aquellos temas que pudiesen interesarle para realizar talleres en nuestro centro educativo:

LA ALIMENTACIÓN	MI SUEÑO Y DESCANSO	CUIDADO DEL NIÑO
MI HIGIENE PERSONAL	OCIO Y TIEMPO LIBRE	CÓMO ME SIENTO
HIGIENE DE LA ROPA	QUIERO CONOCER MI SALUD	MIS CREENCIAS RELIGIOSAS
MI TRABAJO	QUÉ ME GUSTARÍA APRENDER	

2. Si hay algún tema que le gustaría incluir en los talleres y no se ha mencionado, puede indicarlo a continuación:

3. Indique dos días de la semana de lunes a jueves podría acudir al centro para realizar los talleres en horario de tardes (15:00-16:00 horas):

Muchas gracias por contestar esta encuesta y por su tiempo. Esperamos poder hacer realidad esta iniciativa posible muy pronto.



ANEXO 2. MATERIAL TALLER 5. CUIDANDO MI DESCANSO

DECÁLOGO PARA MI BUEN DESCANSO (HIGIENE DEL SUEÑO)

El sueño tiene un efecto REPARADOR y de “LIMPIEZA” del organismo. Nos ayuda a “cargar nuestras pilas de energía” para el siguiente día. Aproveche los siguientes consejos, para cuidar su sueño y dormir sano.

1. Utilice LA CAMA PARA EL DESCANSO y evite usarla para otra actividad, como ver la tele, comer o practicar con el móvil.
2. Realice actividades que le ayuden a RELAJARSE ANTES DE ACOSTARTE, por ejemplo: tomar una bebida caliente, leer algo bonito que le guste, escuchar música tranquila.
3. REDUZCA EL CONSUMO DE ESTIMULANTES después de media tarde, como el café, bebidas energéticas y estimulantes, como la coca-cola, pepsi, raptor, monster, naranjada, gaseosa Rica, etc.
4. EVITE EL ALCOHOL, ya que puede causar que se despierte durante la noche.
5. EVITE COMER MUCHO 1 HORA ANTES DE ACOSTARSE.
6. INTENTE ACOSTARSE SIEMPRE A LA MISMA HORA, así el organismo se acostumbra y se prepara para dormir. Se trata de convertir su sueño en una rutina.
7. PRACTIQUE ALGO DE EJERCICIO en su tiempo libre (correr, paseo son opciones fáciles para toda la familia y edades).
8. SI NO CONSIGUE DORMIRSE, LEVÁNTESE y realice una actividad que ayude a relajarse para acostarse de nuevo como, por ejemplo, tomar una bebida caliente, leer algo bonito que le guste, escuchar música tranquila.
9. TÓMESE UN TIEMPO DE REFLEXIÓN ANTES DE ACOSTARSE para ver qué le preocupa y pensar un poco en ello. Puede escribir una lista y cuando termine, darle paso al descanso, así mantendrá la cabeza más en calma.
10. PIENSE QUE UN SANO DESCANSO LE AYUDARÁ A TENER UN FELIZ DÍA.





ANEXO 4. MATERIAL MADRES TALLER 9. HIGIENE PERSONAL: LAVADO DE MANOS.

PASOS PARA LAVARME LAS MANOS	¿CUÁNDO ME LAVO LAS MANOS?
 Usar siempre agua segura y jabón  Enjabonar y fregar palma con palma  No olvidar los dorsos de las manos  Lavar bien cada dedo y entre ellos  Frotar debajo de las uñas y las muñecas  Secar con papel descartable	✓ ANTES DE CADA COMIDA. ✓ AL LLEGAR A CASA DE LA ESCUELA O EL TRABAJO. ✓ ANTES DE SERVIR O PREPARAR ALIMENTOS. ✓ DESPUÉS DE IR AL BAÑO. ✓ DESPUÉS DE JUGAR O TOCAR MASCOTAS.