

## GUIÓN DE TALLER

### Higiene y Salud Mental

**Población:** Profesores/as del Municipio de Santiago de Santiago Atitlán

**Periodo:** 1 sesión. Agosto 2006

**Lugar:** Albergue “El Edén”. Municipio Santiago Atitlán. Sololá. Guatemala

**Responsables del taller:** Maria Dolores Vinuesa. Noemí García

**Número aproximado de personas participantes:** 17/20 profesores/as.

**Tiempo estimado de ejecución:** 1/2 Hora

**Material utilizado:**

Fichas con figuras orientado a temas saludables.

**Material que se entrega:**

Fotocopia del libro: “Introducción a la Salud Mental”. CIEPAC. Mayo del 2005

Juegos sobre salud, murales, diversos libros y material relacionado con temas de salud.

**A tener en cuenta para próximas actividades con este grupo:**

La actividad se realizó el día del cierre evaluación de resto de intervención del grupo de Jóvenes Cooperantes en Santiago Atitlán.

El tiempo de la intervención se redujo considerablemente, ya que solo se pretendía hacer un acercamiento a los temas de Higiene y Salud Mental, y no al planteamiento de taller.

Las participantes han accedido mediante invitación de grupo de Jóvenes Cooperantes.

Se considera que el interés de los/as profesores ese día se dirigía más al resto de actividades programadas, aunque su participación fue alta y suficiente para elaborar básicamente los temas tratados.

El espacio se considera adecuado.



### **ACTIVIDAD MOTIVADORA**

Puesta en común de las actividades relacionadas con la salud que se practican en las escuelas. Métodos que utilizan los profesores para introducir la higiene en las aulas.

Breve exposición de conceptos:

¿Qué es la higiene? ¿Por qué la higiene es importante?

Explicamos que muchas enfermedades se pueden prevenir con medidas de higiene básicas. En este taller nos centraremos en medidas de higiene generales, que se pueden aplicar al trabajo, la escuela, las calles, la comunidad.

Explicación de la importancia de la salud mental para realizar las actividades diarias, y de cómo la carencia de esta salud puede afectar a la persona, familia, y a su grupo y comunidad.

### **ACTIVIDAD**

La dinámica que hemos utilizado consiste en mediante unas fichas con dibujos relacionados con prácticas de higiene, se reparte una ficha a cada asistente, éste la observa unos minutos y a continuación cuando se recojan deben decidir si la práctica que el dibujo se expone es saludable y no saludable, a continuación un breve debate porque es saludable o no.

La dinámica para trabajar la salud mental ha consistido en la exposición de información sobre que es salud mental, como detectar cuando nuestra salud mental se ha dañado, y que hacer para mejorarla.

### **ACTIVIDAD DE CONCLUSIÓN**

Puesta en común y debate de las prácticas que se hacen bien y de las que no.

Comentar con el grupo lo que se puede mejorar, y los medios y recursos que se tienen para hacerlo.

## **GUIÓN PEDAGÓGICO DEL TALLER**

**TÍTULO:** Higiene y Salud Mental

### **BREVE DESCRIPCIÓN**

La educación sanitaria escolar puede capacitar a los/as niños/as para tomar decisiones favorables a la salud y para adoptar comportamientos saludables a lo largo de la vida. Los conocimientos y actitudes relacionados con la salud no solo aumentan el bienestar de los/as escolares, sino también llega a conocimiento de su familia y comunidad. Los/as escolares son buenos/as maestros/as de sus mayores que no se han podido beneficiar de esta instrucción.

Se habla de prácticas saludables y no saludables.

Se dan recursos para introducir la educación para la salud en las escuelas.

Se da información sobre como detectar daños en la salud mental de los/as escolares y en los equipos formativos.

### **OBJETIVOS**

- Conocer la importancia de la educación para la salud en las escuelas.
- Incidir sobre comportamientos de los/as niños/as, que son poco saludables.
- Identificar y conocer la importancia de la Higiene personal, en casa y en la escuela.
- Detectar los efectos de la falta de higiene
- Reforzar medidas de higiene básicas.
- Identificar las conductas no saludables y modificarlas
- Detectar las causas que provocan daños en salud mental ( miedo, estrés postraumático,...)
- Proponer estrategias que sirvan para mejorar nuestra salud mental.

### **CONTENIDOS**

Los contenidos de la actividad son medidas de higiene:

- Higiene Bucal
- Higiene corporal
- Cepillado de cabello (tratamiento de Piojos)
- Limpieza del entorno
- Lavado y secado con trapos limpios de trastes.
- Limpieza de la letrina
- Toma de leche
- Limpieza de uñas
- Contacto con animales
- Transmisión de enfermedades

- Lavado de manos
- Tratamiento del agua
- Tratamiento de heridas
- Limpieza de frutas y verduras.
- Toma de medicamentos y prescripción médica.
- Conductas de Riesgo.

También información sobre como podemos dañarnos, causas de daños en nuestra salud mental ( huracán stan, problemas familiares, miedo,...)

### **ACTIVIDADES/METODOLOGIA**

Para realizar estos talleres nos hemos apoyado en fichas con dibujos relacionados con practicas de higiene, se reparte una ficha a cada asistente, éste la observa unos minutos y a continuación cuando se recojan deben decidir si la practica que el dibujo se expone es saludable y no saludable, a continuación un breve debate porque es saludable o no.

Se ha realizado un coloquio sobre medidas para introducir la educación para la salud en la escuela.

En Salud Mental la actividad ha consistido en una exposición de información de cómo se generan daños en la salud mental, y participación mediante ejemplos de cómo estos daños acaban afectando a toda la comunidad.

Ambas actividades han pretendido ser participativas y dinámicas, a pesar de los factores antes mencionados, especialmente el tiempo,

Se han realizado exposiciones intentando centrarse en temas concretos, cercanos y fácilmente identificables, utilizando ejemplos de la vida diaria, que permitan adquirir los conocimientos y utilizarlos en las tareas habituales.

Al final se exponen métodos auxiliares de enseñanza: juegos de salud para las escuelas, fichas para colorear sobre temas de higiene, un abecedario de la salud, murales,...