

I INFORMACIÓN GENERAL

Actividad: Acompañamiento a la Mesa del PLANEA / Mesa Técnica Biministerial “Prevenir con Educación”

Numero de actividad SIGES: 1826

Tema: “Yo valgo y soy importante”.

Lugar y fecha: Quetzaltenango 23/08/2021

Hora Programada: 08:30 horas a.m.

No. de participantes planificados: 15

No. de participantes que asistieron: 13

Responsable: Sergio García / Leonardo Ortega

II OBJETIVO:

Trabajar en conjunto las actividades con las diversas organizaciones de la Mesa Técnica Biministerial / PLANEA, para lograr la inclusión de los temas de diversidad sexual, estigma y discriminación en el departamento de Quetzaltenango.

III DESCRIPCIÓN:

Se lleva a cabo la reunión de la siguiente manera:

- Se cita a los voluntarios del Planea en la gobernación departamental ya que hay será la capacitación “Yo valgo y soy importante” seguidamente se les dará un almuerzo para finalizar la actividad.
- Se les comenta a los participantes que los temas a impartirse serán: Derechos Humanos, Estilos de Vida Saludable, Higiene Personal, ¿Qué son los condones? Sexualidad, Prevención de Embarazos en Adolescentes, Métodos Anticonceptivos, Salud Mental, Autoestima, Prevención del Suicidio, Amistad Y Noviazgo, Evitemos la Violencia, Drogas, Liderazgo, VIH, Redes Sociales
- Se inicia con el tema de derechos humanos y se les comenta que estos son derechos que como seres humanos todos tenemos y son inherentes que nadie no los puede quitar, son universales y se les comenta alguno de los derechos como el derecho a la vida, a la alimentación, a la educación, a la salud y la libertad.
- El segundo tema para impartirse será estilo de vida saludable y según la (OMS) esto significa estar bien física, mental y socialmente, tener un cuidado personal en los cuales es tener buenos hábitos de higiene para prevenir enfermedades, en los cuales se les recomienda a los participantes tener una buena alimentación y realizar ejercicios.



Grupo Apoyo Xela



@GrupoGAXela



(00 502) 7725-8552

- Como tercer tema se da el de higiene personal, el cual esta las formas de cuidar tu cuerpo y esta practica incluye bañarte, lavarte las manos, cepillarte los dientes y muchas más ya que teniendo estas buenas prácticas de higiene se puede prevenir enfermedades y ayudan a tener una buena apariencia.
- El cuarto tema se les da a los participantes es ¿Qué son los condones? Se les explica que hay que hay condones masculinos y femeninos y estos son de látex y también hay otros que son fabricados para las personas que son alergias al látex se les da a los participantes de los pasos para utilizar correctamente un condón y algunas recomendaciones al momento de utilizarlo.
- El siguiente tema se habla sobre la sexualidad se habla sobre comportamientos sexuales y como va cambiando al lo largo de nuestra vida, se les habla sobre orientación sexual y género.
- Se les comenta a los participantes que el sexto tema será prevención de embarazos en adolescentes donde se les da algunas recomendaciones como poder usar los métodos anticonceptivos de una manera correcta eficaz y segura, la abstinencia sexual, retardar el inicio de la actividad sexi genital y promover un plan de vida, trazarse metas.
- Se les imparte el tema de métodos anticonceptivos el cual se les explica que estos métodos sirven para prevenir embarazos en adolescentes, entre los métodos más conocidos están el condón, pastilla, inyección mensual y bimensual estos métodos lo ofertan en todos los proveedores de salud.
- El octavo tema es salud mental donde se les explica lo importante que es el bienestar emocional, psicológico y social y si no tenemos una buena salud esto afecta en nuestra vida de como pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida y se les da a los participantes unas recomendaciones para tener una buena salud mental. Enfrentar el estrés de la vida, tener relaciones sanas, trabajar productivamente y estar físicamente saludable.
- El noveno tema impartido es autoestima y se comenta que este esta relacionado con la autoimagen, el cual es el concepto que se tiene por uno propio, y con la autoaceptación. Hay dos tipos de auto estima los cuales son autoestima alta y baja.
- El décimo tema será prevención del suicidio el cual se comenta que es la muerte causada por un comportamiento perjudicial dirigido hacia uno mismo, adoptado con la intención de morir a causa de dicho comportamiento, es decir quitarse la vida voluntariamente.



Grupo Apoyo Xela



@GrupoGAXela



(00 502) 7725-8552

- Seguidamente se le da el tema de amistad y noviazgo se les comenta la diferencia entre estos dos y algunos valores que se tiene en cada uno como por ejemplo la solidaridad, confianza, empatía, lealtad, sinceridad.
- El doceavo tema habla sobre evitemos la violencia el cual es el uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo. La violencia tiene consecuencias en: Lo social, la salud, provoca muertes, lesiones, discapacidad, suicidio entre otros.
- Seguidamente se imparte el tema de drogas donde se les explica a los participantes que son sustancias químicas que modifican el funcionamiento de nuestro cuerpo, algunas son medicamentos que ayudan a la gente cuando los médicos se los recetan. Las drogas pueden provocar daños importantes en el cuerpo y en el cerebro. Beber alcohol, fumar o mascar tabaco, consumir drogas ilegales y hasta inhalar pegamento son actividades que dañan el cuerpo humano.
- Se les imparte el tema de VIH se les comenta a los voluntarios del Planea que es un virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo. Si no se trata, puede causar SIDA síndrome de inmunodeficiencia adquirida se le habla sobre el medicamento y como pueden llevar una vida larga y saludable a la persona que es portadora.
- Para finalizar se les da el tema de redes sociales y se les comenta que son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos y se les comenta las ventajas y ventajas de utilizar las redes sociales.

V LIMITACIONES

VI RECOMENDACIONES

VII EVIDENCIAS



Firma: _____

Sergio García
Promotor

Vo.Bo _____

Wilson Leonardo Ortega Méndez
Director ejecutivo



Grupo Apoyo Xela



@GrupoGAXela



(00 502) 7725-8552