

iCuídate! está compuesto por Materiales Didácticos Interculturales para los Niveles Iniciales de las Enseñanzas de Educación de Personas Adultas. Su objetivo es el fomento de la salud: favorecer hábitos saludables, la comunicación y la comprensión en el ámbito sanitario, su conocimiento y uso racional del mismo, de los medicamentos...

La educación para la salud se concibe en **iCuídate!** como un conjunto de estrategias para la anticipación a problemáticas. Se dirige a todas las personas que participan en el proceso educativo: educandos y educadores. Presta especial atención a generar hábitos positivos; a facilitar a personas de minorías los conocimientos básicos para desenvolverse en situaciones relacionadas con la salud y el sistema sanitario; a dar a conocer y valorar las problemáticas específicas de salud ligadas al cambio de sociedad que conllevan los procesos migratorios.

iCuídate! analiza los distintos puntos de partida educativos, sociales, culturales... y tiene en cuenta diferentes estrategias educativas para garantizar el acceso de los ciudadanos a los bienes sociales comunes en el ámbito de la salud.

iCuídate! presenta dos modos de uso para facilitar tanto la navegación por el CD-ROM, como el trabajo sobre los materiales:

- El **Modo Consulta** permite moverse por el material a través del interfaz de navegación del CD y mantener el contenido original. Presenta el método de forma más visual.
- El **Modo Trabajo** permite copiar el material en el disco duro del ordenador y moverse por él de forma fácil a través de un mapa de navegación sin perder la relación entre los elementos.



CONTENIDOS DE Cuídate

FUNDAMENTACIÓN

Fundamentación teórico-didáctica sobre los conceptos de:

- Salud.
- Prevención.
- Promoción de la salud.
- Educación para la salud.
- Salud e inmigración.

Recoge los objetivos a abordar desde la Educación para la Salud, los ámbitos de trabajo que abarca, aspectos de la metodología a utilizar, bibliografía educación para la salud y documentación complementaria.

La metodología que desarrolla es la Investigación-Acción Participativa, ejemplificada en una experiencia. Además presenta una propuesta de taller de formación para educadores en materia de salud.

La documentación complementaria consta de los siguientes documentos:

- Salud para todos en el siglo XXI
- Hacia una escuela saludable
- Educación y promoción de la salud
- EPS del Instituto de Salud Pública de Navarra
- Catálogo de materiales de educación para la salud
- Guía SARES 2002
- Los duelos de la migración
- Condiciones sanitarias de los inmigrantes y refugiados en Europa
- Vejez y sociedad multicultural
- Multicultural Health Best Practices Overview

MATERIAL DIDÁCTICO

iCuídate! se ubica en el Nivel I de las enseñanzas iniciales y aborda la Educación Para la Salud en clave de eje transversal. Se organiza en actividades cortas que cuentan cada una de ellas con los elementos básicos –objetivos, contenidos, criterios de evaluación- para su uso autónomo de forma que puedan adaptarse fácilmente e insertarse en procesos educativos.

Los materiales de **iCuídate!** pueden utilizarse tanto en enseñanzas formales, como en no formales. Incluyen propuestas de acción grupales y de centro para facilitar la participación de toda la comunidad educativa. En cada bloque temático se aporta

al educador material complementario para el diseño y planificación de nuevas actividades.

Cada Bloque cuenta con una introducción, objetivos, contenidos, vocabulario asociado, actividades y documentación complementaria.

1. ¿Estamos sanos?

Actividades:

- “concepto de salud”
- “factores biológicos”
- “factores medio ambientales”
- “factores sociales”

Documentación complementaria: Concepto de salud, Carta de Ottawa, Informe sobre la salud en el mundo, Medio ambiente, Libro Blanco de Educación Medio ambiental, Curso de sensibilización medio ambiental del INEM.

2. Vamos al médico

Actividades:

- ¿Qué es la Seguridad Social?
- ¿Cuánto cuesta la salud?
- Gastos de la sanidad española
- Ordenación territorial de los Servicios Sanitarios en España
- Cómo acceder a la sanidad
- Los Servicios Sanitarios de Atención Primaria
- Pedir cita
- En la consulta del médico de familia
- En la consulta del médico especialista
- En el hospital
- Visita al Centro de Salud
- El Consejo de Salud
- Hacemos un folleto

Documentación complementaria: Sistema Nacional de Salud: análisis y propuestas; estructura del equipo de atención primaria; guía del hospital San Agustín de Avilés; relación entre niveles asistenciales; el uso de las urgencias; inmigración y salud pública; asistencia sanitaria a extranjeros; la atención al inmigrante; inmigración y salud.

3. A la farmacia

Actividades

- Comentarios que se oyen
- Los medicamentos
- Para qué sirven los medicamentos
- Vías de administración
- Efectos de los medicamentos en el cuerpo humano
- Los medicamentos genéricos y las fórmulas magistrales

- En la farmacia
- Lectura de envases y prospectos
- El botiquín casero
- Remedios naturales
- Medicina tradicional y alternativa

Documentación complementaria: Consenso sobre atención farmacéutica; los medicamentos genéricos; el paciente y los medicamentos de receta: guía; estrategia de la OMS medicina tradicional; medicina naturista; etnomedicina, medicina popular y chamanismo; homeopatía; las plantas medicinales.

4. Comemos sano

Actividades

- Ayer comí...
- ¿Para qué sirven los alimentos?
- La dieta equilibrada
- Las grasas y el colesterol
- Lo que como y lo que consumo
- El menú de la semana
- El desayuno de los campeones
- Creencias en torno a la alimentación
- Ajo y perejil, quinientos mil
- Encuesta ¿Cómo nos alimentamos?
- Para adelgazar
- Alimentos transgénicos
- Alimentos enriquecidos
- Las etiquetas de los alimentos
- Preparar y cocinar los alimentos
- Un recetario saludable

Documentación complementaria: Alimentación y salud; los alimentos; la pirámide de los alimentos; alimentos funcionales; alimentos transgénicos; comemos sano; nutrición saludable y prevención; para una alimentación saludable en la Educación Primaria, cuaderno didáctico sobre seguridad alimentaria o Consumo: Interpretar etiquetas, las lenguas de las etiquetas, consumo compulsivo y economías.

5. ¡Un hijo!

Actividades

- Me llamo Sarjo Fatty
- Un día en la vida de una agente de atención sanitaria
- ¿Hablamos de sexo?
- La planificación familiar
- ¡Mutilaciones no!
- ¿Estoy embarazada?
- En mi país...
- La matrona
- El seguimiento del embarazo
- Higiene durante el embarazo
- El parto
- Después del parto
- El recién nacido

- En el Registro Civil
- En casa...
- El padre
- Control y seguimiento del niño en los primeros años

Documentación complementaria: Fichas salud sexual y reproductiva; recomendaciones de la OMS derechos embarazada; criterios salud materno-infantil; lactancia materna; prevención de accidentes infantiles; aspectos sociales del niño inmigrante; mutilación genital; plan multisectorial 2001-2005 contra el SIDA; prevención de VIH/SIDA en inmigrantes y minorías.

Sin problemas

Actividades

- Actividades “expresando y recibiendo emociones”
- Actividades “respetar y tolerar las diferencias”
- Actividades “autoestima”
- Actividades “la asertividad en las relaciones personales”
- Actividades “las adicciones”
- Actividades “la felicidad”

Documentos complementarios: Guías de salud mental; promover la autoestima; sentirse mejor; adicciones; Plan Foral sobre el tabaco navarro; variables psicosociales y salud mental en la inmigración; el síndrome de Ulises.

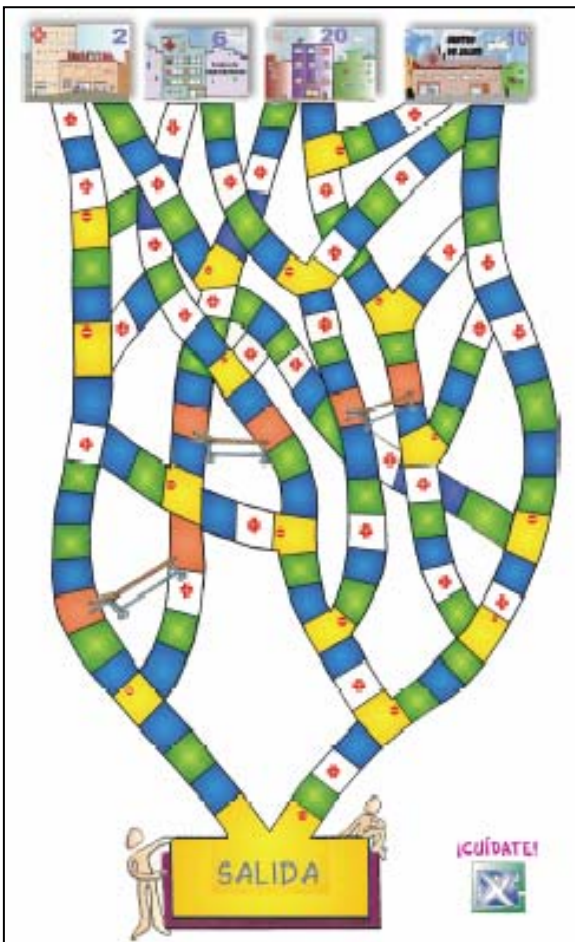
UNIDADES DIDÁCTICAS DE CONTRASTES

iCuidate! Contiene siete unidades didácticas del Método CONTRASTES de alfabetización en español como lengua extranjera, en las que se trabaja por situaciones comunicativas y enfoque por tareas:

- o Me siento bien.
- o Cocido y cus cus
- o Bla, bla, bla...
- o Bromas aparte
- o Algo más que sexo
- o Caminando por la vida
- o Calle arriba, calle abajo



DINÁMICA DE GRUPO: El camino hacia la salud



El camino hacia la salud es un juego de mesa en el que se recogen los conceptos trabajados en el global de los bloques temáticos, de forma que sirve de evaluación. Se puede jugar tanto por equipos como individualmente, su objetivo es *conseguir una salud plena*, por lo que gana la persona o equipo que llegue a su casa al final del recorrido sin pasar por el Centro de Salud, el Centro de Especialidades o el Hospital, y haya conseguido más puntos.

MATERIALES PARA LA PROGRAMACIÓN

Se aportan recursos que ayudan a programar las actividades o a generar nuevas unidades didácticas en torno al tema:

- Objetivos Generales de la Educación Básica y de la Educación para la salud.
- Orientaciones y materiales para la programación.
- Instrumentos para la evaluación.
- Progresión lingüística y matemática y Currículo del Instituto Cervantes.
- Más de 150 actividades de lecto-escritura y cálculo.
- Metodologías de ELE y orientaciones sobre la Enseñanza de la Lengua Mediante Tareas.
- Recursos en internet sobre lenguas.
- Bibliografía sobre alfabetización, segundas lenguas, enseñanza...

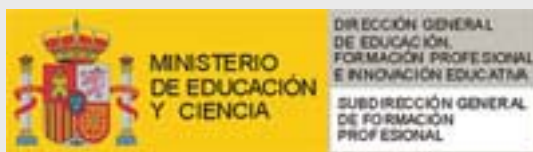
CRÉDITOS VERSIÓN DIGITAL

FAEA, Equipo CUÍDATE

Begoña Palomo, Miguel Ángel Gonzalo, Marga Julve, Jesús Bayego, Jorge Rodríguez, Luis Julve, Amparo Martín.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Amparo Azorín-Albiñana López, M^a Jesús Angulo, M^a Isabel Barba, Blanca Castaño.



© Ministerio de Educación, Cultura y Deporte
Dirección General de Educación, Formación Profesional e
Innovación Educativa
Subdirección General de Formación Profesional
<http://www.mec.es>
N.I.P.O.: 176-02-220-1 D.L.: Z-69-2003