

CONSEJOS PARA EL EDUCADOR



Actividades

Dependiendo del tamaño de su grupo y la cantidad de tiempo de que disponga, podría utilizar actividades que incluyan al grupo o les brinde la oportunidad de practicar lo que están aprendiendo. Los ejemplos incluyen:

Mujer, tu salud también es importante:

Entréguele a cada participante una letra de la frase “Mujer, tu salud también es importante.” Dígale a los participantes que las letras que tienen forman un importante mensaje. Dígales que se muevan en la sala para crear el mensaje. Podría ser necesario darles algunas ideas sobre la naturaleza del mensaje, pero deje que los participantes se organicen por su cuenta en el orden correcto. Pida que alguien lea el mensaje en voz alta. NOTA: Esta actividad se puede realizar con otros mensajes también, como “Conozca la apariencia y forma normal de sus senos” o “Conozca su riesgo” o “Hágase exámenes de detección.” Puede ajustarlo según el tamaño de su grupo.

Practique nuevas habilidades:

Los estudiantes adultos a menudo responden bien a la práctica de lo que aprenden. Utilice recursos tales como *Preguntas para el médico*, organice pares de participantes y dé unos minutos a cada uno para que practiquen haciendo las preguntas que desean hacerle a su proveedor de atención médica.

Movimiento:

Cuando explique la necesidad de incorporar más ejercicios a su rutina diaria para reducir el riesgo del cáncer de seno, usted puede pedir a los miembros de la audiencia que se paren y se muevan. Puede pedirles que caminen en su lugar, que levanten ambos brazos más arriba de la cabeza, que se estiren o practiquen otros movimientos básicos que pueden hacer mientras miran televisión. Esto da a todos un descanso de estar sentados. También permite que los miembros de la audiencia practiquen los movimientos que pueden hacer en casa para crear o mantener un estilo de vida saludable.

Ejercicio de relajación con la respiración:

Pida a los miembros de la audiencia que respiren profundamente, mantengan la respiración durante unos pocos segundos y luego exhalen lentamente. Podría contar en voz alta para guiar a los participantes en el ejercicio de respiración. Repita el ejercicio varias veces. Comparta con la audiencia que esto puede ayudarnos a prepararnos para las mamografías porque el tecnólogo podría decir “retenga la respiración” durante el examen. Si hay hombres o mujeres jóvenes en la audiencia, que esto es una buena práctica para controlar y liberar el estrés en cualquier momento.