

**Tallers de mares i fills en el
col.lectiu de dones subsaharianes**

Àmbit Prevenció

2011



La Caixa

Afavorir la integració i cohesió socio-cultural de famílies monoparentals (mares amb fills al seu càrrec) de procedència nigeriana. Intervenció en l'àmbit familiar, sobretot en la relació materna-filial per mitjà de tallers de mares on es treballin els temes socioeducatius i d'inclusió en el país d'acollida, tant de les mares com dels seus nens i el seguiment i suport social dels mateixos fins la finalització del projecte .

Equip Àmbit Prevenció:

Mercè Meroño. Coordinació del projecte.

Oscar Bueno. Infermer salut infantil.

Amaia Peralto. Treballadora Social.

Blessing Omobude. Mediadora Intercultural.

Judit Ruiz. Treballadora social.

Silvia Moreira da Silva. Assessorament en temes de salut, interculturalitat i gènere.

JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

"Les desigualtats socioeconòmiques premigratòries i postmigratòries expliquen l'estat de salut de la persona immigrada i no el fet de ser immigrant."

(P. Mota Moya, Migracions i Salut. Interrelacions a la migració estrangera a Catalunya, 2008)

2

Durant més de 15 anys la Fundació Àmbit Prevenció i en concret Àmbit Dona, treballa per a la prevenció i aproximació dels serveis socials, educatius i sanitaris a dones principalment immigrades. Segons dades de la memòria de treball del 2010 veiem que estem oferint atenció i suport a 1852 entre dones i transsexuals, de les quals 373 (24%) són de Nigèria. De les dones que van arribar noves durant l'any 2010, un 44% són d'origen nigerià. Es per tant, que la proposta dels tallers per a dones i mares es centra en aquesta població.

Sense entrar en el perquè del procés migratori, si que remarcuem algunes xifres dels informes que l'OMS publica de Nigèria. L'esperança de vida al néixer de la dona nigeriana és 46a, la cobertura sanitària no arriba al 50%, la cobertura d'immunitzacions en infants menors de 5a és del 25% i la utilització del preservatiu en dones de 15 a 24 anys en relacions de risc és del 24%. Una dada també rellevant, és l'escàs nombre de professionals de la salut, per exemple, Nigèria té una relació de diplomats en infermeria de 1,17 per 1000¹, dada rellevant que indica que estem davant d'una població que té molt poca relació amb assessors de salut i que l'educació sanitària fa pensar que no està a l'abast de tothom, o almenys de la mateixa tipologia que la que tenim en la nostra societat.

La migració per si mateixa no és un factor de risc per a les persones que la viuen, però si que és un procés selectiu de les persones que decideixen migrar envers

1

http://www.afro.who.int/index.php?option=com_content&view=article&id=1047&Itemid=1936

a les que no . La despesa econòmica, psíquica i física que representa un procés migratori de Nigèria a Espanya dóna com a resultat l'estat social i psico-físic de les dones que ens proposem acollir als tallers.

El projecte està enfocat en el treball en grup i en fomentar la participació de les dones en cada taller. Dones que són o seran mares, per tant potenciarem l'autocura i l'entesa de salut no només física, si no psíquica i social, sense obviar la part emocional i de vincle, de cada dona cap a ella i cap al seu fill. Dirigint gran part dels tallers a la salut dels infants volem responsabilitzar a cada mare , augmentant així el grau de reflexió de noves conductes i a l'adquisició d'hàbits sans. Així també remarcant que l'educació i salut dels seus fills és cosa d'elles però donant-les-hi a conèixer tots els serveis que tenen al seu abast per a poder demanar assessorament o ajuda.

La dificultat d'accés que té aquest col.lectiu, degut a la seva condició de persones immigrades, en situacions administratives, o en tràmit o amb dificultats per aconseguir una regularització, fa que sigui una població oculta, especialment en el tema relatiu a la seva situació familiar, i a la cura dels seus fills i les seves necessitats, de salut, educacionals, relacionals i altres.

Es vol prioritzar:

- a) La promoció i la prevenció en l'àrea de salut, la protecció i la defensa en l'àrea de drets civils i immigració, la formació i l'acostament a través de diversos projectes de la seva cultura i formes de vida i les nostres.
- b) La possibilitat d'inclusió des del punt de vista legal i social (regularització de la seva documentació, accés al sistema sanitari, escolarització de les seves nenes/s) i suport per a ingressar al sistema laboral formal.

L'elaboració d'aquesta guia neix amb l'objectiu de facilitar el treball comunitari amb dones i famílies monoparentals subsaharianes a les organitzacions i/ o altres entitats que imparteixen tallers participatius al país d'acollida. La guia parteix de la nostra experiència en els tallers realitzats durant l'any 2011 i senzillament vol oferir i compartir una proposta en la elaboració d'aquests. Posar a disposició d'altres professionals, els nostres objectius, continguts, metodologia i activitats forma part del nostre treball, creien així, que la difusió de la guia sigui una garantia

més de continuïtat del treball comunitari amb aquest col·lectiu.

Objectiu General

Afavorir la integració i cohesió socio-cultural de famílies monoparentals (mares amb fills al seu càrrec) de procedència nigeriana.

Objectius específics

1. Millorar els coneixements, actituds i habilitats front la seva salut i la dels seus fills/filles i fer difusió entre les seves iguals per millorar la salut i la cohesió sociocultural
2. Donar suport i fer seguiment a les dones nigerianes per resoldre les seves necessitats de salut i de caire social, afavorint el contacte amb els recursos.



Metodologia

Intervenció en l'àmbit familiar, sobretot en la relació materna -filial per mitjà de tallers de mares on es treballin els temes de salut, socioeducatius i d'inclusió en el país d'acollida, tant de les mares com dels seus nens i el seguiment i suport social dels mateixos fins la finalització del projecte. Realització de mòduls formatius (tallers) de 20 hores de durada, amb 8 participants com a màxim per sessió. Els tallers es poden estructurar en 5 o 6 sessions, els temps designats als mòduls i activitats són orientatius, i caldrà ajustar-los segons les necessitats i disponibilitats dels grups. També caldrà atendre a les necessitats de descans de les participants.

La metodologia participativa d'aprenentatge i enfocaments actius que animen i fomenten que les persones s'apropiïn del tema i contribueixin amb les seves experiències és en tot moment la que utilitzarem per a dur a terme els tallers. Les participants contribuiran de forma activa al procés d'ensenyar i d'aprendre en comptes de rebre passivament la informació d'experts. Aquesta metodologia fomenta que les dones comparteixin la informació, aprenguin unes de les altres i potencia l'apoderament de cadascuna davant temes de salut o socials.

Es tracta de posar a l'abast de les dones subsaharianes immigrades al nostre país, especialment dones de famílies monoparentals que provenen d'un context

diferent, recursos i eines pròpies i de nova adquisició, que puguin facilitar les seves relacions familiars, laborals i socials amb l'objectiu de contribuir a una millor integració familiar i social en el país d'acollida.

És fonamental proporcionar a través d'aquests tallers, les eines necessàries a totes aquelles dones que per diferents circumstàncies estan desvinculades de la seva parella, de les seves famílies d'origen i del seu país natal. Es pretén enfortir la seva autonomia, el seu nucli familiar i desenvolupar el seu projecte migratori amb els seus fills i filles. Per facilitar l'aproximació a les dones i poder garantir uns millors resultats, cada sessió hi haurà com a prioritat, la mediació intercultural.

El projecte també consta d'una part de seguiment acurat de les participants i dels seus fills i filles i d'acompanyaments per tal de facilitar i ajudar a formalitzar qualsevol tipus de tràmit o demandes que puguin sorgir.

Selecció i criteris

Per a poder fer una selecció i agrupament de dones per característiques similars (nivell de castellà, nombre fills i filles i edats d'aquests), es aconsellable administrar un qüestionari amb diferents preguntes sobre hàbits alimentaris de cada unitat familiar, dels hàbits higiènics, ús dels serveis socials, sanitaris i educatius. Això ens servirà a part de poder agrupar millor cada participant a conèixer el grau de necessitat per a adequar millor els continguts i la metodologia dels tallers.(Veure Annex 1).

Professionals

Els professionals que formen l'equip necessari per a la realització son:

- Coordinadora.
- Infermer comunitari/a, especialitzat en infantil.
- Mediadora cultural.
- Treballadora social.
- Psicòloga. Especialista en gènere, interculturalitat i salut.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

BLOC DE SALUT:

Per a treballar de manera efectiva, el Bloc de Salut s'ha repartit en 3 sessions: Bloc Salut I, Bloc Salut II, Bloc Salut III. Cada Bloc està estructurat amb la metrologia i activitat corresponent, però es basarà i adequarà amb la informació extreta de les enquestes realitzades prèviament a la participació dels tallers, a totes les dones aproximant-nos així a les necessites expressades i a l'edat dels fills/filles.

Els temes principals a treballar a cada bloc estan relacionats amb dieta, higiene, exercici físic, planificació familiar, autocura, primers auxilis, auto massatge i massatge infantil. Aquests continguts s'han de dissenyar a partir dels resultats de les enquestes (hàbits actuals, coneixements, pràctiques...) que s'han hagut d' administrar en el període de detecció de necessitats.

BLOC SOCIAL, RECURSOS I CIUTADANIA :

Per a treballar aquest bloc es repartiran en dues sessions. Els temes principals que es treballaran són els circuits i requisits per a l'escolarització dels nens i nenes, llocs d'oci, aproximació del sistema sanitari i coneixement de drets i deures de les participants. Sense obviar els objectius marcats, volem treballar en aquests blocs l'apoderament de cada dona, facilitant recursos, eines i habilitats que reforcin la presa de decisions i així enfortir els seus interessos com a dona i mare al nou país d'acollida.

METODOLOGIA GENERAL

Les sessions aniran enfocades a la participació del grup, creant des de l'inici un ambient de confiança. Això serà funcional per al reconeixement del rol del formador i per a la presa de responsabilitat de les participants respecte als continguts treballats.

A l'inici de la primera sessió es passarà un qüestionari pre-, amb preguntes tipus test, i un post-, a l'última sessió per a poder realitzar l'avaluació del taller. Aquesta informació és complementerà amb les avaluacions qualitatives dels formadors i formadores i les participants.

SESSIÓ PRIMERA:

BLOC SALUT I

PART I: ALIMENTACIÓ

1. Continguts

- Coneixement bàsic del grup d'aliments.
- Alimentació sana i equilibrada.
- Els diferents àpats del dia per a les mares i fills.
- Diferències culinàries del seu país d' origen i la dieta mediterrània.

7

2. Objectius

- 2.1 Adquirir coneixements dels diferents grups d'aliments.
- 2.2 Conèixer la introducció dels aliments segons l'edat del fill/a.
- 2.3 Prendre consciència de la importància dels hàbits introduïts.
- 2.4 Comprendre la importància d'una dieta equilibrada.
- 2.5 Combinar els seus hàbits culinaris amb els mediterranis.
- 2.6 Saber confeccionar una dieta equilibrada.
- 2.7 Fomentar la Lactància Materna.
- 2.8 Conèixer les principals malalties infantils.

3. Metodologia

Durada aproximada (90'-120')

Treball de relaxació per a iniciar sessió i presentació de les dones i formador/a.

Seguidament es classificaran els aliments per grups, explicant la importància de cada un d'ells: s' utilitzarà fotografies i altres materials audiovisuals per a discutir-ho en grup, parlant de quins aliments són bàsics al dia a dia i la manera més sana de preparar-los.

Una vegada treballats els aliments, és faran grups amb les dones i s'elaboraran àpats (esmorzar, dinar, berenar i sopar) amb aliments fotocopiats en làmines, intentant que siguin elles les que aprenguin a distingir els menús més sans, és aquí on parlarem dels aliments i menús més usats en la seva cultura.

4. Material

- Vídeo amb contingut dietètic.
- Fotografies d'aliments.
- Reproductor música.
- Pissarra.

8

PART II: PROBLEMES DE SALUT HABITUALS EN NENS.

1. Continguts

- Situacions més habituals on la mare hi té un gran paper:

- . Febre
- . Vòmits
- . Diarrea
- . Ferides i cremades
- . Cos estrany en boca i nas

-Descripció dels diferents centres on acudir davant urgència: CAP o Hospital.

2. Objectius

2.1 Aprendre a actuar davant problemes de salut del nen/a.

2.2 Agafar confiança davant situacions més urgents.

2.3 Conèixer la medicació i material de cures bàsic.

2.4 Conèixer els Centres de Salut i Hospitals on anar i quan.

2.5 Aprendre a preparar una petita farmaciola.

3. Metodologia

Durada aproximada (60'-90')

Es realitza un torn de preguntes obertes per a valorar coneixements previs i dubtes referent a situacions reals passa i trobar solucions.

A continuació es passa un vídeo on explica de manera molt visual i bàsica de com actuar davant els problemes de salut, durant la projecció s'anima a la participació de les dones per reforçar actituds o explicar-ne de noves.

Seguidament es parla dels medicaments i materials bàsics de cures en nens, mitjançant fotografies i mostra de medicament real. Parlarem aquí dels genèrics.

Un cop treballada la patologia aguda, mitjançant casos pràctics i treball en grup decidirem on portar el nen, si al CAP o a l'Hospital. Utilitzant rol- play.

4. Material

- Projector.
- Nina per a fer demostracions.
- Medicació i material de cures .

Farmaciola bàsica (Paracetamol solució, antitèrmics, povidona iodada, gasses, suero fisiològic, crema per cremades;

PART III : CONTROL NEN SÀ

1.Continguts

En aquesta part es vol informar dels controls pediàtrics periòdics: pes, alçada, dieta, vacunes.

2.Objectius

- 2.1 Conèixer el protocol del nen sa.
- 2.2 Potenciar la responsabilitat en la salut i control del fill/a.
- 2.3. Entendre la importància dels controls periòdics i vacunacions sistemàtiques.
- 2.4. Reforçar eines personals per afrontar la consulta amb els serveis de pediatria.

3. Metodologia

Durada aproximada (90')

La sessió començarà amb un torn de preguntes obertes a les dones sobre el coneixement del control del nen sa, valorant així el grau de coneixement de cadascuna. És aquí on reforçarem que expliquin les seves experiències positives i negatives a l'hora de visitar el servei pediàtric.

Seguidament i un cop ja sabrem el coneixement de cadascuna de les participants, s'explica l'estructura d'una consulta pediàtrica: control de pes i alçada, alimentació, higiene, hàbits, vacunacions. Remarcant l'accessibilitat i la gratuïtat.

Mitjançant rol-play, cada dona haurà de simular una visita al seu infermer o pediatra, analitzant les dificultats idiomàtiques, culturals, i potenciant les actituds positives.

10

SESSIÓ SEGONA:

BLOC SOCIAL, RECURSOS I CIUTADANIA I

PART I: BLOC DRETS CIUTADANS

1. Continguts

- Què és ser mare al país d'acollida.
- Què és ser mare al país d'origen.
- Diferències i punts de trobada en al país d'acolliment i al país d'origen.
- Drets i deures: area d'educació i salut.
- Els recursos i eines (llocs on adreçar-se, documentació necessària: full de reclamacions...) i habilitats necessàries (com dirigir-se) per fer valer els seus drets i omplir amb el deures.

2. Objectius

- 2.1. Promoció i defensa a l'àrea de drets civils.
- 2.2. Coneixement dels drets i deures: area d'educació i salut.
- 2.3. Facilitar el coneixement dels recursos, eines i habilitats necessàries per fer valer els seus drets i omplir amb el deures.

3. Metodologia

La metodologia que utilitzarem serà la d'investigació acció participativa, per arribar al coneixement de la realitat, tant per part de les usuàries com dels professionals. Utilitzarem tècniques com la pluja d'idees, per a delimitació de problemes, causes i solucions.

Durada aproximada (45'-55')

En la primera activitat començarem amb la presentació de les participants.

Per a això utilitzarem una dinàmica anomenada. **Qui és qui?**. Es tracta que les participants facin parelles i una es presentin a l'altra, prèviament s'hauran fet una petita entrevista (exemple de preguntes per a l'entrevista. Com et dius?, quants anys tens?, com es diu el teu fill/a i que anys té?, que és el que més t'agrada?...). Després de cada presentació la persona presentada comentarà el que li ha semblat la presentació i si afegiria alguna cosa més. La finalitat serà conèixer característiques de les participants i facilitar la seva interacció.

Després continuarem amb l'exposició per part de les participants del que significa ser mare al país d'acolliment i al d'origen, per poder veure diferències i punts de trobada.

Les participants portaran una foto representativa d'elles (ex:foto de família d'origen, foto d'elles amb els seus fills...), utilitzarem la foto per animar i dinamitzar l'exposició per part de les participants a les preguntes plantejades.

També utilitzarem un gran mapa, on es reflectirà el país d'origen i el d'acolliment, on les participants

peguessin pòsits amb aspectes positius i negatius que elles perceben en cada lloc, del fet de ser mare.

Així mateix, per tal de que l'exposició sigui més dinàmica, utilitzarem preguntes preparades per animar la participació. Farem grups de parelles perquè primerament debatin entre elles. Després les exposaran a la resta de participants i donarem pas al debat de tot el grup.

Exemples de preguntes que es poden utilitzar en la dinàmica:

- Què significa per a tu ser mare?
- Quines diferències trobes que hi ha entre ser mare al país d'acollida i al tu país d'origen?
- Quines il·lusions/expectatives tens, que trobes de positiu al fet de ser mare aquí?
- Amb quines dificultats t'hi trobes pel fet de ser mare al país d'acollida?

Durada aproximada (60-90')

En aquesta segona activitat es tracta que les participants coneguin els drets i deures en el area de l'educació i la salut, així com les habilitats i eines necessàries tant per fer-los valer com per complir amb ells.

Començarem explorant que significa per a elles alguns termes, utilitzarem preguntes tipus, perquè la participació sigui més fluïda, el grup es divideix en dos subgrups per debatre primerament les qüestions que plantejarem i després participarem tot el grup.

Exemples de preguntes preparades:

- Què significa tenir drets i deures?
- Tots tenim drets i deures?
- Què significa els termes: Educació i salut.
- Què són els Drets i els Deures a l'educació i a la salut
- Quins son els mecanismes i les eines per fer-los valdre i omplir amb ells?

Després de cada exposició per part de les participants envers les preguntes plantejades, la moderadora donarà la definició de cada concepte o tema tractat.

Utilitzarem una balança on anirem dipositant els drets i els deures, amb la finalitat que elles puguin integrar més visualment els dos conceptes i poder equilibrar-los.

Es facilitarà també la informació sobre els recursos professionals i institucionals existents per fer valer els drets. Així com els elements i habilitats necessàries per aconseguir-ho: llocs on dirigir-se, com dirigir-se, elements per a reclamació...

Per finalitzar, es contaràn i es repartiran per escrit dues històries (en forma de relat): una tractarà la vulneració del Dret a l' Educació i l'altre tractarà el Dret a la Salut.

Les participants s'agruparan en parelles per la detecció de la vulneració i la investigació i utilització de recursos, eines i habilitats existents per fer-los valer. Després s'exposarà al grup i donarà pas al debat.

4. Materials

Mapa dels països d'origen i acollida.

Fulles i Cartolines.

Bolígrafs i Colors.

Pòsits.

Revistes.

Tisores.

2 relats- històries.

SESSIÓ TERCERA:

BLOC SALUT II

PART I: HIGIENE CORPORAL, BUCAL I EXERCICI FÍSIC

1. Continguts

Durant la sessió es treballarà:

- Higiene corporal.
- Rentat de mans i ungles.
- Higiene bucal.

- Hidratació de la pell.
- Exercici físic diari.

2. Objectius

- 2.1 Prendre consciència de la importància de la higiene, com a factor social i de salut.
- 2.2 Potenciar el rentat de dents i mans a diari.
- 2.3 Reforçar la hidratació corporal amb crema o olis.
- 2.4 Potenciar l'exercici físic diari.

14

3. Metodología

Durada aproximada (50'-70')

En aquesta sessió es treballa conjuntament amb les mares i fills i filles.

Iniciem la sessió amb exercici d'estiraments i exercicis amb els nens i mares, seguit d'exercici de relaxació amb música, reforçant així el vincle mare-fill/a i potenciant exercici.

Oferim dibuixos on il.lustren els exercicis.

Després es realitza un torn de preguntes per saber els hàbits de cadascuna de les famílies. S'aborden diferents temes: el bany, la hidratació i rentat de dents, que és reforçarà amb imatges de càries i de problemes de pell atòpica, a través de fotografies i altres suports audiovisuals.

4. Material

- Estorettes.
- Projector.
- Làmines amb dibuixos d'exercicis amb mare i nen/a.
- Reproductor de música i música apropiada per la relaxació.

PART II: MASSATGE INFANTIL

1. Continguts

- Conceptes bàsics del massatge infantil: tacte, vincle afectiu, dedicació i comunicació no verbal.

2. Objectius

- 2.1 Crear i reforçar vincles afectius positius, augmentant així confiança i seguretat.
- 2.2 Disminuir còlics i gasos.
- 2.2 Facilitar la son del nen.
- 2.3 Aconseguir un moment de tranquil·litat i exclusivitat.

15

3. Metodologia

Durada aproximada (60'-90').

La sessió de massatge s'inicia amb uns minuts de silenci i relaxació.

Les mares es posen amb els seus fills i filles damunt esterilla i van seguint els passos que explica el formador.

Cada pas serà repetit 2 ó 3 vegades i potenciant que les mares agafin confiança. El taller anirà acompanyat de música i llum tènua. Es potenciarà molt la mirada i el respecte al fill/a.

4. Material

- Estoretes.
- Ninot per mostrar les diferents tècniques i moviments.
- Oli vegetal per massatge infantil.
- Música relaxant i reproductor.

PART III: AUTOMASSATGE

1. Continguts

Durant la sessió es vol fomentar l'auto cura, el saber escoltar el seu cos i treballar les molèsties de les contractures o altres tipus de molèsties.

2. Objectius

2.1 Aprendre a sentir-se l'esquena i a treure's les contractures una mateixa.

2.2 Aprendre moviments bàsics per a fer auto massatge.

16

3. Metodologia

Durada aproximada (40'-60')

Busquem una paret on hi capiguem tothom sense molestar-nos. Repassem la postura drets. Els peus una mica separats de la paret, de manera que tota l'esquena hi pugui tocar i en paral·lel, separats segons l'amplada dels malucs. Les espatlles deixades anar. Les mans amb els palmells cap endavant. La boca oberta, la llengua sobre les dents, sense fer arrugues amb la cara. Esbossant un lleuger somriure. Expirem cap enfora.

Sentim l'esquena. Hi enviem la respiració. Ens posem la pilota a dalt de l'esquena, en aquesta postura anem respirant de manera que a cada expiració procurem aplanar-la una mica més. Quan ja hem treballat aquest punt, movem la pilota un o dos centímetres, fins on trobem una altra molèstia i repetim el mateix.

El recorregut és immens, si tenim en compte que ens podem imaginar l'esquena repartida en parcel·lades de un o dos centímetres quadrats. Aquest auto massatge, un cop ben après es pot fer perfectament a casa mentre mirem la televisió, per exemple.

Al final notar la diferència amb el principi. Verbalitzar-ho personalment.

Les participants assegudes a l'estoreta aniran seguint els passos que el formador/a va explicant per a

realitzar auto massatge (cap, coll, panxa, mans i peus).

SESSIÓ QUARTA:

BLOC SOCIAL I RECURSOS II

1. Continguts

Les persones de referència on recolzar-se en cas de necessitat d'ajuda envers els seus fills/as: professionals i amics, i la diferència entre tots dos.

Llocs d'oci (biblioteques, casals..).

Escolarització dels nens/es.

El sistema de salut.

Quins són els circuits i els requisits per a l'escolarització i per al sistema sanitari?

Continguts i codis culturals del país d'acollida en quant a la relació amb els seus fills/es. Amb el sistema educatiu i el sistema sanitari.

Importància de l'assistència regular dels fills/es a l'escola. La puntualitat.

Importància de la relació escola-família i professionals de salut-família, principalment.

Conseqüències que afecten directament als fills/es per la no integració d'aquests codis.

17

2.Objectius

2.1.Coneixement per part de les participants dels circuits, requisits per a l'escolarització dels nens/es, pel que fa escoles bressos i casals.

2.2.Coneixement per part de les participants dels espais d'oci per fer activitats amb els seus fills (biblioteques, ludoteques, museus...).

2.3. Coneixement per part de les participants del sistema sanitari.

2.4. Integració per part de les participants dels continguts i codis culturals del país d'acolliment en quant a la relació amb l'escola, escola bressol, casals i el sistema sanitari. Donar a conèixer les conseqüències

que afecten directament als fills/es per la no integració d'aquests codis.

2.5. Coneixement per part de les participants de com utilitzar persones de referència en cas de necessitar suport amb els seus fills/as. Professionals i amics/as, diferències entre les funcions de cadascun.

3. Metodologia:

Activitat 1. Durada aproximada: (45')

En aquesta activitat es tracta de conèixer i explorar que fan elles amb els seus fills/as tant en un dia laborable com a festiu.

La finalitat és saber detectar i utilitzar persones de referència en cas necessari, professionals i amics, així com la diferència en la utilització de tots dos. Per explorar en aquest coneixement utilitzarem la dinàmica anomenada: **El naufrag**. Es tracta que les participants triïn 6 persones amb les quals s'anirien a una illa deserta per compartir una temporada, que expliquin el perquè han triat a aquestes persones.

També aprofitarem aquesta exposició per conèixer i explorar els llocs i activitats d'oci que elles utilitzen amb els seus fills/es, per finalment facilitar-los informació sobre llocs d'oci que existeixen al país d'acolliment que elles poden utilitzar (biblioteques, casals...).

Para tot això es començarà per l'exposició per part de les mares d'un dia amb els seus fills (dia laborable i dia festiu), per al posterior debat.

Utilitzarem preguntes tipus per dinamitzar la participació.

Exemples de preguntes preparades:

- Com t'organitzes un dia laborable amb el teu fill/a, i un dia festiu?
- Què fas quan necessites ajut per cuidar al teu fill/a?

Després es passarà al debat.

Activitat 2. Durada aproximada (45')

En aquesta activitat es tracta que les mares coneguin el sistema educatiu i el sistema sanitari. Per a això projectarem un vídeo sobre educació: El sistema educatiu, despeses que comporta l'educació, aules d'acollida, calendari escolar i matrícula; i un altre sobre el sistema sanitari: La TSI i els serveis de salut a Catalunya, què cal fer davant una malaltia, els equips d'atenció primària, els hospitals, les receptes...

Aclariment dels possibles dubtes que comporten els circuits i requisits. Repartirem material sobre el circuit i requisits.

Activitat 3. Durada aproximada (60').

En aquesta activitat es tracta que les participants integrin els continguts i codis culturals necessaris del país d'acolliment quant al sistema sanitari i educatiu, així com les conseqüències que comporten per als seus fills/as el no compliment dels mateixos. Utilitzarem novament els dos vídeos projectats en l'activitat anterior, concretament amb els continguts que tracten sobre el tema (Vídeo de educació: participació amb les famílies. Vídeo de salut: L'atenció sanitària per als teus fills).

Després s'explicaran dues històries on apareix algun problema generat pel xoc cultural i per la no integració i coneixement d'aquests codis culturals. Es tracta que les participants reflexionin sobre la història explicada i aportin solucions i alternatives al conflicte.

Materials:

Fulls de paper i cartolines.

Bolígrafs i Colors.

Ordinador.

Projector.

2 DVD.

2 històries.

SESSIÓ CINQUENA:

BLOC SALUT III

PART I: ANTICONCEPCIÓ

1. Continguts

- Coneixement del cos (òrgans sexuals reproductius).
- El cicle menstrual i l'anticoncepció;
- Mètodes anticonceptius i la seva utilització.
- Conseqüències de la realització d' IVE's (perspectiva sanitària).
- Com triar un mètode anticonceptiu.
- Habilitats de negociació amb el preservatiu.
- Serveis sanitàries relacionats amb la salut reproductiva.

20

2. Objectius

- 2.1.Promoure el coneixement del cos (òrgans sexuals reproductius) i la seva auto cura.
- 2.2.Informar dels mètodes anticonceptius possibles i de la seva correcta utilització.
- 2.3.Fomentar l'ús del mètode anticonceptiu adequat a la seva vida sexual.
- 2.4.Conèixer i reflexionar sobre les conseqüències de la realització d' IVE's (perspectiva sanitària).
- 2.5.Explorar i desmitificar mites existents en les diferents cultures.
- 2.6.Apoderar les dones amb relació a la seva sexualitat i planificació reproductiva.

3. Metodologia

Durada aproximada (1h 15').

PART I: LA SEXUALITAT

Treball entorn del propi cos per tal de fomentar el seu coneixement i estimular la seva auto cura i exploració emocional.

Dinàmiques:

Si fos, seria... Dinàmica que consisteix en crear analogies al voltant dels sentits, la sexualitat, el plaer per crear noves experiències i alternatives a través de les sensacions corporals.

Sobre etiquetes s'escriuen categories que d' alguna manera poden relacionar-se amb els sentits. Alguns exemples: *sabor, instrument musical, textura, objete, olor, cançó, roba de vestir, color, menjar, animal, part del cos...*Cada dona triarà al menys 2 etiquetes a l' atzar. La dinàmica consisteix en realitzar las analogías a partir de las categorías nombradas. De tal forma:

"Si la sexualitat (plaer) fora "un color" seria..."

Es convida a les assistents a participar en les categories que han triat a l'atzar i posteriorment en aquelles que les hagi cridat l' atenció.

Aquesta és la meva vulva. Dinàmica pel redescobriment i el reconeixement de la pròpia genialitat como part del plaer corporal.

Cada dona dibuixa en un paper la seva vulva. Posteriorment se les demana que las descriguin a través del dibuix realitzat.

Una vegada tot el grup ho ha exposat, es demana que dibuixin el plaer. En acabar tot el grup, es demana que descriguin com es el plaer que han dibuixat.

En la posta en comú es comentaran els dibuixos, i es veurà si falta alguna part. També com s'ha incorporat el plaer al dibuix, o si ha aparegut alguna vivència o sentiment personal.

Es fa un repàs de totes mètodes anticonceptius a través de imatges i material; s'exploren avantatges i desavantatges de cadascú, intentat promoure la decisió de les dones mateixes cap a quin mètode s'adequa més a la seva vida sexual. En aquest moment s'ha de tenir em compte els mites amb relació

a la utilització de mètodes anticonceptius i a la sexualitat mateixa.

S'explorarà, mitjançant *brainstorming grupal* les següents preguntes relacionades amb higiene i sexualitat segura:

- Com puc fer cura de la meva higiene íntima?
- Amb que em puc rentar la boca després del sexe oral?
- Quan puc utilitzar lubricant?
- Puc fer servir les esponges vaginales durant la regal?
- Que puc fer si es trenca el preservatiu?
- Que puc fer per interrompre un embaràs?
- Que puc fer quan estigui massa irritada?
- Com es fa l'exploració mamària?
- Per què/Quan és important fer-se revisions ginecològiques?

S'aclareixen dubtes.

4. Material:

- Power-Point.
- Fulletons d'informació i sensibilització per a l'ús dels mètodes anticonceptius.
- Imatges i cartells relacionats amb la dona, el cos i salut sexual i reproductiva.
- Mostres de mètodes anticonceptius.

PART II: VIH/SIDA

1. Continguts

La idea és que a través del taller es puguin resoldre les següents preguntes:

- Què és el VIH/Sida (diferenciar infecció per VIH i SIDA)
- Vies de transmissió/ Vies de no transmissió.
- Com es prevé.
- Com es detecta.

- Tenir el VIH i ser mare.

2. Objectius

- 2.1 Sensibilitzar i informar sobre prevenció i transmissió del VIH/Sida i altres ITS (hepatitis, sífilis...).
- 2.2 Reflexionar sobre les conductes o pràctiques de risc.
- 2.3 Fomentar conductes d'auro-cura i de prevenció del VIH/Sida i altres ITS.

23

3. Metodología

Durada aproximada (60'-70')

Projecció d'un vídeo que conté missatges clars i puntuals sobre VIH/Sida.

A continuació se sol·licita a cadascuna de les participants que "projecti", mitjançant escriptura en un paper de paret, la seva idea sobre el VIH/SIDA intentant contestar al següent repte ("el VIH en una paraula"). En aquest primer punt el que es pretén és reflexionar sobre la diferència entre infecció per VIH i SIDA.

Les participants es divideixen en dos grups i amb l'ajuda de material d'informació i sensibilització en temes de VIH/SIDA realitzaran un mural per presentar al grup: (grup1) vies de transmissió /no transmissió del VIH; (grup2) com es prevé i com es detecta el VIH.

Es proposa a les participants escriure una carta imaginària a "una dona del seu país" que estigui vivint a Espanya per la promoció de l'ús del preservatiu com a prevenció de transmissió del VIH.

Resoldre dubtes, realitzar síntesis i tancament. Fomentar els serveis d'atenció psicològica i mèdica, així com la necessitat de continuar amb els seguiments de les analítiques en el nostre centre.

Es lliurarà a cadascuna de les participants un díptic que contingui material informatiu sobre VIH/SIDA.

4. Material necessari

- Ordinador amb Power-Point .
- Projector.
- Pissarra, retoladors.
- Material d'informació i sensibilització en temes de VIH/SIDA, altres ITS.

- Paper de mural.
- DVD titulat "Diàlegs de SIDA.

24

AVALUACIÓ

Per l'avaluació s'ha utilitzat qüestionaris pre-post intervenció, les avaluacions qualitatives de les formadores/rs, de les valoracions post-sessió de les participants (grau de satisfacció) i del seguiment post-tallers als 3 i 6 mesos (seguiment telefònic i/o presencial) per tal de

Annex 1

QÜESTIONARI DE DETECCIÓ DE NECESSITATS

Nombre:

Lugar de nacimiento: (concretar ciudad o pueblo, estado)

Edad:

Teléfono:

BLOQUE SOCIAL

Cuanto tiempo llevas en el país? Años.

Entiendes el castellano?

Si No

Hablas el castellano?

Si No

Situación administrativa. Que documentación tienes?

NIE (Permiso trabajo y residencia) Pasaporte

Permiso de residencia Sin documentación

Tienes hijos/as? Cuantos? Donde? Están aquí contigo? En tu país?

Edad de tu hijo/a?

De 0 a 3 De 4 a 6 Más de 6

Situación administrativa de tu hijo/a. Que documentación tiene?

NIE Pasaporte Está contigo en el pasaporte

Sin documentación

Vives con tu pareja?

Si No

¿Has utilizado/utilizas algún otro servicio social cuando has tenido alguna necesidad (comida, trabajo, ayuda económica, vivienda...)?

¿Quién de tu entorno te ayuda cuando lo necesitas?. A quien pides ayuda? (Cuando necesitas que te cuiden el niño, cuando necesites que alguien te acompañe para hacer alguna gestión).

ALIMENTACIÓN:

Tu hijo/a desayuna cada mañana? si no

Que desayuna? Leche Cereales, Pan, galletes Fruta

Cuantas veces al día come tu hijo/a de:

Pan, arroz, patata, pasta, yuca, garbanzos, lentejas:

Nunca 1-2 3-4 Más

Leche (Vaso), yogurt, queso:

Nunca 1-2 3-4 Más

Fruta.

Nunca 1-2 2-3 Más

Verdura y ensalada:

Nunca 1-2 2-3

Carne, pescado y huevo:

Nunca 1-2 3-4

¿Que merienda?

Nada Bocadillo Fruta Zumo Bollería

Chucherías, Chocolate, Begudes dolces...?

Nunca Poco Mucho

¿Tu hijo/a come en la escuela? si no

¿Donde compras la comida? _____

¿Compras cada día comida o semanalmente?

Cada día semana En tu casa hay aceite de oliva?

Si no

¿Tú y tu hijo os laváis los dientes cada día?

Si No

¿Cuántas horas duerme tu hijo? ____ H

SERVICIOS SALUD

¿Dónde acudes cuando tú y/o tu hijo/a tenéis problemas de salud o consultas? ¿Qué tipos de medicamentos tienes en casa o que remedios utilizas cuando tenéis alguna enfermedad (fiebre, malestar, diarreas, vómitos, resfriado...)?

¿Tienes tarjeta sanitaria?

Si No

¿Para qué sirve esta tarjeta?

¿Cuándo la has utilizado, es decir en que ocasiones, o para qué?

Tu hijo recibe controles del médico pediatra?

Si No

¿Como crees que es la salud de tu hijo?

Mala Normal Buena

Cómo crees que es tu salud?

Mala Normal Buena

¿Me podrías explicar que es el sida? ¿Cómo se transmite?

¿Qué haces para no quedarte embarazada?

¿Puedes decirme cuantas veces has estado enferma este último año, y tú hijo?

Explicar que ha pasado y que han hecho (médico, automedicación, otros remedios, nada...)

Annex 2:

Qüestionaris avaluació Pre-Post:

CUESTIONARIO SALUD:

Nombre y apellidos:

Pre:

Post:

1. ¿Cuántas veces es aconsejable comer fruta y verdura al día? Leer las respuestas.

- Cada día 3 o 4 veces/semana Menos de 2 días per semana Ns/Nc

2. ¿Que es más importante? Leer las respuestas.

- Que el niño/a coma mucho y poco variado
- Que el niño/a coma mucho
- Que el niño/a coma poco, pero variado.
- Que el niño/a coma poco
- Ns/Nc

3. La bollería, Hamburguesas preparadas, patatas fritas, rebozados... Leer las respuestas. Leer las respuestas.

- Las comidas con mucha grasa y los alimentos fritos son perjudiciales para la salud
- Son para que los niños coman más y no protesten
- Son para que los niños las coman sólo en las fiestas o días especiales
- Las que hago yo en casa son buenas
- Ns/Nc

4. ¿ Qué momento del día es el más importante para lavarse los dientes? Leer las respuestas

- Por la mañana
- Por la tarda
- Antes de ir a dormir
- Todos por igual
- No es bueno lavarse los dientes, estropea los dientes.
- Ns/Nc

5.¿Les manos y uñas sucias pueden producir enfermedades? Leer las respuestas.

- Si No Ns/Nc

¿Que hay que hacer cuando el niño/a tiene diarrea? Leer las respuestas. Debe contestar sólo una.

- Nada
 Dar muchos líquidos
 Dar mucha comida
 Ir a médico/a si tiene fiebre alta más de un día
 Ns/Nc

6.¿Que haremos cuando nos quemamos? Leer las respuestas

- Poner mucha agua fría
 Poner cremas y aceite
 Nada
 Ns/Nc

7.¿Si tu hijo/a tiene tos y fiebre que harás? Leer las respuestas, puede elegir varias.

- Ir al CAP
 Ir al Hospital
 Pedir consejo a una amiga o familiar
 Nada, esperar a que se le pase
 Ns/Nc

8.¿El masaje infantil que refuerza? Leer las respuestas

- Musculatura
 Vínculo emocional madre/hijo/a
 La piel
 Nada
 Ns/Nc

9.¿Las vacunas para tu hijo/a son gratuitas? Leer posibles respuestas.

- Si No Algunas:
 Ns/Nc

10.¿Qué es una enfermedad de transmisión sexual?

11.¿Dime el nombre de alguna (si puede 2) infección de transmisión sexual que conozcas?

12.¿ Qué método o métodos anticonceptivos protegen de las Infecciones Transmisión Sexual? Leer las respuestas, anotar todas las respuestas que digan.

- DIU
- Pastillas Hormonales
- Preservativo
- Todos
- Ns/Nc

13.¿Si tienes un aumento de flujo vaginal, de color blanco, y con picor que harás? Leer las respuestas, se pueden marcar varias.

- Ponerme cremas o aceites de una amiga
- Nada
- Lavarme con agua y jabón
- Ir al médico o al hospital
- Todo lo anterior
- Ns/Nc

14.¿Qué es el sida?

15.¿El SIDA es una enfermedad que tiene cura? Leer posibles respuestas.

- Si
- No
- Ns/Nc

16.¿El VIH/SIDA se puede prevenir? Leer posibles respuestas.

- Si
- No
- Ns/Nc

17.¿Cómo se puede saber si una persona tiene sida?

- Por su cara
- A través de un análisis de sangre general
- A través de un análisis de sangre específico para detectar anticuerpos
- No se puede saber
- Otras:.....
- Ns/Nc

CUESTIONARIO SOCIAL:

Nombre y apellidos:

Pre:

Post:

1. ¿Tiene mi hijo/a derecho a la educación (a ir a la escuela)? Leer las respuestas

Si No

Depende de la situación administrativa (de mis papeles, si están en regla o no) Ns/Nc

2. ¿Qué pasos debo seguir para matricular a mi hijo/hija en una escuela (parvulario, primaria...)? (Leer las respuestas, marcar las que digan)

- Lo llevo el primer día del colegio
- Tengo que ir a hablar con dirección de escuela e inscribirla/o
- Tengo que informarme primero de los pasos y los papeles necesarios a presentar en la oficina d' Ensenyament o en el colegio
- Se lo pregunto a una amiga o conocida
- No quiero llevarlo a la escuela, está mejor conmigo
- Ns/Nc

3. ¿La educación pública es gratuita? Leer las respuestas

Si No

Depende de la situación administrativa (de mis papeles, si están en regla o no) Ns/Nc

4. ¿El comedor, los libros escolares son gratuitos para todo el mundo? No leer las respuestas. Leer las respuestas

Si No, hay que pedir una beca y esperar a que te la concedan

Ns/Nc

5. ¿La educación es obligatoria para mi hijo/a? Leer las respuestas

Si No

Depende de la situación administrativa (de mis papeles, si están en regla o no)

Depende de la edad de mi hijo/a

Ns/Nc

6.¿Desde qué edad es la educación obligatoria para mi hijo/a? leer las respuestas.

- Desde los 3 años
- Desde los 6 años
- Desde los 8 años
- Con la edad que yo decida llevarlo al colegio, no importa los años que tenga.
- Ns/Nc

7. ¿Puedo no llevar a mi hijo/a la escuela los días que yo no quiera? No leer las respuestas . Leer las respuestas

- Si
- No
- Ns/Nc
- Si, cuando el motivo es justificado, y aviso a la escuela.

8.¿Puedo llevar y recoger a mi hijo/a en la escuela a la hora que yo quiera? No leer las respuestas

- Si
- No, tengo que respetar los horarios en los que comienzan y terminan las clases.
- Ns/Nc

9.¿Tengo que estar en contacto con la escuela a la que va mi hijo/a, ir a hablar con la profesora cuando me lo piden? No leer las respuestas

- Si, es bueno para mí y para mi hijo.
- No, no es necesario. Es suficiente con que mi hijo asista a la escuela.
- Otras:.....
- Ns/Nc

10. ¿El acceso a los servicios de salud públicos (primarios u hospitalarios) son gratis para todo el mundo? Leer las respuestas

- Solo para españoles
- Para todas las personas que tengan tarjeta sanitaria.
- Todos los extranjeros tienen que pagar.
- Otras:.....
- Ns/Nc

11.¿Tenemos yo y mi hijo/a derecho a la salud pública (a ir al médico, al hospital....) Leer las respuestas.

- Si, si tengo tarjeta sanitaria.
- Si, si no tengo tarjeta sanitaria y pago la visita o el ingresos hospitalario.
- No

Depende de la situación administrativa (de mis papeles, si están en regla o no)

Ns/Nc

12.¿Qué son los derechos humanos para ti?

Pregunta abierta:.....

Ns/Nc

13.¿Qué derechos crees que tienes como extranjera en nuestro país?

(Debe enumerar varios)

Ns/Nc

14.¿Qué tengo que hacer cuando se me niega un derecho ? Leer

Callarme, no puedo hacer nada. Reclamarlo a alguien oficial

Otras:..... Ns/Nc

15.¿A quién puedo acudir cuando tengo un problema con mi hijo/a y necesito que me ayuden? (Ellas pueden decir las respuestas NO LEER).

A una amiga A un profesional A nadie

Depende del problema que sea, pediré apoyo a una amiga o a un profesional

Otras:.....

Ns/Nc

16. ¿Qué derechos tienes como extranjera en España o Cataluña? Leer las respuestas

Todos igual que los españoles/as

Depende de la situación administrativa (de mis papeles, si están en regla o no)

Ns/Nc

17.¿Qué son los servicios sociales públicos? No leer

Dónde te dan dinero

Dónde puedes pedir vivienda y alimentos

Dónde te atiende una trabajadora social y te pregunta que necesitas

Ns/Nc

Otras.....

18.¿Qué son los servicios sociales privados? No leer

- Dónde te dan dinero
- Dónde puedes pedir vivienda y alimentos
- Dónde te atiende una trabajadora social y te pregunta que necesitas
- Ns/Nc
- Otras.....

19.¿Qué servicios sociales conoces (pregunta abierta)

públicos.....

privados?:.....

- Ns/Nc

20.¿Cómo puedo acceder a los servicios sociales públicos ? (pregunta abierta, no decir las respuestas).

- Cuando yo quiera, presentándome allí.
- Tengo que pedir cita y presentar mi empadronamiento
- Otros:.....
- Ns/Nc

21.¿Cómo puedo acceder a los servicios sociales privados ? Leer las respuestas).

- Cuando yo quiera, presentándome allí.
- Tengo que pedir cita y presentar mi empadronamiento
- Otros:.....

22.¿Tengo derecho a ser atendida en cualquier servicio social? Leer las respuestas.

- Sí, siempre
- Si, si estoy empadronada en el municipio donde vivo.
- Si, si tengo mi situación administrativa regularizada
- Depende del servicio social si es privado o público
- No
- Ns/Nc