

MANUAL DE PROMOTOR(A) DE SALUD COMUNITARIA

Instituto Familiar
Para la Prevención y Control de la
Diabetes



COMO DESARROLLAR
UN PROGRAMA COMUNITARIO
PARA EL AUTO MANEJO DE LA DIABETES



*Campesinos
Sin
Fronteras*

MANUAL DE PROMOTOR/A DE SALUD COMUNITARIA

El Auto Manejo de la Diabetes

CONTENIDO

Propósito.....	4
La Eficacia del Enfoque.....	5
A Quién está Dirigido el Manual.....	6
Modelo Ecológico.....	8
CAPITULO I. Promotores De Salud Comunitaria	
¿Qué Es Un/a Promoto/a De Salud?	9
La Misión	9
La Función	10
Cualidades de un/a Promotor/a.....	10
CAPITULO II. Entrenamientos Recomendados Para Hacer un Programa del Auto	
Cuidado de la Diabetes Basado en la Comunidad	
Entrenamiento Basico de Diabetes	14
Salud Mental	15
Otros Temas	15
CAPITULO III. Estrategias Para Ayudar A Los Participantes A Manejar Y Controlar	
La Diabetes	
Estrategias del Programa.....	16
Importancia De Grupos De Apoyo Y Visitas En Casa	16
Reflexiones	16
CAPITULO IV. Como Motivar A Los Participantes A Que Continúen a Manejar La	
Diabetes	
Estrategias del Programa.....	20
CAPITULO V. Como Incluir A Toda La Familia	
Importancia De Incluir A La Familia	22

Aspectos A Tratar Con La Familia	22
CAPITULO VI. Depresión, Estrés Y El Manejo De Diabetes	
La Depresion En Personas Con Diabetes	24
Caracteristicas Tipicas De Una Persona Con Diabetes Y Depresion	24
¿Cómo Puede Ayudar El/La Promotor/a A Una Persona Con Depresion?.....	26
CAPITULO VII. Espiritualidad	
El Tema De La Espiritualidad en el Manejo de Diabetes.....	28
Reflexiones	29
Historia De Un Participante Del Programa	30
CAPITULO VIII. El Modelo De Promotor/a En Una Clínica Comunitaria	
Requisitos.....	31
Beneficios.....	32
Sugerencias.....	33
Anexos.....	35
Formato del Grupo de Apoyo Y Ejemplos	

El Propósito de Este Manual

Este manual tiene como propósito ser un instrumento que sirva de guía y de ayuda en el trabajo de los promotores y promotoras de salud, sus supervisores, y sus organizaciones crear o refinar un programa comunitario para el auto manejo de la diabetes. Para este fin se recogieron testimonios, experiencias y herramientas de las *promotoras* comprometidas en diseñar y sostener un programa de apoyo comunitario para campesinos y sus familias en una comunidad de la frontera de Arizona-México. El Programa del Cuidado de Diabetes Para Campesinos (CDMP), fundado por el Robert Wood Johnson Iniciativa de Diabetes, sigue respondiendo a las necesidades de la comunidad y ayudando a enfrentar el impacto devastador de diabetes. Mientras que este manual fue diseñado dentro del contexto de una comunidad Latina y migratoria en la frontera EEUU-México, creemos que las lecciones aprendidas son relevantes a otras comunidades y a otros programas diversos.

EL manual proporciona un marco conceptual para un programa comunitario que se basa en el modelo de la *promotor/a*. Los **objetivos** de este manual son:

- 1) Proporcionar una orientación general a la filosofía y preparación de *promotores/as* dedicadas a proveer la educación de diabetes y servicios de apoyo a sus comunidades.
- 2) Para explorar los aspectos específicos en el auto manejo de diabetes que no puede ser tratado en el cuidado clínico como: manejo de tensión y depresión, inclusión de la familia en apoyo para promover el auto cuidado, y el papel de la espiritualidad en el cuidado de la diabetes.
- 3) Para proveer estrategias prácticas, herramientas, y sugerencias a las promotores/as que les asistirán en poder trabajar efectivamente con su comunidad.
- 4) Considerar aspectos programáticos para un programa de *promotor/a* del auto manejo de la diabetes que está ubicado en una clínica y en la comunidad.

La Eficacia del Enfoque

Campeños Sin Fronteras en colaboración con el Mel y Enid Zuckerman Colegio de Salud Pública de la Universidad de Arizona llevó a cabo una evaluación diseñada para medir la eficacia del programa CDMP que está descrito en este manual en mejorar el auto cuidado de diabetes y el estado de salud entre las participantes del programa. El propósito del estudio de evaluación fue comprender el impacto una intervención impulsada por promotores/as de salud en el desarrollo de apoyo social que luego facilitó conductas de auto cuidado y control de la diabetes entre los miembros de una comunidad de trabajadores agrícolas en la Frontera México-Estados Unidos.

CDMP, basado en el modelo de promotor/a, desarrollaba a incluir grupos de apoyo, visitas en la casa, visitas al hospital, seguimiento telefónico, y la abogacía para las personas con diabetes. El diseño de evaluación incluyó pre/post cuestionarios los cuales fueron administrados con la entrada en el programa y en un año de seguimiento para investigar la relación entre las actividades de las promotoras, el apoyo percibido por las participantes, y los resultados clínicos. Los datos clínicos de los participantes fueron compilados a través de sus visitas de rutina con sus proveedores de servicios médicos.

Pre / post datos clínicos estaban disponibles para 70 participantes. Los resultados mostraron que hemoglobina A1C se había reducido un 1% entre los participantes de alto riesgo (niveles de HbA1c superior a 6.9) durante el período de un año. Esta mejora se asoció con dos actividades de las promotoras, la participación en grupos de apoyo y abogacía individual. Los participantes reportaron un mayor apoyo de sus familiares y amigos, así como una mayor confianza al hablar con ellos sobre el impacto de la enfermedad en su estilo de vida y bienestar emocional. Resultados de la evaluación proveen evidencia de la efectividad de un enfoque culturalmente sensible, como el modelo de promotor/a en la gestión y el control de la diabetes entre los trabajadores agrícolas mexicanos americanos.

La información contenida en las páginas siguientes se desarrolló a través de entrevistas de evaluación con las promotoras de CDMP, que ha revisado, compilado y aumentado la información en el manual para incluir lo que sentían son los elementos esenciales de su éxito.

A Quién Se Dirige el Manual.

Cuando empezamos a hablar con miembros de nuestra comunidad sobre el desarrollo del Programa del Cuidado de Diabetes Para Campesinos (CDMP) y hablar con miembros de la comunidad nos dimos cuenta de que muchas de nuestras asunciones de que significa ayudar a las personas manejar la diabetes deben ser reconsideradas. Primero, nos dimos cuenta del desafío enorme que hemos emprendido. Todas las personas que conocimos tenían diabetes o tenían un miembro de su familia con diabetes. Segundo, parecía que muy pocos de ellos tenían una idea clara de cómo prevenir o controlar la diabetes, y como resultado ellos con la enfermedad vivían en un estado de temor o negación. Tercero, nos enteramos del impacto de forma aplastante de la depresión entre nuestros participantes y la insuficiencia de los recursos locales a responder de una manera oportuna y sensible. Las *promotoras* pudieron identificar las necesidades enormes y complejas de su comunidad, así mismo su nivel de dedicación a responder a esas necesidades. Sobre el curso de tres años, *las promotoras* desarrollaron y refinaron estrategias para proporcionar un sistema de apoyo a la comunidad para la diabetes. Es el deseo de nosotras compartir las lecciones que aprendimos con otros promotores de salud y otras personas trabajando por el bienestar de la comunidad.

Este manual fue previsto para las audiencias que incluyan:

- ◆ Los promotores/as, también conocido como ayudantes de salud de la comunidad, representantes de la salud de la comunidad, y aquellos que abogan por la salud de la comunidad, así como otros que ofrecen sus servicios a la comunidad.
- ◆ Las personas responsables de supervisar a promotores/as y/o desarrollar programas de promotores.
- ◆ Las personas responsables de diseñar y operar proyectos de carácter social, asistencial o comunitario.
- ◆ Los líderes comunitarios que buscan promover el desarrollo y mejorar la salud de los migrantes.
- ◆ Otros grupos de profesionales interesados en el Modelo de Trabajo del/la Promotor/a de salud.

Este manual no fue diseñado para ser una fuente de información comprensiva sobre el cuidado de diabetes. Más bien, la meta es compartir nuestra experiencia con promotores/as y los cuales trabajan con promotores/as para informar al desarrollo de sus propios programas. También esperamos motivar a las promotores/as dedicados a este trabajo difícil a continuar abordando esta enfermedad y a mejorar las condiciones en su comunidad. Esta manual no incluye una técnica didáctica para capacitar a los

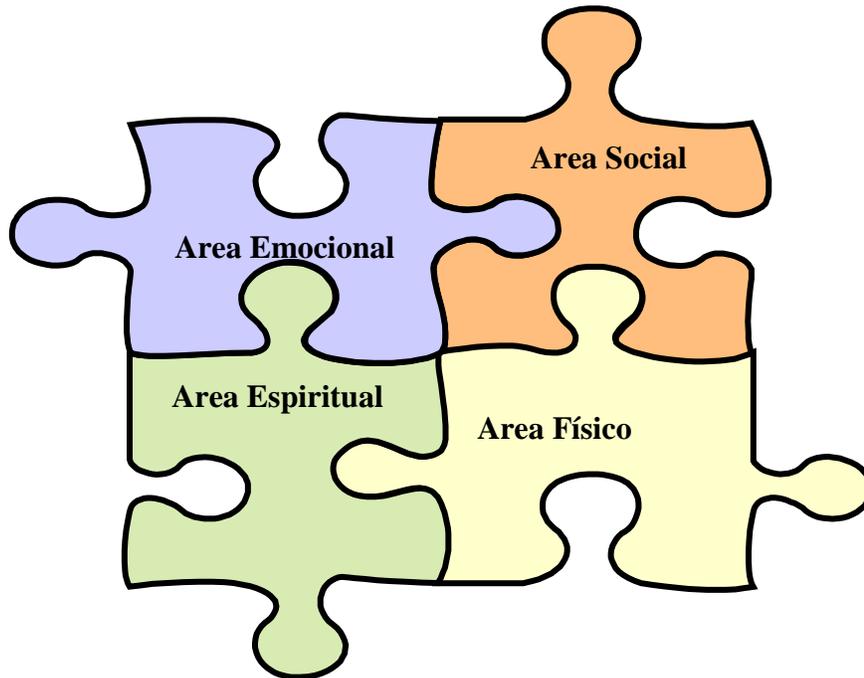
promotores/as en la facilitación de grupos, aunque proveemos ejemplos de las técnicas que utilizamos. Recomendamos que las páginas siguientes estén utilizadas conjuntamente con muchos otros materiales educativos complementarios.

Esperamos que este manual será de utilidad para los promotores/as novatos/as en el reconocimiento y orgullo de los dones únicos que aportan a su trabajo. El manual también servirá promotores/as con mucha experiencia que puedan beneficiarse de nuestra experiencia en el tratamiento de las graves consecuencias físicas y emocionales de la diabetes, no sólo en aquellos con diabetes, pero en los miembros de sus familias y la comunidad en su conjunto.

...Floribella Redondo, Emma Torres, Idolina Castro, Angelica Villaseñor, Maia Ingram

El Modelo Ecológico

CDMP es un programa basado en el modelo de la promotor/a. En nuestro modelo de promotor/a se concibe a la persona como un ser formado por múltiples áreas (emocional, social, espiritual, física). Consideramos de gran importancia atender esas áreas de forma integral para lograr un cuidado completo y trascendente del estado físico de tener la diabetes.



Integración de la Persona



Al mismo tiempo, visualizamos la persona como parte de una serie de engranes, en el espacio en donde vive y convive con otras personas. Por lo tanto, es importante desarrollar el apoyo a la cuidado de la diabetes que incluye a la familia y la comunidad entera.

Capítulo I. Promotores De Salud Comunitaria

¿Qué Es Un/a Promotor/a De Salud?

Un(a) promotor/a de la salud es una persona que educa a su comunidad sobre temas de salud o bienestar social para prevenir y controlar enfermedades. El/la promotor/a de salud es una persona que representa el nivel económico, social y educativo de la comunidad de manera que entiende la cultura, lenguaje y necesidades de esta. El/La promotor/a está comprometida con la comunidad, la conoce íntimamente, tiene el corazón, la disponibilidad, la compasión y la comprensión para ayudar a personas en necesidad. El/La promotora conoce y es sensible a la cultura la cual usa para influir positivamente en las personas de tal manera, que estas logran hacer cambios de gran impacto en su salud, la de sus familias y las personas que les rodean.



La Misión

La función de un promotor es en el auto cuidado de diabetes es educar, capacitar y motivar a sus clientes que se acepten y se valoren. Promotores/as pueden apoyar a los miembros de su comunidad a descubrir que aunque tengan una enfermedad crónica, pueden contralar la calidad de sus vidas, no solo

físicamente, pero también emocionalmente. Finalmente, por siempre valorándoles, los promotores/as ayudan a los clientes a reconocer que tan importantes son como seres humanos en nuestra sociedad.

El Papel

El papel de la promotor/a es educar y transmitir información con el propósito de hacer más fácil la comunicación entre las instituciones de salud, los médicos, enfermeras y el/la participante. En o afuera de la clínica, el promotor/a de salud, juega un papel muy importante dentro del equipo médico que atiende al paciente/ o participante con diabetes. Él o ella son los que regularmente: 1) Identifican y canalizan al participante para que inicie su cuidado médico. 2) Aseguran los medios para que este logre ser atendido. 3) Le informan sobre sus derechos como paciente. 4) Aseguran que el participante entienda las indicaciones médicas 5) Tienen como adquirir sus medicamentos y glucómetro 6) Hacen seguimiento continuo para monitorear progresos en el control de la diabetes.

Cualidades de Un/a Promotor/a

Se dice que un(a) promotor/a tiene cualidades naturales para poder serlo como la compasión y la empatía. Además de nacer con ciertas cualidades, hay otras habilidades que se pueden aprender para lograr ser un(a) buen(a) promotor/a de salud.

- ☉ **Comprensivo/a** – Esta cualidad es muy importante, ya que, al comprender los problemas de los demás, se logra un mayor entendimiento, comunicación y respeto entre la promotora y el participante.
- ☉ **Prudencia y confidencialidad** – Son cualidades indispensables, porque una(a) promotor/a siempre debe de cuidar lo que dice para no ofender a nadie y guardar completa confidencialidad sobre lo que el participante dice. Él/ella es un ejemplo a seguir y la prudencia le ayudará a hacer mejor su trabajo y ser un líder respetado por su comunidad y población con la que trabaja.
- ☉ **Persistencia** – El/La promotor/a debe ser persistente en el sentido de que tratará por todos los medios de lograr que las personas participen en los grupos y logren cambios de hábitos. Llevará seguimiento continuo de las personas que participan. La persistencia es indispensable en un/a promotor/a, ya que si se da por vencido/a fácilmente, no logrará el objetivo de ayudar a sus participantes. *Tiene que tener fortaleza para vencer obstáculos personales que le impidan enfocarse en su trabajo.*
- ☉ **Paciencia** – La paciencia es imprescindible. En muchas ocasiones el/la promotor/a se enfrentará a situaciones que no tenía planeadas, tener paciencia influye en muchos sentidos, especialmente cuando el/la promotor/a tiene que usar la paciencia como una herramienta que le ayude a entender a sus participantes y no juzgarlos si ellos no hacen los cambios que se esperaba que realizaran. Un(a) promotor/a tiene que comprender que cada persona tiene una perspectiva diferente en cuanto a cambiar su estilo de vida y estar dispuesto a responder a lo que se necesita.

- ☉ **Confianza** – El/La promotor/a debe saber ganarse la confianza de los participantes, cuando los participantes ven que una persona es confiable, ellos abren su corazón y comparten sus problemas, dudas, miedos, inquietudes, y de esta manera se les puede ayudar a que logren cambios de conducta para beneficio de ellos mismos.
- ☉ **Saber escuchar** – Es una de las habilidades más importantes en el trabajo de un/una promotor/a. Es necesario que las personas que esperan recibir ayuda vean que el/la promotor/a realmente les presta atención y está interesada en su salud y en sus problemas emocionales. Al sentir que él/ella si le escuchan, sabrán que si va a recibir la ayuda que necesita.
- ☉ **Amigable** – Una persona amigable se adapta a situaciones y es capaz de ser sociable con cualquier persona aceptándola tal y como es. El ser amigable, es también parte de buen liderazgo con los participantes.
- ☉ **Visionario** – Ser visionario representa el siempre buscar lo que sea más apropiado para los participantes, saber lo que les va a ayudar a controlar su enfermedad no solo en el presente, sino también en el futuro.
- ☉ **Entusiasta y emprendedor/a** – El/La promotor/a debe de ser entusiasta y emprendedor/a para poder transmitir animo y alegría y motivar a sus participantes a que sigan adelante logrando cambios positivos.
- ☉ **Líder**- Toda persona que desea ser promotor/a se puede beneficiar si tiene la cualidad de ser líder, es muy difícil ser promotor/a si no se es capaz de mantener la atención y el respeto de un grupo de personas especialmente a las que se les quiere motivar a que hagan cambios de hábitos. Un buen líder enseña por su ejemplo y no solo por palabra así que es muy importante que el/la promotora siempre logre dar un buen ejemplo.
- ☉ **Versatilidad** – Poder hacer presentaciones creativas como presentaciones de teatro ayuda indudablemente, tener la capacidad de hablar o actuar en frente de un grupo, además el poder de tener la atención del grupo asegura que se comunique la información a la vez que se ofrece a todos los participantes.
- ☉ **Espíritu de servicio** – Tener espíritu de servicio es tener la suficiente humanidad para trabajar con las personas de una manera adecuada y de acuerdo con lo que ellos necesiten, todo haciéndolo con entusiasmo, conocimiento y motivación.
- ☉ **Autoestima** – el/la promotor/a debe tener amor para sí mismo, reflejar un autoestima saludable y por lo tanto, poder compartir amor hacia los demás. De esa manera, puede orientar a los participantes a que también ellos se cuiden y amen a sí mismos y que lo reflejen en las acciones personales, como el cuidado de su salud. (Si no nos

“Jamás se dará lo que no se tiene” por lo tanto, es indispensable que la promotora tenga o cultive una...Buena autoestima”...

queremos a nosotros mismos, no podemos enseñar a otros a quererse a sus mismos.)

- ☉ **Mantenerse actualizado** – Las personas con una enfermedad crónica como la diabetes, necesitan estar al corriente acerca la información actual de su enfermedad y de cómo controlarla para evitar complicaciones. La promotora puede en muchas ocasiones, ser la única fuente de información para los participantes por lo tanto, debe estar actualizado/a y saber sobre los recursos disponibles para el cuidado de los participantes. Todos los días se descubren nuevas cosas que pueden ser útiles para lograr la evolución de los participantes. El estar actualizada, también se refiere al interés por aprender más para hacer mejor su trabajo, además, la promotora siempre tiene que estar buscando nueva información y nuevas técnicas para acaparar la atención de sus participantes y para que la nueva información les sea útil para mejorar su calidad de vida.
- ☉ **Compasivos** – Estar conscientes del dolor humano ponerse en el lugar del participante, querer ayudar a otros de una manera compasiva y comprometida con el servicio al prójimo, sin juzgarlos y teniendo el propósito de realmente ayudar, no solo por recibir un salario, sino porque siente ese deseo de entender y ayudar.



- Ⓢ **Creatividad** – La creatividad, es una cualidad muy importante que debe tener un/una promotor/a, ser creativa implica el poder crear nuevas ideas de cómo ayudar al participante, implementar nuevas técnicas, aplicar conocimientos ya adquiridos de tal manera que despierte el interés de los participantes, el ser creativa en muchas ocasiones es un reto que todo(a) promotor/a necesita alcanzar para poder hacer efectivo el gran trabajo que realiza.
- Ⓢ **Flexibilidad** – Tener disposición para trabajar horarios flexibles y en lugares no tradicionales – Ser accesible representa el hecho de poder adaptarse a las necesidades de los participantes, por ejemplo, habrá alguien que necesita una visita en casa después de las cinco de la tarde que es el horario de oficina, entonces el/la promotor/a que está comprometida accederá a hacerlo o buscara la manera de cubrir esa necesidad. El trabajo de la promotora no se limita a una oficina, sino en la comunidad a la que sirve, y no se limita solo a ayudar a sus participantes en el lugar donde se reúnen, sino que tiene la disposición de ayudar dentro y fuera de la oficina o lugar de trabajo.
- Ⓢ **Iniciativa** – Tener iniciativa propia indica que el/la promotor/a no está esperando que su jefe o supervisor le esté diciendo que es lo que tiene que hacer o que necesidades tienen sus participantes. El tener iniciativa propia, refleja el interés de la promotora por su comunidad, es decir, ella observa las necesidades y trata de buscar lo que es mejor para esa población, buscar recursos, pedir ayuda cuando es necesario y actuar ante los problemas que se le presenten.



Capítulo II- Entrenamiento Recomendado para Promotores/as en un Programa Comunitario Para el Auto Manejo de Diabetes

Para iniciarse como promotor/a de prevención y control de diabetes, las promotores de CDMP piensan que es importante tener todos los conocimientos básicos sobre la diabetes, debe estar capacitado y tener la información correcta para transmitirla y así, poder ayudar. Enseguida se muestra una lista general de temas necesarios para un promotor de diabetes:

Entrenamientos Básicos

- ▶ Qué y quién es un/a promotora?
- ▶ Qué es la diabetes (Síntomas, tipos de diabetes, hipoglucemia, e hiperglucemia).
- ▶ Control, manejo y prevención de la diabetes.
- ▶ Complicaciones de la diabetes.
- ▶ Qué es el A1c
- ▶ Uso y cuidado y manejo del glucómetro.
- ▶ Nutrición saludable y porciones.
- ▶ Colesterol y la Diabetes.
- ▶ Importancia de la actividad física.
- ▶ Estrategias y metas para manejar la diabetes.
- ▶ Comunicación - Manejo de relaciones familiares.
- ▶ Como hacer propósitos y metas para una vida saludable.
- ▶ Consejos importantes de cómo hablar con su doctor.
- ▶ La diabetes y la familia.
- ▶ Manejo de enfermedades crónicas.
- ▶ Relación entre la diabetes y otras enfermedades crónicas.
- ▶ Tipos de liderazgo.
- ▶ Facilitación en manejo de grupos.
- ▶ Alcance a la comunidad (El valor de saber llegar).
- ▶ Recursos disponibles en la comunidad.

Salud Mental

- ▶ Diabetes y la depresión.
- ▶ Tensión Nerviosa y la diabetes.
- ▶ Manejo de emociones.
- ▶ Estrés y Depresión.
- ▶ Autoestima.
- ▶ Técnicas de relajación.
- ▶ Auto Ayuda/Participación en grupo de apoyo.

Otros Temas Que Se Sugieren

- ▶ El envejecimiento y perdida de la memoria
- ▶ Motivación
- ▶ Cuidado general de la salud
- ▶ Violencia Intrafamiliar
- ▶ Salud para su corazón
- ▶ Osteoporosis
- ▶ Técnicas básicas para dejar el tabaco



CAPITULO III. Estrategias para Ayudar a las Participantes que Manejen y Controlen la Diabetes

Estrategias del Programa

Cuando empezamos a trabajar con una persona con diabetes, las promotoras de CDMP ofrecen educación básica sobre diabetes que incluye lo siguiente:

- ✘ Que es diabetes;
- ✘ Nutrición;
- ✘ Medicación;
- ✘ Controlar la Glucosa;
- ✘ Cuidado y uso del glucometro;
- ✘ Cuidado del pie;
- ✘ Complicaciones de diabetes;
- ✘ La importancia de actividad física.

También iniciamos llamadas telefónicas y visitas en casa. Con estas acciones se logra que algunos participantes hagan cambios. Sin embargo en muchas ocasiones, las clases no son suficientes para controlar la diabetes. No sólo necesitan clases, sino también las visitas personales de las promotoras de CDMP para sentirse animado y apoyado. Esto es en parte porque en muchos casos, las participantes reportan que sus familias no les están ayudando con sus necesidades. Aparte, los participantes tienen otros problemas que los preocupan, tales como no poder contribuir con recursos económicos a su casa cuando no pueden trabajar debido al mal control de su enfermedad. Las visitas en casa son muy importantes porque en estas visitas las promotoras de CDMP forman parte de la vida de los participantes y se sienten seguros en compartir sus problemas sin reservas. Además, los participantes se sienten más cómodos en hacer preguntas, pedir que se les lea una carta o que le hagan una llamada por teléfono.

Grupos de Apoyo y Visitas en Casa

Cuando se enfrentan con situaciones difíciles de la vida, los participantes no prestan la atención necesaria a su salud y como consecuencia se estresan lo cual ocasiona un impacto negativo en el control de la glucosa. Esa es la principal razón por la cual las promotoras de CDMP decidieron formar grupos

de auto ayuda y así lograr que ellos se ayuden entre sí compartiendo sus preocupaciones, e ideas de cómo controlar su enfermedad y tener una vida normal.

Los grupos de apoyo de CDMP se iniciaron para que los participantes tuvieran la oportunidad de recibir información, aprender y al mismo tiempo compartir con otras personas que también tienen la misma enfermedad, sobre sus sentimientos, vivencias y retos respecto a la diabetes. Hoy en día, los grupos de apoyo son el corazón del programa. A continuación se presentan las actividades específicas identificadas por las promotoras de CDMP para llevar a cabo exitosos grupos de apoyo y visitas a los hogares.

- ▶ **Establecer una relación con el participante** –Desarrollen una relación de amigos verdaderos en que los participantes pueden compartir información sobre problemas que están teniendo. El/La promotor/a toma el rol que es más oportuno tomar en el momento que la persona lo necesita. Muchas veces esto implica estar presente y dar apoyo en una crisis para que el participante no se de por vencido/a.
- ▶ **Ayudarles a formar desarrollar habilidades para enfrentar la vida** – Traten temas que les pueden ayudar a mejorar estrés, depresión, auto estima y como establecer y seguir metas personales, manejo de problemas entre otras cosas.
- ▶ **Motivar a las participantes** –Aseguren que sigan adelante cuidándose a sí mismos y su enfermedad. Parte de esto es recordarles de la importancia de la actividad física, de tomar su medicamento y otras instrucciones médicas, y que es bien importante que no perder sus citas medicas.
- ▶ **Reforzar y hacer seguimiento sobre la información que reciben en la clínica** – A veces eso significa que se les da un repaso de lo que es la nutrición, las porciones, y las complicaciones. Otras veces significa que toma el tiempo para explicarles que los doctores están muy ocupados y les van a contestar rápidamente y en un idioma que a lo mejor no se entienden o por un intérprete de una enfermera, y que por eso ellos deben de llevar sus preguntas/preocupaciones por escrito para que el día de su visita al médico no se les olvide y lo hagan rápidamente.
- ▶ **Mantener contacto telefónico** – Las promotores/as deben hacer llamadas telefónicas de recordarles de los grupos de apoyo o de sus citas médicas.
- ▶ **Visitas en casa** – Según la necesidad que tenga el participante, se puede dar seguimiento hasta que se haya estabilizado.
- ▶ **Auto ayuda** – Esto se logra por medio de los grupos de apoyo. En algunos casos los participantes pueden formar un grupo de apoyo independiente al cargo de uno de los participantes. En un caso de CDMP, a un participante le tuvieron que amputar un pie y los participantes del grupo se organizaron para visitarle, darle apoyo, animarle y estar allí con ella.
- ▶ **Ayudarles/referirles a servicios comunitarios** – Esto significa llenar los huecos entre los

recursos y las participantes, a veces se les ayuda a llenar formas, otras veces a hacer una cita o encontrar a la persona apropiada para ayudarles.

- ▶ **Trabajar con la familia-** La promotora tratara siempre que es posible de involucrarse con la familia del participante para que sean parte del equipo de cuidado de este y para que también ellos hagan cambios de comportamiento y de hábitos alimenticios para que reduzcan sus riesgos de control de diabetes.

Reflexiones

- Por medio de los grupos de apoyo se puede transmitir y reforzar información sobre el cuidado de la diabetes.
- Los participantes tienen muchos problemas más importantes para ellos que la diabetes y con tantas preocupaciones viven estresados. En los grupos de apoyo es útil incluir estrategias de afrontamiento como otros la comunicación, manejo del estrés, autoestima, y depresión. (CDMP también se ofrece talleres sobre depresión y autoestima desarrollados por psicólogos invitados.)

Los grupos de apoyo y las visitas en casa, tienden una mano amiga a las personas que lo necesitan.



- Son de gran importancia para los grupos de apoyo y de las personas con diabetes, ya que además de información, los mismos participantes se brindan unos con otros por medio de la red de apoyo que forman entre ellos y les permite sentirse afiliados e importantes para otros.
- Los grupos de apoyo, en colaboración con medios de la clínica, tienen gran impacto en el estado de salud de los participantes. En CDMP hemos visto a participantes que han disminuido su HbA1C de un 12.8 a un 7 o menos. A dos de los participantes el médico decidió quitarles el medicamento por tres meses y actualmente tienen un año sin medicamento ya que tienen controlada la enfermedad por medio de los grupos de apoyo mutuo.



CAPITULO IV. Como Motivar a los Participantes que Se Cuiden

En nuestra experiencia, la capacidad para cuidar la diabetes depende de contar con la estabilidad y soporte continuos. Los grupos de apoyo y visitas a hogar proveen la estabilidad, incluso cuando los participantes encuentran acontecimientos difíciles de la vida. Hemos encontrado que la participación en curso en las actividades de CDMP motivan a los participantes que se cuidan. Los participantes se sienten motivados para participar en actividades de grupo cuando se sienten respetados en el ambiente de grupo. En los grupos de apoyo y visitas a hogar las promotoras de CDMP tienen estrategias para fomentar la participación:

Estrategias de CDMP

- ✘ **Propiciar buenas relaciones entre los participantes** - esto empieza desde el momento en que llegan al grupo de apoyo, se les da la bienvenida y se les pide que se auto presenten para que se animen a participar en el grupo, haciéndoles sentir parte importante desde ese momento.
- ✘ **Animarles a que tengan iniciativa** – Se les invita a los integrantes a participar dando temas que las promotoras les ayudan a preparar o dando ideas sobre lo que les gustaría hablar en el grupo de apoyo.
- ✘ **Ofrecer nueva información** - Sin duda alguna, el hecho de proporcionarles información nueva en forma continua, será una forma de inyectarles ganas de acudir al grupo de apoyo, ya que de lo contrario, será rutinario y aburrido.
- ✘ **Técnicas participativas** – Se les anima siempre a tener interacción con las promotoras y los participantes.
- ✘ **Usar la creatividad** - Constantemente como parte de la motivación, las promotoras utilizan la creatividad para sorprenderlos con manualidades, ideas nuevas, detalles, que los motiven a explotar su propia creatividad.
- ✘ **Reconocer fechas importantes** - Tales como felicitarlos por su cumpleaños, el festejar el día de las mamás, papás, abuelos u otros días festivos.
- ✘ **Apoyarles en una crisis** – Estar con ellos cuando tienen alguna pérdida como la muerte de un familiar, una enfermedad grave, u otra clase de pérdida.
- ✘ **Mensajes inspirados y de reflexión** - Empezar las sesiones con un pensamiento positivo para reflexionar. Muchos participantes vienen para recibir su mensaje de la semana y llevarlo a sus familias.

- ✘ **Usar diversas formas de comunicación** – Se emplean diferentes materiales didácticos en las reuniones de grupo, ya que no a todas las personas se nos puede llamar la atención de la misma manera ya que algunos somos visuales, otros auditivos y otros tienen diferentes formas de aprender.
- ✘ **Usar metas** – Se les debe de ayudar a que los participantes hagan y realicen nuevas metas cada semana.
- ✘ **Constante reforzamiento positivo** -Recordarles lo valioso que son para ellos mismos sus familias, su grupo, su comunidad y por supuesto para las promotoras.
- ✘ **Incentivos** - El brindarles pequeños incentivos que los motiven como libros que sean interesantes para ellos, lapiceros, etc. (generalmente, son donativos por parte de otras agencias o instituciones).
- ✘ **Abogacía** - Facilitar apoyo como los referimientos hacia agencias comunitarias, servicios sociales de salud u otros que puedan necesitar es una forma de brindarles seguridad, confianza y esperanza para que encuentren la solución al problema que puedan tener.



CHAPTER V. Como Incluir a Toda la Familia

Importancia De Incluir A La Familia

La adaptación de la familia al diagnóstico de la diabetes es extremadamente importante. Los miembros de la familia o persona que cuidan al participante necesitan educación, igual que el paciente, para ayudar a hacer posible los cambios de vida y el apoyo necesario. Es especialmente importante que todos los miembros de la familia que vivan con el paciente entiendan las demandas del cuidado de la diabetes.

Hay varios medios de trabajar con la familia en un programa de diabetes. Por ejemplo, en las visitas en casa, la promotora puede encontrarse con algunos miembros de la familia y tomar la oportunidad de incluirlos a ellos en las pláticas. También se debe incluir a miembros de la familia en la educación básica para que entiendan como la enfermedad puede afectar a la salud y las emociones y como se debe cuidar. Otra opción es involucrar a la familia en un programa o currículo diseñado para la familia como “La Diabetes y la Familia”. Campesinos sin Fronteras (CSF) colaboro en la creación de esta herramienta para no solo trabajar con familias in cuidar a la persona con diabetes, sino también en prevenir la enfermedad entre los que tienen más riesgo. Se puede encontrar en el Internet en Inglés y Español.

http://www.crcphp.publichealth.arizona.edu/borderhealthsi/family_familia.aspx

Factores a Considerar Trabajando Con La Familia

- ◆ **Cómo la enfermedad afecta a toda la familia** - Sin duda alguna, la persona con diabetes necesitará todo el apoyo que su familia pueda brindarle, ya que de alguna manera, la relación con la familia, será determinante para el control de la enfermedad.
- ◆ **Cómo incluir a toda la familia** - La persona con diabetes necesita compartir con otros su preocupación, reír, distraerse, redefinir su situación, aceptar lo inevitable, hacer cosas espontáneas, buscar alternativas, por lo que la familia tendrá que apoyarle y realizar muchas de estas funciones.
- ◆ **Comunicación entre los miembros de la familia** - Tienen que demostrarle sentimientos de cercanía, expresiones físicas y verbales de sentimientos positivos, así como la calidez y afecto que solo la familia puede brindar.

- ◆ **Como la familia puede participar en una vida saludable** - Los propios miembros de la familia son responsables del cuidado de la salud y la atención de sus integrantes, así que tendrán que hacer muchos cambios para hacer un impacto positivo, tales como mejorar su alimentación y actividad física, pues esto les ayudará a reducir riesgos y costos, así como también complicaciones futuras no deseadas. Los miembros de la familia pueden comer juntos a la misma hora del día y pueden planear actividades juntos para relajarse y hacer ejercicios.



Capítulo IV – Depresión, Estrés Y El Manejo De Diabetes

Si bien muchos programas se centran en proporcionar educación sobre la diabetes la autogestión, las promotoras de CDMP encontraron que el cuidado de diabetes exitoso fue mucho más complejo de lo que primero se dio cuenta. El número de participantes de los grupos de apoyo que experimentan la depresión y la severidad de su depresión fue abrumador. Cuando trataron de conectar a sus participantes con servicios de salud mental, se encontraron con nuevas dificultades. Los tiempos de espera para las citas iniciales eran largos, los que habían recibido los servicios no estaban satisfechos con su competencia cultural, y sobre todo, la comunidad estigmatizaba problemas de salud mental lo que dificultaba a sus participantes para pedir ayuda. De la perspectiva de las promotoras de CDMP, muchos de sus clientes fueron atrapados en un círculo vicioso en el que la depresión impactaba negativamente a su capacidad para controlarse su enfermedad, que a medida que se crecía fuera de control, fue más debilitante a su salud mental. Por esta razón, el control del estrés y la depresión en el ambiente del grupo de apoyo se convirtió en el centro de nuestro programa.

La Depresión En Personas Con Diabetes

Las promotoras de CDMP han encontrado participantes que han expresado que quieren morir. Muchos de ellos piensan que no son importantes para nadie, se preguntan ¿Para qué estoy aquí?, sienten que “No sirvo para nada” y piensan que a nadie les hace falta. No fue fácil llegar a la conclusión de que una gran mayoría de los participantes están viviendo depresión debido a su enfermedad.

Algo que agrega al problema, es que la comunidad y el sistema médico de salud mental no llegan a esta población. En nuestra comunidad falta mucho conocimiento y educación acerca de lo que es la depresión en personas que tienen diabetes, ellas/ellos están como en un hoyo y no encuentran quien les de la mano para salir de ahí. Los grupos de apoyo que ofrecen las promotoras de CDMP han sido esa mano que les ha ayudado a salir de ese hoyo en el que estaban.

Características Típicas De Una Persona Con Diabetes Y Depresión

- **No se cuida** – Cuando una persona tiene depresión, se le va la energía, se le va el interés en todo, hasta el amor se va. Una persona ya mayor con una enfermedad crónica, no va a tener humor y no va a querer siquiera pensar en que tiene que tomar sus medicamentos, hacer ejercicio, comer bien. Una persona deprimida, pierde gran parte de las emociones positivas, pierde el amor a sí mismo y frecuentemente su familia no sabe cómo ayudarlo.

- **Tienen pensamientos fatalistas** – Piensan que no hay nada que hacer, “para que me voy a cuidar, o para que voy a dejar de comer todo lo que me gusta si ya me voy a morir”.
- **Se sienten aislados** – Aunque tengan a sus familias se sienten como si estuvieran solos. Muchas señoras dicen, ‘tengo tantos hijos y nadie viene conmigo’. Muchas veces la falta de comunicación en la familia crea un sentido de aislamiento para el enfermo.
- **No tienen habilidades que le ayuden a sobre llevar la enfermedad** – Piensan cosas negativas, ‘como no sirvo para nada, es mejor morir’, y cualquier incidente que les pase los derrumba, no saben como reaccionar positivamente.
- **La depresión del enfermo afecta a toda la familia** – Las familias también deben estar informadas e involucradas en cómo tratar la depresión de la persona enferma porque esta afecta a toda la familia.



¿Cómo Puede Ayudar La/El Promotor/a a una Persona con Depresión?

Las promotoras deben de estar muy bien informadas, educadas sobre que es la depresión, como se manifiesta y como identificar cuando una persona está deprimida y necesita ayuda médica. La promotora puede utilizar un diagnostico de evaluación descubrir el *Patient Health Questionnaire 9* (PHQ9), que es muy corto pero indica cuando una persona necesita un referimiento a un medico. Una barrera que se encuentra frecuentemente es que los participantes tienen que esperar mucho tiempo para conseguir servicios de salud mental aun cuando presentan síntomas de depresión. En otros casos no quieren ir a un psicólogo porque se sienten avergonzados pues “ellos no están locos”. Hay mucho que las promotoras pueden hacer por medio del programa y los grupos de apoyo semanales.

Los/Las promotores/as pueden ayudar...

- ✿ **Asegurar que se entiende que se puede controlar la diabetes** y que la depresión es una causa común en una persona enferma.
- ✿ **Escuchar y mostrar compasión** – Lo que hace una que una promotora sea efectiva, es la compasión que tiene por la gente con quien trabaja. Hay que reconocer que muchas veces una persona con diabetes y otra enfermedad crónica lo que más necesita es ser escuchada.
- ✿ **Reconocer las personas con más necesidad** – Cuando reconocen que una persona está deprimida, se debe preocupar más por ellas y darle aún más atención, llamándoles o visitándoles frecuentemente escuchando mas a la persona reconociendo que lo que más necesita de una mano amiga.
- ✿ **Hacerles saber lo importantes que son** – Hacerles sentir que podemos ser sus amigos, sus confidentes y que estamos aquí para ayudar.
- ✿ **Facilitar referimientos a servicios médicos** – La promotora debe de desarrollar relaciones con los proveedores de salud mental para que se pueda referir al participante para que reciba atención adecuada y oportuna.
- ✿ **Enseñar a los participantes la capacidad para manejar es estrés que acompaña a la diabetes** – Las personas con diabetes aprenden que pueden vivir una vida normal pero necesitan habilidades para sobrellevar la enfermedad tales como manejar las situaciones de la vida cotidiana eficazmente. Muchas de las personas que aprenden como sobrellevar su enfermedad se restablecen muy pronto y su depresión se disminuye. Se dan cuenta que es mejor la vida, sus cambios son positivos en toda su vida. Aprenden también a no enfocarse en lo que no pueden remediar.

Si una persona tiene depresión y no quiere o no puede asistir a los grupos de apoyo una manera de ayudarlo a manejar su depresión y controlar la diabetes es sugerirle hacer el grupo en su casa.

✿ **Animarles que hablen con sus médicos** - La promotora puede sugerir que hagan una lista para cuando asistan a sus consultas no se les olvide lo que tienen que preguntar por ejemplo: Lo que ha sentido, las reacciones que ha tenido con medicamentos nuevos.

✿ **Usar el grupo de ayuda mutua/ apoyo para que se hablen y compartan sus experiencias** – Como parte de los grupos las promotoras pueden desarrollar diferentes actividades para tratar cualquier tema. Por ejemplo, al principio de cada grupo lea un cuento o un mensaje

positivo. Esto también es un estilo de reflexión para ellos, para que analicen que no son las únicas personas que tienen problemas. Por otra parte le da motivación para seguir adelante buscando una solución positiva a sus problemas.

Frecuentemente los participantes comparten con el grupo o con las promotoras diciendo “hoy me sentía tan mal cuando llegue y ahora me voy bien a gusto”.

Los participantes de los grupos sienten que el grupo es de ellos, que es su espacio, son sus dos horas para decir que “me quiero”, platican de sus experiencias, como se sienten, que cambios han tenido y animan a sus compañeros.

CAPITULO VII - Espiritualidad

La espiritualidad no era originalmente un tema de las promotoras de CDMP que se estaban concentrando en educar a los participantes sobre la nutrición, actividad física y medicamentos. Los participantes de los grupos de apoyo fueron responsables de iniciar conversaciones sobre el papel de apoyo espiritual en el cuidado de diabetes. Los miembros del grupo comenzaron las conversaciones sobre la importancia de la fe, a veces por asesorar a otros en el grupo que busquen el apoyo de Dios cuando estaban en el dolor o sentían deprimidos. Viendo la fe compartido del grupo independientemente de su orientación religiosa y el consuelo que los participantes eran tanto dando como recibiendo llevó a las promotoras de CDMP a incluir la espiritualidad como un enfoque específico para abordar cuestiones de salud mental relacionadas con la diabetes.

El Tema De La Espiritualidad en el Cuidado de Diabetes

Las promotoras comenzaron a formalizar el uso de la espiritualidad como una fuerza de motivación en la gestión de la diabetes por empezar cada grupo de apoyo con un mensaje espiritual. Si bien cuidado de no promover ninguna religión, los mensajes destacó la importancia de cuidar el propio cuerpo o el organismo que se ha dado a usted, como un aspecto de la fe. Estos mensajes se convirtieron en una fuerza motivadora en los grupos de apoyo.

Por otra parte, la espiritualidad ofrecía una vía para discutir los acontecimientos difíciles de la vida. Que se le podría decir a una persona que acaba de perder un ser querido o acababa de ser diagnosticada con una enfermedad crónica. ¿O más aún una enfermedad terminal? Que se le puede decir a una persona que aparte de estar enfermo de Diabetes esta se encontraba en una situación de separación familiar, violencia doméstica, pérdida del empleo, o problemas familiares por abuso de sustancias químicas? Las promotoras se dieron cuenta que tocar el tema de la espiritualidad era necesario para poder reconfortar y dar apoyo a quienes se encontraban en un “callejón sin salida”.

Para ayudar a las personas con estos problemas y mantener controlada la diabetes, no es suficiente el hecho de proveer información sobre enfermedades crónicas, como mantenerse saludable físicamente, u otras sugerencias que pudieran ser prácticas para aplicarse en la vida y en los problemas cotidianos. Las promotoras saben que si los participantes no tienen la base para aplicar todas las recomendaciones que ellas les hacen, tienen que recurrir a su fuerza espiritual. Ellas reconocen que se tiene encontrar otra manera de animarles, algo que les de fuerza en que pueden lograr los cambios, algo que los motive y les

de fortaleza para salir adelante con su enfermedad y todo lo que les afecta, y eso es su relación espiritual. En este programa hemos aprendido que la espiritualidad ocupa un lugar muy importante en la población que servimos y que es clave en la recuperación de la salud de nuestros participantes.

Reflexiones

- El poder de la fe de una persona puede hacer la diferencia, el poder de la espiritualidad hace un impacto crucial en la salud de las personas y por lo tanto refuerza el trabajo de una promotora. La creencia espiritual motiva a los participantes a manejar y controlar su enfermedad.
- No debemos dejar a un lado la espiritualidad, por las barreras burocráticas o de instituciones pues la fe es parte vital de muchos de nuestros participantes.
- La promotora tiene que crear un balance entre los participantes y la religiosidad/ o denominaciones; manejándose de manera neutral.
- Por la confianza que se han ganado las promotoras sirven como un apoyo espiritual para los participantes.
- La espiritualidad tiene que comenzar por uno mismo para poder transmitirla hacia los participantes.
- La espiritualidad no tiene que ser muy definida sino usar una manera universal
- El uso de mensajes positivos en el grupo de apoyo es una estrategia para compartir ideas espirituales, y darles la oportunidad que ellos mismos reflexionen y tomen conciencia y que de alguna manera sientan paz interior.
- Cuando una persona está en crisis, pasando por una pérdida o

La Historia de Lupita

Lupita de uno de los grupos de apoyo, llegó con su autoestima muy baja, ya que su esposo la había dejado por otra. Dice que se preguntaba ¿por qué?, ya que no entendía que podía tener la otra que ella no tuviera, se la pasaba preguntándose ella misma una y otra vez, ya que después de haber vivido tantos años juntos, no había una explicación que pudiera entender. A parte de haberla abandonado el la hacía sentir mal como persona y como mujer.

Después de un tiempo en el grupo de apoyo llegó un momento en que Lupita decidió hacer algo para ella misma, entonces empezó a recuperar el amor a sí misma, y se dio cuenta que sí servía para mucho. Ella ingresó de voluntaria como catequista en la iglesia y se sentía muy contenta cuando los niños le llamaban maestra.

En los primeros grupos, Lupita se las pasaba llorando, cuando las personas compartían algo que era similar a su situación ella lloraba inconsolablemente, pero cuando empezó a ver que otros participantes tenían problemas más grandes que los de ella, esto le dio motivación para valorarse mas como persona y motivarse a salir adelante,

Tiempo después, su vida dio un vuelco muy grande, le avisaron que su hija menor había tenido un accidente automovilístico muy grave.

Fue algo muy difícil para Lupita, pero nos compartió que en ese momento, le ayudó uno de los mensajes positivos que le habíamos compartido para poder soportar el dolor de ver a su hija tan lastimada. También nos compartió que le leía todos los mensajes a su hija para tratar de animarla y que también le ayudó a salir adelante, el hecho de pensar en su grupo de apoyo, ya que ella sentía que mucha gente estaba preocupada por ella y su hija y a su vez estaban orando para que salieran adelante.

CAPITULO VIII. Utilizando El Modelo De Promotor/a En Una Clínica Comunitaria

Dado la evidencia que muestra que tan eficaz son las promotores/as en ayudar personas con diabetes a controlar su diabetes, muchos centros comunitarios de salud están considerando el uso de promotores/as para alcanzar a sus pacientes y mejorar la salud de ellos. Es una estrategia excelente para asegurar que los servicios lleguen a la gente y que respondan a sus necesidades de verdad. Pero también existen muchas barreras a llevar a cabo un programa de promotor/a efectiva adentro del ambiente de una clínica. En nuestra experiencia, el programa ideal incluye una colaboración entre promotores/as ubicadas en la comunidad con promotoras en la clínica, porque la promotora en la clínica puede cubrir las necesidades del paciente, pero no de afuera. Pero es difícil que tantos recursos estén disponibles en la comunidad. Entonces nuestra intención es compartir el aprendizaje que hemos ganado en este programa para ayudarle en la planificación de un programa de promotor/a adentro de una clínica comunitaria.

Antes de empezar, una clínica debe considerar que tipo de programa quiere elaborar. Hay unas diferencias claves entre educadores de salud y promotoras que se debe pensar si quieren tener un programa de promotora que de verdad puede alcanzar a la comunidad.

Requisitos:

- ✘ Tener mucha flexibilidad en el horario, incluyendo trabajar temprano o tarde o en los fines de semana, así como la opción de pasar mucho tiempo con una persona.
- ✘ Poder responder a las necesidades que tengan los pacientes, aunque no sean siempre directamente servicios de la clínica.
- ✘ Poder enfocarse en el apoyo emocional que necesite una persona para manejar la diabetes en la vida diaria.
- ✘ Tener la libertad de crear y proveer actividades diversas que respondan a las necesidades que ven entre sus clientes.
- ✘ Tener la libertad de trabajar con personas que encuentran en la comunidad aunque no son pacientes de la clínica.
- ✘ Tener la oportunidad de trabajar no solo con pacientes sino con familias para promover el apoyo para la paciente y la salud de todos.

- ✘ Poder hacer visitas en casa.
- ✘ Tener una amplia visión de salud que incluye factores sociales y ambientales que afectan la salud de toda la comunidad.

Por tener esta flexibilidad y capacidad de apoyar al cliente en lo que se necesite, una promotora aprende mucho sobre el contexto de una paciente que pueda facilitar su capacidad de controlar su diabetes. Un ejemplo sobresaliente es un paciente que no está tomando su medicación por alguna razón y el doctor no lo sabe, lo que es muy común.

Beneficios:

Estar adentro de la clínica facilita el trabajo de la promotora en muchas maneras:

- ✘ Pueden asegurar que un paciente con mucha necesidad reciba cita con el médico lo más pronto posible.
- ✘ Pueden hacer el seguimiento con los pacientes para asegurar que los referimientos son cumplidos.
- ✘ Pueden sensibilizar a todo el equipo de una clínica a las condiciones y situaciones de las personas que están sirviendo para asegurar que los pacientes son tratados con respeto y comprensión.
- ✘ Pueden sensibilizar a los proveedores de salud de la efectividad de las promotoras en ayudar a sus pacientes a controlar su diabetes.
- ✘ Pueden trabajar directamente con los médicos cuando tienen una pregunta sobre un paciente o necesitan información, por ejemplo de que significa los números de su examen.
- ✘ Pueden hablar directamente con un proveedor de salud para aclarar una frustración que tenga un paciente sobre su cuidado médico.
- ✘ Pueden asistir a un paciente que se siente incomodo comunicando con su médico a aclarar sus preguntas.
- ✘ Tienen el entrenamiento de estar trabajando en un ambiente clínica y entender este lado del cuidado de diabetes.
- ✘ Cuando la promotora sabe que un paciente no quiere adherir a su régimen médico por alguna razón, la promotora puede conferir con su doctor y explicar claramente el porqué de cualquier medicina o cambio de medicina.

Sugerencias

Entonces, por nuestra experiencia recomendamos lo siguiente para una clínica que está planeando un programa de promotor/a:

- ✘ Tener recursos sostenibles para el programa de promotor/a.
- ✘ Tener bien definido el papel del promotor/a en la clínica en la cual son parte de un equipo médico.
- ✘ Desarrollen un protocolo para el promotor/a que provee la flexibilidad en el horario para que puedan hacer las visitas en casa.
- ✘ Integrar el lado clínico con el trabajo de las promotoras/as para asegurar una buena comunicación entre los dos enfoques. Se puede considerar tener un supervisor que es médico.
- ✘ Asegúrese de que los promotores/as son entrenados en cómo trabajar en un entorno clínico, así como capacitación como promotores/as. Las funciones de todo el personal médico debe ser claro y el protocolo debe establecerse de modo que el promotor/a reconoce los límites de sus competencias y cuándo y cómo derivar a un paciente para la intervención médica inmediata.
- ✘ La formación clínica incluye la enseñanza de los promotores/as a leer y utilizar eficazmente los registros médicos en el cuidado de los pacientes. Asegúrese de que se siga el protocolo de la clínica para proteger la confidencialidad de los pacientes al realizar el referimiento a los servicios de la comunidad y el seguimiento.
- ✘ Promuevan la comunicación entre los proveedores de servicios médicos y promotores/as. Los registros médicos son un medio para trazar las actividades de las promotores/as para que los proveedores pueden ver el impacto que están haciendo con sus pacientes.
- ✘ Los registros médicos son la manera más útil e integrada para que los promotores/as documenten su trabajo. Además, los promotores/as deben establecer un sistema de referimiento para documentar y seguir con el paciente para confirmar que han accedido a los servicios.
- ✘ Promotores/as en el entorno médico tiene acceso a las herramientas que no están disponibles en la comunidad. En la realización de alcance comunitario ellos/as pueden proporcionar exámenes de salud y referir directamente a un médico. Promoción en la comunidad es la más eficaz cuando los promotores comunitarios/as y promotores clínicos/as trabajan juntos.
- ✘ Reconozcan el valor de los/as promotores/as en ayudar a los pacientes controlar su diabetes cerciorándose que haya un camino para que los/las promotores/as mismos/as puedan compartir sus problemas y preocupaciones con otras personas en la clínica.

ANEXOS

Ideas para los Grupos de Apoyo

Grupo de Apoyo

Teams

1. Diabetes
2. Diabetes y Las Complications
3. Trabajando en Equipo
4. Depresión
5. Espiritualidad
6. El Perdón

El Formato del Grupo

Bienvenida:	5 minutos
Mensaje y Reflexión:	25 minutos
Presentación y Dinámica:	75 minutos
Actividad Física:	15 minutos

Cierre

Grupo de Apoyo

Diabetes

Objetivo:

Es con el fin de que los participantes aprendan a controlar la diabetes y si ya la tienen sepan cómo manejarla.

Materiales:

Cartulinas, marcadores, tijeras, hojas de papel.

Bienvenida:

Se de bienvenida a las nuevas participantes.

Mensaje y Reflexión: “Eres Especial”

Leen el mensaje abajo con el propósito de que aprendan a no preocuparse tanto de todo ya que a veces puede ser lo que no deja que los niveles de glucosa se controlen.

ERES ESPECIAL

Un día alguien pensó en ti, pensó en los padres que necesitaba para poder formarte, no los que tu quisiste.

Tomó tiempo para imaginarte, planeo cada célula de tu cuerpo, tu corazón, cerebro, estatura, color de piel, ojos, pelo y sonrisa. Pero lo más importante se esforzó en crearte a su imagen y semejanza.

Te hizo un ser con razonamiento propio para que decidieras por ti mismo.

Acéptate tal como eres no pidas mas. Disfruta de la vida no pienses en lo malo sino en lo bueno que has recibido quiérete, ánimo, lucha, piensa en el tiempo que el empleó en formarte. ¡Te imaginas con cuanto amor te creó! eres un obra de valor inalcanzable, no permitas que nadie te lastime.

No tomes como tuyos los errores de los demás. Si alguien te lastimo perdónalos no los ates a tu espalda, recuerda de quien eres hijo(a) de quien te creó. No permitas a nadie decir que no vales, que no sirves, lo que importa es lo que tú creas. Vive cada momento como si fuera el último disfruta a tu familia, amigos,

Grupo de Apoyo

ámalos ahora que todavía los tienes. No te amargues piensa que es maravilloso estar vivo y que muchos darían lo que tienen por tener la oportunidad de vida, que tú tienes.

Da gracias a dios por haberte hecho especial.

Presentación: ¿Qué es la diabetes tipo 2?

(Se da como una plática sencilla)

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de de glucosa en la sangre están por encima de lo normal al cuerpo le cuesta trabajo convertir los alimentos en energía

La mayoría de lo que comemos al caer al estomago se convierte en glucosa. El páncreas, uno de los órganos cerca del estomago, es el que se encarga de producir una hormona llamada Insulina la cual a su vez se encarga de que el cuerpo pueda utilizar la glucosa correctamente ya que nosotros dependemos de ese balance entre insulina y glucosa para poder funcionar adecuadamente.

Cuando tenemos diabetes el páncreas por alguna razón no está produciendo suficiente Insulina por lo cual el médico puede recetar medicamento o Insulina la persona con diabetes tiene que poner de su parte para lograr un control en la diabetes y de esta forma prevenir o retrasar las complicaciones más comunes los cuales se asocian con la vista (Retinopatía), Los riñones (nefropatía), y el sistema nervioso (neuropatía) los dientes y encías también pueden ser afectados. La diabetes puede ser causada por alguna de las siguientes razones:

El páncreas no produce suficiente insulina, exceso de peso, malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio, o causas genéticas.

Hay Tres Tipos de Diabetes

Tipo 1 (Diabetes Juvenil): Generalmente se presenta en niños y en adultos menores de 30 años.

Tipo 2: Generalmente se presentaba en adultos mayores de 40 años, aunque hoy en día se está presentando con frecuencia en niños de cualquier edad

Diabetes gestacional: Generalmente se presenta en mujeres embarazadas durante el segundo término del embarazo. Normalmente desaparece después del término del

Grupo de Apoyo

embarazo. Mujeres con diabetes gestacional son en alta riesgo por tener diabetes en el futuro.

Se les anima para que coman saludablemente y en porciones, que hagan ejercicio por lo menos 3 o 4 veces por semana ½ hora al día

Dinámica:

Se figura el cuerpo humano en el cual los participantes puedan reconocer los órganos que más se afectan por la Diabetes.

- Se dibuja el cuerpo humano y se pega en la pared.
- Se dibuja los órganos y se recortan.
- Los participantes van acomodando en el cuerpo los órganos que más se afectan por la Diabetes.

Actividad Física

Cierre

Diabetes y las Complicaciones

Objetivo:

Al terminar esta sesión los participantes habrán aprendido a reconocer la capacidad que tiene cada uno de ellos de poder controlar sus niveles de glucosa y así poder evitar las complicaciones causadas por el mal manejo de esta forma podrán tener mejor calidad de vida.

Materiales:

Diferente información de diabetes. Por ejemplo:

- ¿Qué es la diabetes?
- Porciones de carbohidratos
- Cuidado de los pies
- Complicaciones de la diabetes: ojos, corazón, cerebro, nervios y dientes.

Bienvenida:

Se de bienvenida a las nuevas participantes.

Mensaje y Reflexión: Amo mi cuerpo.

Leen el mensaje abajo al grupo. Se hace la reflexión con el propósito que reconozcan la capacidad y habilidades de las que están dotados y reconozcan que pueden lograr cualquier cosa que se propongan.

Amo mi Cuerpo

1. Amo cada célula de mi cuerpo pues es un regalo único.
2. Amo mi cerebro pues es la maquina más perfecta creada hasta hoy.
3. Amo mi corazón pues me da la capacidad de vivir de amar y aunque es un órgano del tamaño de un puño es quizás el más fuerte.
4. Amo mis Ojos pues me permiten ver las maravillas que ha hecho el señor.
5. Amo mi boca ella me ayuda a disfrutar con sabiduría manjares exquisitos.
6. Amo mis oídos pues me permiten identificar sonidos maravillosos.
7. Amo mi nariz me permite oler fragancias exquisitas.
8. Amo mis manos pues con ellas dar sustento a mi familia y a mí mismo.
9. Amo mis pies pues con ellos puedo caminar, correr, moverme.
10. Amo mi piel pues protege mis órganos.

Grupo de Apoyo

11. Pero más que nada amo al creador de todas estas cosas. Amo A Dios.

Dinámica: Diabetes y las complicaciones

Se forman grupos de 5 o según el número de participantes. Cada grupo escoja lo que quieran hablar y se les da el material correspondiente. Se les da 20 minutos para que estudien la información y presenten al grupo entero. De esta forma se cubre todo el tema y además ellos aprenden más ya que lo estudian y discuten entre ellos sobre el tema antes de presentarlo. Además al pararse enfrente del grupo para hablar tendrán más confianza en ellos mismos. Al final se les aplaude y se les felicita por lo bien que lo hicieron todos.

Actividad Física

Cierre

Grupo de Apoyo

Trabajando en Equipo

Objetivo:

Al final ellos habrán aprendido lo importante que es trabajar en equipo de la misma forma reconocerán que es más fácil hacer cualquier tarea si se hace en equipo además se divertirán muchísimo con sus compañeros.

Materiales:

Sobres con fotos de diferentes aparatos eléctricos

Bienvenida: Se de bienvenida a las nuevas participantes.

Mensaje: Insectos Inútiles

Leen el mensaje abajo al grupo. Se hace la reflexión con el propósito que cada quien tiene su papel en el mundo y solo con todos podemos lograr lo que nos proponemos.

Insectos Inútiles

En un país muy lejano vivía un príncipe que se quejaba continuamente de que Dios hubiese creado insectos tan inútiles y tan molestos como las arañas y los mosquitos. Su padre lo amonestaba diciéndole que Dios no había creado nada inútil y que tanto los mosquitos como las arañas que tanto le molestaban, como toda su creación, en su oportunidad, le servirían de algo.

Cuando el príncipe tenía 20 años, su país entro en guerra a la cual tuvo que ir. Un día, estando en plena batalla, vio venir a un soldado enemigo hacia él, apuntándole con un arma. El se puso a temblar como una hoja, pensando que su fin había llegado. En ese momento, llego un mosquito y le dio un piquete en la mano al enemigo, distrayendo su atención y haciendo errar el tiro. El príncipe aprovechando la confusión, huyó escondiéndose entre los árboles del bosque. Al anoecer ya cansado se metió a una cueva pensando que ésta sería un buen refugio para pasar la noche. Dejo ir su caballo y allí se quedó, aunque no pudo dormir en toda la noche. A la mañana siguiente oyó voces y pasos, y suponiendo que eran sus enemigos se quedo muy quieto y casi sin respirar. Uno de ellos dijo: En esta cueva debe de estar el príncipe. -No... Dijo el otro-, aquí no puede estar, porque al entrar habría roto ésta telaraña. Es verdad dijeron los demás y se alejaron. El príncipe se puso de rodillas, dando gracias a Dios por esos insectos

Grupo de Apoyo

que le habían salvado la vida, pidiéndole perdón por haberse quejado en tantas ocasiones por haberlo molestado. La guerra terminó y el volvió a su país muy agradecido. Desde entonces, jamás volvió a quejarse de lo que Dios había creado. Por lo contrario, a todos relataba el servicio que le habían prestado una araña y un mosquito, dos seres insignificantes de la creación de Dios, que con su humilde servicio, le habían salvado la vida. Muchas veces cuestionamos lo que Dios hace y a veces decimos que no sirve. Todo en esta vida tiene su razón de ser, y nada de lo que Dios hizo está de sobra. Aprendamos a vivir con el mundo que tenemos y no rechacemos lo que Dios hizo Para nosotros.



Dinámica: Creando un aparato eléctrico

Se forman grupos de 4 o 5 dependiendo de la asistencia y se les habla sobre la importancia de trabajar en equipo con su familia ya que si lo hacen podrán repartir el trabajo además de que esto los unirá y tendrán más comunicación entre sí. Se les explica La dinámica Cada grupo escogerá un líder, y el líder escogerá un sobre donde vendrá una foto de un aparato eléctrico que ellos se encargaran de crear con mímicas sin hablar para que el resto del grupo descubra que es al final el grupo decidirá quién lo hizo mejor y se premiará al grupo ganador con un aplauso y un pequeño obsequio. Los participantes se podrán dar cuenta que buenos son para improvisar y aprenderán que sí pueden trabajar en equipo.

Actividad Física

Cierre

La Depresión

Objetivo:

Que los participantes reconozcan los síntomas de la depresión y puedan identificar si se encuentran deprimidos ellos o alguien cercano a ellos mismos. Se hará la dinámica con el fin de que compartan según la experiencia de cada uno, cuales son los factores de riesgo que tiene, y que puede hacer para disminuir el riesgo en nosotros y las personas cercanas a ello.

Materiales:

Una bola de estambre

Mensaje: El Ingenio de una Hormiga

Leen el mensaje abajo al grupo. Se hace la reflexión con el propósito que pensamos en cómo podemos cambiar nuestros problemas en oportunidades.

El Ingenio de una Hormiga



Hace un tiempo me puse a observar detenidamente la vida de las hormigas, y confieso que quede asombrado al verlas trabajar con tanto orden y empeño. Pero una hormiga en particular atrajo mi atención. Negra y de tamaño mediano, la hormiga llevaba como carga una pajita que era seis veces más larga que ella misma.

Después de avanzar casi un metro con semejante carga, llegó a una especie de grieta, estrecha pero profunda, formada entre dos grandes piedras. Probó cruzar de una manera y de otra, pero todo su esfuerzo fue en vano. Hasta que por fin la hormiguita hizo lo insólito.

Grupo de Apoyo

Con toda habilidad apoyó los extremos de la pajita en un borde y otro de la grieta, y así se construyó su propio puente, sobre el cual pudo atravesar el abismo. Al llegar al otro lado, tomó nuevamente su carga y continuó su esforzado viaje sin inconvenientes.

La hormiga supo convertir su carga en un puente, y así pudo continuar su viaje. De no haber tenido esa carga, que bien pesada era para ella, no habría podido avanzar en su camino...

¿Captamos la moraleja?

¡Cuántas veces nos quejamos por los problemas, las cargas y las pruebas que debemos soportar! Pero sin darnos cuenta, esas mismas cargas -bien tomadas- pueden convertirse en puentes y peldaños que nos ayudan a triunfar.

Una deficiencia cardíaca hizo de un médico un famoso cardiólogo; el impedimento físico convirtió al joven en un gran escritor; la timidez del estudiante lo llevó a ser un destacado investigador.

¡Cuántos otros ejemplos podríamos mencionar! Todos para mostrar la misma verdad; que con frecuencia debemos padecer males para disfrutar luego de los bienes mayores; que debemos llevar con valor nuestras cargas para luego convertirlas en puentes de éxito y prosperidad.

¿Estás soportando en este momento algún problema o adversidad? Recuerda que nada conseguirás quejándote o angustiándote.

Presentación: Depresión Signos y Síntomas

Se da como una plática sencilla

Depresión Signos y Síntomas

Lo que para otros es una perspectiva placentera, para la persona que se encuentra deprimida servirá la ahondar su malestar. La persona deprimida vive, generalmente en un estado de irrealidad, se vive comparando con los demás y generalmente se considera carente de buenas, ha bloqueado su fuente de felicidad.

Síntomas: (Lea los siguientes síntomas y piense si en alguna ocasión se ha sentido de la siguiente manera.)

Grupo de Apoyo

- Lo que hago no me interesa
- Tengo ideas negras y negativas día y noche
- Levantarme por la mañana me parece insoportable
- Me siento lento o al contrario hiperactivo
- Me siento un poco culpable y siento que no valgo nada
- No tengo hambre y pierdo peso, como cada vez que me siento mal y aumento de peso.
- Pienso seguido en la muerte o en el suicidio. Me he vuelto una persona pesimista.
- Me esponjo a situaciones de peligro
- Tengo dificultad para concentrarme, pensar o recordar
- No puedo tomar decisiones. Eso me causa ansiedad
- No puedo dormir o al contrario tengo sueño y duermo durante todo el día.
- No tengo energía y me siento cansado todo el tiempo
- Tengo problemas sexuales: falta de deseo, importancia, ansiedad, culpabilidad.
- Tengo problemas efectivos con mi pareja

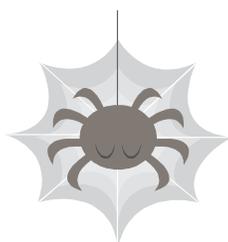
Síntomas Físicos Que Se Transforman en Crónicos

- Dolores de cabeza, espalda y/o estomago
- Problemas digestivos: ardor de estomago, ulcera, diarrea o estreñimiento crónicos, nauseas.
- Alergias.

Todos estos problemas de salud, aun sin estar acompañados de tristeza duradera, pueden señalar la depresión que no queremos admitir.

Si conoce a alguien que presenta estos síntomas anímelo a que vea un profesional.

Dinámica: La Telaraña



Los participantes se pondrán en forma de círculo. Se le pasará la bola de estambre y empezará a compartir sobre qué factores de riesgo tiene para sufrir depresión y que puede hacer para disminuir el riesgo en las personas cercanas a ellas. Al terminar esta participante le avendrá la bola de estambre a otro participante para que empiece a compartir, en el momento de aventar el estambre, se va ir formando la tela de la araña.....al compartir el último participante se hará un cierre, preguntando sobre cómo se sienten y si han aprendido algo nuevo de esta sesión y finalmente si pueden aplicarlo en su vida.

Actividad Física

Cierre

Grupo de Apoyo

Diabetes y la Espiritualidad

Objetivo:

Al terminar este tema los participantes habrán aprendido que cuando se trata de Dios y el hombre, solo existe un lenguaje, ese lenguaje es la espiritualidad. Que a través de la fe podemos tener fortaleza para luchar contra enfermedades y problemas. Además algo muy importante es no volverán a sentirse solos.

Materiales:

Cuadros con mensajes espirituales, cartulina, tijeras, “glue stick”, listón delgado de colores pastel y tiritas cinta magnética.

Mensaje: Querido Hijo (a)

Leen el mensaje abajo al grupo. Se hace la reflexión con el propósito que piensan en los valiosos que somos y para dar energía y ánimo para hacer los cambios necesarios para controlar la diabetes.

Querido hijo (a):

Tú, que ere un ser humano, eres mi milagro. Y eres fuerte, capaz, inteligente y lleno de dones y talentos. Cuéntalos y entusiásmate con ellos, Reconóctete, Encuéntrate, Acéptate, Anímate. Y piensa que, desde este momento. Puedes cambiar tu vida para bien, si te lo propones y te llenas de entusiasmo. Y sobre todo, si te das cuenta de la felicidad que puedes conseguir con solo desearlo. Eres mi creación más grande. Eres mi milagro. No temas comenzar una nueva vida. No te laments nunca. No te quejes. No te atormentes. No te deprimas. ¿Cómo puedes temer, si eres mi milagro? Estás dotado de poderes desconocidos, para todas las criaturas del universo. Eres único. Nadie es igual a ti. Solo en ti está aceptar el camino de la felicidad enfrentarlo y seguir siempre adelante hasta el fin. Simplemente porque eres libre.

En ti está el poder de no atarte a las cosas. Las cosas no hacen la felicidad. Te hice perfecto para que aprovecharas tu capacidad y no para que te destruyas con cosas superficiales. Te di el poder de pensar, de amar, de decidir, de reír, de imaginar, de crear, de planear, de hablar, de orar. Te di el dominio de elegir tu propio destino usando tu voluntad. ¿Qué has hecho de estas tremendas fuerzas que te di? No importa de hoy en adelante, olvida tu pasado usando sabiamente ese poder de elección.

Grupo de Apoyo

Elige amar en lugar de odiar, elige reír en lugar de llorar, elige actuar en lugar de aplazar, elige crecer en lugar de conformarte, elige bendecir en lugar de maldecir, elige vivir en lugar de consumirte.

Y aprende a sentir mi presencia en cada acto de tu vida. Crece cada día un poco más en el optimismo de la esperanza. Deja atrás los miedos y los sentimientos de derrota. Yo estoy a tu lado siempre. Llámame, búscame, acuérdate de mí. Vivo en ti desde siempre, y siempre te estoy esperando para amarte. Cada instante que vivas sin mí, es un instante infinito que pierdes de paz.

Trata de volverte niño, simple, inocente, generoso, dador, con capacidad.

Presentación: Como nos puede servir la espiritualidad en control el Diabetes

Se da como platica sencilla

La espiritualidad posee una llave secreta que abre las puertas de lo divino. Esa llave es la fe. La vida espiritual no es un lecho de rosas, ni tampoco un lecho de espinas. Es un lecho de realidad, nosotros tenemos libre albedrio para decidir. La oración es un regalo divino. Es la comunión directa con Dios. Podemos sentir su presencia en los momentos en que nos sentimos más desamparados, más solos, cuando no sabemos cómo ayudar a nuestros seres queridos, cuando sentimos que no tenemos por quien seguir luchando, ahí está el con sus brazos abiertos esperando que podamos sentir su presencia.

Estudios recientes de la Universidad de Duke han asociado la oración y la fe con una larga vida y mejor salud concluyo que los adultos mayores que oraban vivían más que los que no lo hacían.

Otro estudio, realizado por la Universidad de Texas, demostró que los México Americanos que asistían regularmente a la Iglesia presentaban, durante un periodo de ocho años, un riesgo de mortalidad de 32 por ciento menos que aquellos que no hacían. Un segundo estudio de la misma Universidad descubrió que las personas que asistían a la Iglesia presentaban una tasa mucho menos de pérdida de la memoria o concentración que los que no lo hacían.

Dinámica: Cuadros con mensajes

Al terminar el tema los participantes recortan los mensajes y los pegan en cartulina. Se pega un pedacito de cinta magnética atrás del cuadro y se decoran con un moñito de listón. Se los llevan a casa para pegarlos en el refrigerador.

**El Señor es mi pastor,
nada me faltara;**

Salmos 23:1

**Depositen en él toda
ansiedad, porque él
cuida de ustedes.**

1 Pedro 5:7

**En ti confían los que
conocen tu nombre,
porque tú, Señor,
jamás abandonas a los
que te buscan**

Salmos 9:10

**El ángel del Señor
acampa en torno a los
que le temen;
a su lado está para
librarlos.**

Salmos 34:7

**Yo me acuesto, me
duermo y vuelvo a
despertar,
porque el Señor me
sostiene.**

Salmos 3:5

**El que habita al abrigo
del Altísimo
morara bajo la
sombra del
Todopoderoso**

Salmos 91:1

**Dichosos los que
trabajan por la paz,
porque serán
llamados hijos de Dios**

Mateo 5:9

**¿Cómo que si puedo?
Para el que cree, todo
es posible.**

Marcos 9:23

**El odio es motivo de
disensiones,
pero el amor cubre
todas las faltas.**

Proverbios 10:12

**La salvación de los justos
viene del Señor;
él es su fortaleza en
tiempos de angustia**

Salmos 37:39

**El gran amor del Señor
nunca se acaba,
y su compasión jamás
se agota.**

Lamentaciones 3:22

**Fíjense en los cuervos,
Dios los alimenta....
¡Cuánto más valen
ustedes que las aves!**

Lucas 12:24

Grupo de Apoyo

El Perdón...

Objetivo:

Al final de este tema los participantes habrán aprendido la importancia de perdonar y liberarse de esos sentimientos de rencor que tanto daño les hacen.

Materiales:

Hojas de papel, lápiz y una bolsa de basura

Mensaje: El peso del rencor

Leen el mensaje abajo al grupo. Se hace la reflexión con el propósito que reconocemos que los resentimientos que cada uno carguemos nos causan mucho daño y que en aprender como dejarlos nos va a liberar para seguir lo que realmente nos vale.

El Peso Del Rencor

El tema del día era el resentimiento, y el maestro nos había pedido que lleváramos papas y una bolsa de plástico. Ya en clase elegimos una papa por cada persona a la que guardábamos resentimiento. Escribimos su nombre en ella y las pusimos dentro de la bolsa. Algunas bolsas eran realmente pesadas. El ejercicio consistía en que durante una semana lleváramos con nosotros a todos lados esa bolsa de papas.

Naturalmente la condición de las papas se iba deteriorando con el tiempo. El fastidio de acarrear esa bolsa en todo momento me mostró claramente el peso espiritual que cargaba a diario y como mientras ponía mi atención en ella para no olvidarla en ningún lado, desatendía cosas que eran más importantes para mí. Todos tenemos papas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental. Este ejercicio fue una gran metáfora del precio que pagaba a diario por mantener el resentimiento por algo que ya había pasado y no podía cambiarse. Me di cuenta que cuando me llenaba de resentimiento, aumentaba mi estrés, no dormía bien y mi atención se dispersaba.

Perdonar y dejarlas ir me lleno de paz y calma, alimentado mi espíritu. La falta de perdón es como un veneno que tomamos a diario a gotas pero que finalmente nos termina envenenando. Muchas veces pensamos que el perdón es un regalo para el otro sin darnos cuenta que los únicos beneficiados somos nosotros mismos.

Grupo de Apoyo

El perdón es una expresión de AMOR. El perdón nos libera de ataduras que nos amargan el alma y enferman el cuerpo. No significa que estés de acuerdo con lo que paso, ni que lo apruebes. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que te lastimo. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos causan dolor o enojo. La falta de perdón te ata a las personas con el resentimiento. Te tiene encadenado. La falta de perdón es el veneno más destructivo para el espíritu ya que neutraliza los recursos emocionales que tienes. El perdón es una declaración que puedes y debes renovar a diario. Muchas veces la persona más importante a la que tienes que perdonar es a ti mismo por todas las cosas que no fueron de la manera que pensabas.

La declaración del perdón es la clave para liberarte.

¿Con qué personas estás resentido? ¿A quién no puedes perdonar? ¿Eres tu infalible y por eso no puedes perdonar los errores ajenos? Perdona para que puedas ser perdonado, recuerda que con la vara que mides, serás medido...

Aligera tu carga y estarás más libre para moverte hacia tus objetivos.

Presentación:

Se da como una plática sencilla

Perdonar es el camino de la liberación, el que automáticamente se libera es quien perdona, echando fuera de su alma el rencor y la venganza que solamente lo envilece y lo consume.

Perdonar a pesar de tener razón y mil justificaciones para no hacerlo, se atreve a pronunciar en el intensión del corazón “perdón”. Perdonar cuando te han ofendido y humillado es cuando se manifiesta la grandeza del corazón del ser humano.

Deja hoy tus rencores, tu venganza que anhela ver al que te ha ofendido de rodillas pidiendo clemencia, deja hoy ese fuego que enciende tu cólera y abraza tu ser de rabia y de rencor.

Dios, se que tu grandeza y tu más sublime expresión de amor es perdonar. Dame la sabiduría, la comprensión y la fuerza para convertirme en amor, y sin dar espacio ni tregua al odio, perdonar a los que me ofenden.

Grupo de Apoyo

Hoy perdonare para siempre y arrojare de mi alma todos aquellos rencores que me envilecen y me atan al pasado, hoy estoy dispuesto a olvidar, hoy me demostrare a mi mismo mi capacidad de AMAR.

Dinámica: El basurero

Al terminar el tema se reparte hojas y lápiz y se le explica la dinámica en la cual cada participante escribe los resentimientos, odio, corajes y malos entendidos que no lo han dejado vivir plenamente. Ya terminado el ejercicio ellos destruyen sus hojas con coraje lo rompen lo pisan y lo tiran en la bolsa de basura.

Actividad Física: Estiramiento es una buena forma de actividad física.

Cierre.