

Carta descriptiva de la capacitación *Meta Salud Diabetes* Modalidad presencial

14 horas en modalidad presencial (dos sesiones presenciales de 7 horas)

Grupo al que se dirige la capacitación:	Promotoras del Instituto Mexicano de Promoción de la Salud Comunitaria, Personal del Banco de Alimentos de Hermosillo, Auxiliares de Salud Yaqui, Departamento de Capacitación de la Secretaría de Salud del Estado de Sonora.
Sede:	El Colegio de Sonora (Auditorio de Posgrado)
Fechas y horas:	<u>Grupo 1</u> Sábado 3 de agosto de 8:00-15:00 hrs Sábado 10 de agosto de 8:00-15:00 hrs
Número de asistentes:	26 personas

Objetivos:

1. Conocer *Meta Salud Diabetes*, un programa educativo de promoción de la salud y prevención secundaria de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, por medio de ejercicios prácticos.
2. Adquirir y reforzar herramientas y habilidades para el manejo de grupos de personas con diabetes, utilizando una metodología participativa.
3. Adquirir información que permita promover cambios saludables en la vida de las personas con diabetes, incluyendo actividad física, alimentación, bienestar emocional y adherencia al tratamiento.
4. Identificar cómo implementar el programa en los contextos laborales y/o comunitarios del grupo.

Día 1. Jornada presencial de 7 horas:

Hora	Actividad	Objetivo y descripción	Materiales
Antes de iniciar 7:30 Brenda y América	Identificación y entrega de materiales	Elaborar etiquetas de identificación, entregar de cuadernos de trabajo <i>*En mesas de la entrada</i> <i>*Caro revisa la sala</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Etiquetas • Plumones • Cuadernos de trabajo • Lápices
8:00 15 min. Caro	Evaluación pre-capacitación	Identificar los conocimientos previos con que cuenta el grupo de participantes, relacionados con los contenidos del programa, así como sus expectativas sobre la capacitación. <i>*Repartir pre-evaluación y pedir que la vayan llenando conforme vayan llegando</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumento de evaluación previa impreso (Guía de capacitación pp.29) • Lápices
8:15 15 min. Carmen y Cati	Bienvenida CESS Y CPSNM	Palabras de bienvenida a lxs participantes, presentación del CESS y CPSNM. Dra. Catalina Denman, Dra. Carmen Castro, Dr. Pablo Reyes, Dra. América Lutz <i>*Fotografías Autoridades y casuales del grupo</i>	
8:30 15 min. Caro	Introducción y objetivo de MSD y de la capacitación	Presentar el programa <i>Meta Salud Diabetes</i> , explicar brevemente sus bases teóricas y metodología, implementaciones y resultados. Dar conocer el objetivo de la capacitación y las actividades que se realizarán. <i>*Pasar listas de asistencia</i>	<ul style="list-style-type: none"> • PPT • Lista de asistencia
8:45 30 min. Brenda	Dinámica de grupal: Presentación de participantes (Telaraña)	Que lxs participantes y facilitadorxs se conozcan, fomentar el trabajo el equipo y la formación de redes. <i>*Cada quien dice su nombre y cuál es su profesión y puesto y qué les gusta de trabajar con el GAM</i> <i>Reflexión sobre la identidad del promotxr y sobre lo colectivo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Estambre
9:15 10 min Brenda	Dinámica grupal:	Fomentar la confianza para participar en el grupo y procurar una buena convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de rotafolio con silueta • Plumones

	Acuerdos de convivencia	<i>*Reflexión sobre la necesidad de acuerdos para facilitar el poder dirigir a un grupo hacia el cambio de comportamiento.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta
9:25 15 min Caro	Actividad en equipos: Para mí, ¿Qué significa ser saludable?	<p>Construir una definición colectiva de “salud”, relacionarla con el cuidado de la diabetes y reflexionar que no solo es la ausencia de enfermedad, sino un estado máximo de bienestar físico, mental, emocional y social.</p> <p><i>*Cada quien resume en una palabra o en una frase su respuesta y después 10 pasan a escribir su respuesta a los rotafolios para iniciar reflexión.</i></p> <p><i>Reflexión:</i></p> <p>-¿Cómo expresa su formación biomédica y su experiencia de vida? (bienestar)</p> <p>-¿Qué tan fácil es para nosotros lograrlo? (el conocimiento no es suficiente)</p> <p>- Explicar con río arriba. ¿Pero por qué? (Determinantes, PS y Agencia)</p> <p>-Empezar rotafolio con bases del programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de rotafolios • PPT con definición de la OMS y Río • Plumones
9:40 30 min América	La Carrera desigual	<p>Que lxs participantes reflexionen sobre los diferentes tipos de barreras que dificultan que las personas con diabetes se apeguen al tratamiento farmacológico y no farmacológico de la DT2.</p> <p>Se asignan características y roles (perfiles del GAM) y 5 personas se colocan en la salida y darán pasos hacia la meta o hacia atrás según la situación que se lea. La meta es apegarse al tratamiento farmacológico y no farmacológico de la diabetes.</p> <p><i>*Reflexión: No tomamos en cuenta lo que está detrás de lxs comportamientos. Posición, el lugar que ocupamos. Determinantes y recursos disponibles. Cada quien vive una experiencia distinta. Derechos y soluciones de acuerdo al grupo. Lo que funciona y lo que no funciona en PS (aleccionar vs promover la agencia).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Roles • Situaciones • Cinta café • Rotafolio
10:10 25 min América	Período de actividad física (de pie)	<p>Que lxs participantes practiquen las rutinas de actividad física de MSD y comprendan su importancia para el desarrollo del programa.</p> <p><i>*Compartir nuestra experiencia sobre la AF en GAM y la importancia de no cortar esta parte (5 min.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elásticos • Cuaderno de trabajo (pp. 213-219)
10:35 30 min Caro	¿Cuál será mi meta?	Que lxs participantes aprendan a hacer el autodiagnóstico, la selección y seguimiento de metas y el fundamento e importancia de las metas para el programa	<ul style="list-style-type: none"> • PPT (tabla de seguimiento de meta y página)

		<p><i>*Realizar autodiagnóstico (pp.17). Formar equipos por metas. Explicar tablas de registro (pp.287). Registrar el primer día de acuerdo con la meta seleccionada y dejar de tarea el registro del segundo día.</i></p> <p><i>-Introducir la Teoría del Cambio de Comportamiento y el seguimiento semanal de las metas (implementación quincenal). Compartir experiencias de MSD para incentivar que elijan una meta y compartan sus experiencias con el GAM.</i></p> <p><i>*Enfatizar el cambio de comportamiento y el vínculo con las metas del cuaderno del trabajo. Apropiación del proceso de cambio a través del registro diario de sus metas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de trabajo (pp. 17-19, 287-292) • Dividir al grupo en equipos por metas.
11:05 15 min Caro	Monitoreo médico semanal	<p>Practicar el llenado de las gráficas y tablas del monitoreo médico con datos ficticios (Glucosa y presión arterial).</p> <p><i>*Reflexión sobre el objetivo del automonitoreo de metas y médico. Énfasis en promoción de la participación, autonomía, agencia.</i></p> <p><i>*Introducir Anexo: Guía de la y el paciente participativo p.283 y Gestión comunitaria para la salud p.158-159</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Datos ficticios de presión arterial y glucosa • Cuaderno de trabajo (pp.9-11) • Cuaderno de trabajo (pp. 283,158-159)
11:20 20 min	Receso		<ul style="list-style-type: none"> • Fruta
11:40 5 min América	Introducción a la sesión 2: Objetivos y Afirmaciones semanales	<p>Que lxs participantes conozcan los objetivos de la sesión 2 y de esta parte de la capacitación (vivencial), que se familiaricen con la dinámica de las afirmaciones semanales y su objetivo y que practiquen el seguimiento a mi meta.</p> <p><i>*Reflexión: Su objetivo es que las personas se sientan capaces de tomar el control sobre su propia salud. Debe ser repetitivo y consciente (reprogramación cerebral, pueden recordarlo por WA).</i></p> <p><i>*Hacer el seguimiento a la meta de la 2da semana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • PPT (afirmaciones) • Manual (pp. 47), cuaderno de trabajo pp. 23)
11:45 15 min América	Dinámica Grupal: Verdadero vs falso	<p>Conocer algunos saberes sobre la diabetes y compartir conocimientos, promoviendo la reflexión de que muchas veces la realidad depende del contexto.</p> <p><i>*Reflexión:</i> <i>-¿Han escuchado esto entre sus conocidxs?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual (pp.49-50) • Cuaderno de trabajo pp. 25-27

		<p><i>-Reflexionar sobre la construcción del conocimiento (lo cultural, influencia de su contexto y experiencias que viven vs su formación biomédica) Así comprendemos qué es la diabetes para otras personas.</i></p> <p><i>-Reflexionar sobre el aprendizaje significativo (partir de lo que saben, conectar con sus saberes y su sustento). Las respuestas de esta dinámica fueron ejemplos de cómo hacerlo.</i></p>	
12:00 10 min América	Lectura en colectivo: ¿Qué es la diabetes?	<p>Comprender el proceso de la digestión, el funcionamiento de la glucosa en el cuerpo y qué es la diabetes.</p> <p><i>*Reflexión. El Proceso del conocimiento significativo, después de reconocer y conectar con los saberes, compartimos nuevos conocimientos de manera clara, sencilla, con apoyo de imágenes, y técnicas creativas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual (pp.50-51) • Cuaderno de trabajo pp. 28-29
12:10 15 min América	Dinámica grupal: ¿Qué pasa cuando tenemos diabetes?	<p>Comprender cómo actúa el cuerpo teniendo diabetes.</p> <p><i>Reflexión:</i> <i>¿Cuántas veces le han enseñado a una persona lo que pasa con la diabetes?</i> <i>Reflexionar sobre la metodología participativa como herramienta para generar conocimiento significativo (Técnicas de Educación Popular) y que todo este proceso promueve la agencia, empiezan a ganar control sobre su salud y esta es la premisa más importante de la promoción de la salud.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual (pp.52-53) • Cuaderno de trabajo pp. 30-31 • Rotafolios: páncreas e intestino • Hoja blanca: llave
12:25 10 min Brenda	Lectura en colectivo: Síntomas y Consecuencias de la diabetes	<p>Reflexionar sobre los factores que retrasan la atención de la diabetes en hombres y mujeres que experimentan los síntomas y consecuencias de esta condición y empatizar con su situación.</p> <p><i>Reflexión:</i> <i>¿Por qué a veces los hombres no escuchan y atienden su cuerpo?</i> <i>¿Por qué a veces las mujeres no escuchan y atienden su cuerpo?</i> <i>Género y corporeidad: Relación con la forma en que hombres y mujeres se atienden (o no)</i> <i>¿Cuerpo de quién? ¿Para qué? Producción vs bienestar, placer</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual (pp.53-54) • Cuaderno de trabajo pp. 32-33
12:35 25 min Brenda	Actividad en equipos: ¡Más vale prevenir!	<p>Conocer las complicaciones de la diabetes y su relación con las enfermedades del corazón, los riñones, los ojos y los pies.</p> <p><i>*Reflexión:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual (pp.55-56) • Hojas blancas • Plumás

		<i>Las personas aprendemos de diferentes maneras, preguntar al grupo si conocen cuáles son los diferentes canales de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico) y que den ejemplos de los utilizados hasta ahora. Resaltar la importancia de ser creativos a la hora de enseñar. De diversificar y estar atento a las necesidades, características y conocimientos del grupo. Técnicas de educación popular.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de trabajo pp. 34-37
13:00 15 min Brenda	Periodo de actividad física (en silla)	Que lxs participantes practiquen las rutinas de actividad física de MSD y comprendan su importancia para el desarrollo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> • Elásticos • Cuaderno de trabajo pp. 220-226
13:15 30 min Brenda	Actividad en equipos: Las tres primas heroínas	Identificar herramientas básicas para vivir una vida saludable con diabetes. <i>*Resaltar que esos son los ejes principales de MSD y que se sigue haciendo referencia a las primas durante el programa. Explicar la lógica detrás de utilizar este tipo de símbolos como anclaje del conocimiento, pasar de lo abstracto a lo práctico, operacionalizarlo, apropiarse y recordarlo. Estrategia utilizada como ej. Susana Distancia. Sus características: acordar un nombre, plasmarlo en una imagen, definir sus características, reír, divertirse. Técnicas de educación popular.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de rotafolio • Plumones • 6 papelitos con actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional • Cuaderno de trabajo pp. 38
13:45 15 min Caro	Revisión del Manual y cuaderno de trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Revisar individualmente la sesión 10 para abordar a fondo los ejes principales y metodología del programa y los Anexos del Cuaderno de trabajo <i>*Identificar cada sección y su fundamento teórico y científico, identificar temas transversales, resaltar la importancia de las metas y la actividad física. *Cerrar a partir de lo anotado en el rotafolio de las bases del programa durante la sesión (fortalezas, diferencia con otros programas y metodologías, etc.).</i>	<ul style="list-style-type: none"> • PPT partes de la sesión. • Rotafolio de bases del programa • Cuaderno de trabajo AF (pp.207-237) Recetario (pp.243-275) Bienestar emocional (pp.279-280) G. paciente participativo (pp.283) M. de hábitos (287-292)
14:00 30 min	Preparación de dinámicas de	Que lxs participantes se organicen y preparen las dinámicas de Meta Salud Diabetes que van a facilitar.	<ul style="list-style-type: none"> • Formato para dividir al grupo y asignar dinámicas (anexo 4)

Caro y Equipo	<i>Meta Salud Diabetes</i>	<p><i>*Se formarán equipos por Distritos de Salud y programa AM (2 del DS y una del programa del adulto mayor) para fomentar la interacción entre diferentes actorxs relacionados con el GAM y los demás por zona.</i></p> <p><i>*Cómo les gustaría aportar al proyecto, qué les gusta hacer. (Identificar y compartir recursos)</i></p> <p><i>* Oportunidad de adaptar dinámicas de acuerdo al grupo.</i></p> <p><i>*Acompañar a nuestros equipos en la preparación de la dinámica que les tocó resolviendo dudas a los diferentes grupos de participantes y pedir que introduzcan la actividad (título de la sesión, de qué trata y objetivo y tiempo de la actividad).</i></p> <p><i>*Recomendar que en casa lean la sesión completa y Sección de ¿Cómo se trabaja en grupo? (pp. 18-21)</i></p>	<p>Guía de capacitación pp. 30 y 31).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manuales de MSD y cuadernos de trabajo. • Papelitos con dinámicas
14:30 15 min Caro	Lectura en colectivo: Instrucciones para implementar el programa MSD	<p>Reflexionar sobre las estrategias sugeridas para facilitar las sesiones de MSD y que compartan estrategias con sus compañerxs.</p> <p>Lectura en colectivo ¿Cómo se trabaja con el grupo?</p> <p>-Lluvia de ideas para el manejo de grupos desde su experiencia: obstáculos y estrategias (relojitos, WA, etc.)</p> <p>-Que pasen a anotarlo en un rotafolio que permanecerá para la práctica del día siguiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio • Plumón • Manual de Meta Salud Diabetes (pp.18-21)
14:45 5 min Caro	Repaso de los puntos más importantes y cierre de la sesión	<p>Aclarar dudas y preparar al grupo para la siguiente sesión.</p> <p>Cierre: lo que más les gustó, algo que aprendió y no sabía antes.</p> <p><i>*Importancia del Cierre de la sesión.</i></p> <p><i>*Recordarles que se lleven su material.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual de MSD (pp. 41 y 42)
14:50 10 min Caro	Preparación de dinámicas de <i>Meta Salud Diabetes (continuación)</i>	<p><i>*Tiempo extra para que lxs participantes se organicen y preparen las dinámicas de Meta Salud Diabetes que van a facilitar al día siguiente, permitirles seguir usando el espacio para terminar su planeación.</i></p>	

Día 2. Jornada presencial de 7 horas:

Hora	Actividad	Objetivo/ Descripción	Materiales
Antes de iniciar 7:30 Brenda y Caro	Elaborar etiquetas de identificación,	Elaborar etiquetas de identificación, entregar de cuadernos de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Etiquetas • Plumones
8:10 5 min América	Revisión de los acuerdos de convivencia	Fomentar la confianza para participar en el grupo y procurar una buena convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio con acuerdos • Plumones
8:15 5 min América	Introducción a los objetivos del día	Exponer brevemente de qué tratarán las actividades del día de hoy. <i>*Pasar lista de asistencia</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de asistencia
8:20 5 min América	Repaso del día anterior	Reflexionar sobre lo aprendido el día anterior (énfasis en las técnicas de educación popular)	
8:25 10 min América	Preparación de dinámicas	Preparar los últimos detalles para guiar las dinámicas frente a grupo. Resolver dudas con el equipo de capacitación.	<ul style="list-style-type: none"> • Manual de Meta Salud Diabetes • Cuadernos de Trabajo de Meta Salud Diabetes • Formato para dividir al grupo y asignar dinámicas
8:35 20 min Brenda	Práctica de dinámicas, parte 1	<p>Sesión 3: Dinámica grupal 6: Estrés y salud (página 77 del Manual/ CT: pp. 57-60). Objetivo: Saber qué es el estrés y cómo repercute en nuestra salud. Retroalimentación: 5 min</p> <p><i>*En todas las dinámicas:</i> <i>-Invitar al grupo a que también participe en esta reflexión en base a sus experiencias.</i> <i>-¿De qué manera ayudaría o es diferente a la información que he dado?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hoja de rotafolio con figura humana • plumones • 9 hojas blancas con las palabras: estrés, cerebro, pulmones, corazón, hígado,

		<p>-Visibilizar la metodología participativa y la construcción de conocimientos significativos detrás de cada dinámica.</p> <p>-Visibilizar los diversos factores –barreras y recursos-que influyen en el comportamiento en los diferentes niveles (contexto, economía, cultura, rol, emociones, poder...)</p> <p>-Resaltar aspectos sobre el manejo de grupos</p>	<p>músculos, páncreas, estomago, diabetes descontrolada, enfermedades cardiovasculares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cinta
<p>8:55 25 min. Caro</p>		<p>Sesión 4: Actividad en equipos 5: Come de manera saludable con “El plato del bien comer” para personas con diabetes (página 97 del Manual / CT: pp.79)</p> <p>Objetivo: Promover la reflexión acerca de la gran variedad de alimentos que existen para preparar comidas saludables y explorar la manera en la que pueden incorporarse a la vida cotidiana.</p> <p>*Dibujar o escribir. Plato desayuno, comida y cena cotidiana y propuesta factible (en su comunidad)</p> <p>*Plato para personas con diabetes (consumo de verduras)</p> <p>Retroalimentación: 5 min</p> <p>-Lista de platos cotidiano para cada tiempo</p> <p>-Sugerir transformar o complementar los platos cotidianos de su comunidad en platos saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 hojas de rotafolio para cada equipo • Plumones
<p>9:20 25 min América</p>		<p>Sesión 5: Actividad en equipos 1: La actividad física es un juego (página 111 del Manual)</p> <p>Objetivo: Reflexionar sobre la idea de que hacer actividad física requiere de un esfuerzo extraordinario por medio de un ejercicio lúdico.</p> <p>Retroalimentación: 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Hoja de rotafolio con preguntas de la dinámica
<p>9:45 25 min Brenda</p>		<p>Sesión 6: Dinámica grupal 3: Hipoglucemia e hiperglucemia (página 133 del Manual)</p> <p>Objetivo: Conocer los síntomas de la hipoglucemia y la hiperglucemia de una manera divertida.</p> <p>Retroalimentación: 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 letreros que digan: hiperglucemia e hipoglucemia • Plumones • Hojas blancas para poner los síntomas de la hiperglucemia e hipoglucemia • CT: pp. 98-101

10:10 25 min Caro		<p>Sesión 7: Actividad en equipos 5: El sodio en la etiqueta de los alimentos (página 160 del Manual / CT: pp. 128-129)</p> <p>Objetivo: Conocer dónde se encuentra el sodio en la etiqueta nutrimental de los alimentos que consumimos.</p> <p>Retroalimentación: 5 min</p> <p><i>*Actualizar información (incluir sellos)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 etiquetas de purés en diferentes presentaciones, verduras enlatadas de diferente marca, dos etiquetas de cubitos sazonadores de diferente sabor
10:35 20 min América		<p>Sesión 8: Dinámica grupal 6. Adivina, adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo? (página 186 del Manual)</p> <p>Objetivo: Concientizar acerca de la cantidad de grasa que tienen algunos alimentos y postres que consumimos.</p> <p>Retroalimentación: 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de Trabajo pp. 149-150 • Lápices
10:55 25 min	RECESO	Fruta	•
11:20 30 min Brenda	Práctica de dinámicas, Parte 2	<p>Sesión 9: Actividad en equipos 3: Dibuja tu comunidad saludable (pág. 204 M de MSD)</p> <p>Objetivo: Identificar las características que podría tener la comunidad para apoyar la adopción de hábitos saludables</p> <p>Retroalimentación: 5 min</p> <p><i>*Recorrido mental de la comunidad a través del instrumento del cuaderno de trabajo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios • Marcadores • Cuaderno de trabajo pp. 156-157
11:50 20 min Caro		<p>Sesión 10: Actividad en equipos 2: Duelo y diabetes (página 223 del Manual)</p> <p>Objetivo: Analizar las reacciones emocionales que se dan cuando el diagnóstico de diabetes es percibido como una pérdida personal, así como identificar el proceso que facilita la recuperación emocional.</p> <p>Retroalimentación: 5 min</p> <p><i>*Pensar en una enfermedad o evento de salud importante suyos o de algún familiar (calidad de vida).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de trabajo pp. 167
12:10 30 min América		<p>Sesión 12: Actividad en equipos 5: La publicidad en la compra de los alimentos (página 266 del Manual)</p> <p>Objetivo: Reflexionar acerca de la manera en la que la publicidad influye sobre nuestras compras y en nuestra salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de rotafolio • Plumones • Cuaderno de trabajo pp. 198

Retroalimentación: 5 min			
12:40 20 min Brenda	Práctica y reflexión sobre las rutinas de actividad física	Práctica de actividad física *Explicar algunos <i>tips</i> para ejecutarla correctamente e ir resolviendo dudas e identificando errores. *Explicar brevemente los antecedentes del diseño de la rutina y sus beneficios en el cuidado de su salud. Mencionar las otras secciones de actividad física (228-237)	<ul style="list-style-type: none"> • Elásticos • Cuaderno de Trabajo pp. 213-219/228-237
13:00 15 min América	Auto-evaluación para facilitadoras de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Objetivo: que lxs participantes ejerciten la autocrítica y la autoevaluación para mejorar su desempeño. Cada participante responde el formato de autoevaluación sobre su desempeño facilitando la dinámica asignada. <i>*Reflexión: importancia del ejercicio de la autoevaluación en su quehacer en promoción.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumento de Autoevaluación de las facilitadoras (Guía de capacitación pp. 32)
13:15 20 min Caro	Siguientes pasos: Implementación	Conocer los recursos disponibles para la implementación del programa. ¿Quién es su población? ¿Qué características tienen? ¿Con qué recursos cuento? ¿Con qué recursos cuenta la comunidad? ¿Qué cosas tengo que reforzar?	<ul style="list-style-type: none"> • Plumas • Hojas blancas • Calendario
13:35 30 min Brenda	Abogacía y organización comunitaria	¿Quién conoce a sus vecinos? Convivencia comunitaria y modernidad ¿Qué ha cambiado? *A partir de la lista del rotafolio (barreras y recursos): -Vinculación y gestión a servicios -Involucrar a la comunidad en las gestiones -Identificación de Aliados y pedir el acompañamiento -Promoción de la salud no es sólo educación para la salud -Estrategias comunitarias para el empoderamiento y autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio de las barreras y recursos
14:05 20 min América	Telaraña 2	¿Qué aportaré a esta red? -En lo Individual o en relación al trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Estambre
14:25 5 min	Evaluación post – capacitación	Que lxs participantes identifiquen los conocimientos adquiridos durante la capacitación.	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumento de evaluación posterior

Caro		*Conforme vayan terminando se les entrega la post-evaluación	(Guía de capacitación pp. 33)
14:30 30 min Caro	Clausura	Palabras de clausura y entrega de constancias -Wendy Briseño (Sedesson) -Manuel Robles (Banco de Alimentos de Hermosillo) -Catalina Denman y Carmen Castro (CPSNM, COLSON) *Fotografía grupal y de autoridades	<ul style="list-style-type: none"> • Constancias y folders