

CUIDANDO NUESTRA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL



ATRAVÉS DEL CAFÉ TERTULIA



M^a Cruz Moreno Girao ¹ M^a Teresa Romera Punzano ², Maribel Martínez Martínez ³
¹ médico de familia ² enfermera ³ técnica comunitaria,

ID 430

Objetivos:

- Desarrollar un espacio de diálogo para mujeres(50años),un sector poco reconocido, que en silencio esconde muchas dificultades, cambios en el cuerpo, la salida de los hijos, pérdidas, jubilación...Pilares fundamentales de sus hogares, si ellas están mal, el ambiente familiar está imperfecto, creando tensiones, que desembocan en depresiones, cambios de humor, malestar, que influyen en la salud física y psíquica.
- Mejora de la salud física e interior del colectivo, compartiendo experiencias, inquietudes, necesidades...una medicina comunitaria y positiva

Descripción:

Tratamos temas de desarrollo personal y físico, desde diferentes perspectivas terapéuticas y distintos elementos pedagógicos, como: explicación de un tema, la lectura de un cuento, un juego, un debate... intentando abordar diferentes problemáticas que nos afectan en el día a día, de una forma sutil y un clima de confianza, sin evidenciar temas personales, no hablando del yo sino del nosotras.

Abordamos diferentes temas en función del propio desarrollo del grupo:

- Buscar siempre el lado positivo de las cosas.
- Querer tener siempre la razón.
- Día internacional contra la violencia de género: Síndrome la abuela esclava.
- Dejar a un lado la limpieza del hogar para vivir y disfrutar.
- Recetas de diferentes países.
- Encontrar tiempo para el silencio, para una misma.
- La mujer frente al miedo creado por el exceso de preocupación.
- Mi cuerpo, el lugar donde vivo y viviré a lo largo de mi existencia.
- Alimentación saludable y ejercicio físico.
- Auto imagen, concepto de nosotras mismas.



Conclusiones:

Las tertulias envueltas de café, son un excelente instrumento educativo, con el que aprendemos el sentido crítico y la tolerancia por las ideas de los demás, permite fomentar las relaciones sociales y enriquecer la cultura de las asistentes, se aprende a enseñar, a dar lo que cada una tiene, siendo un grupo autodidacta