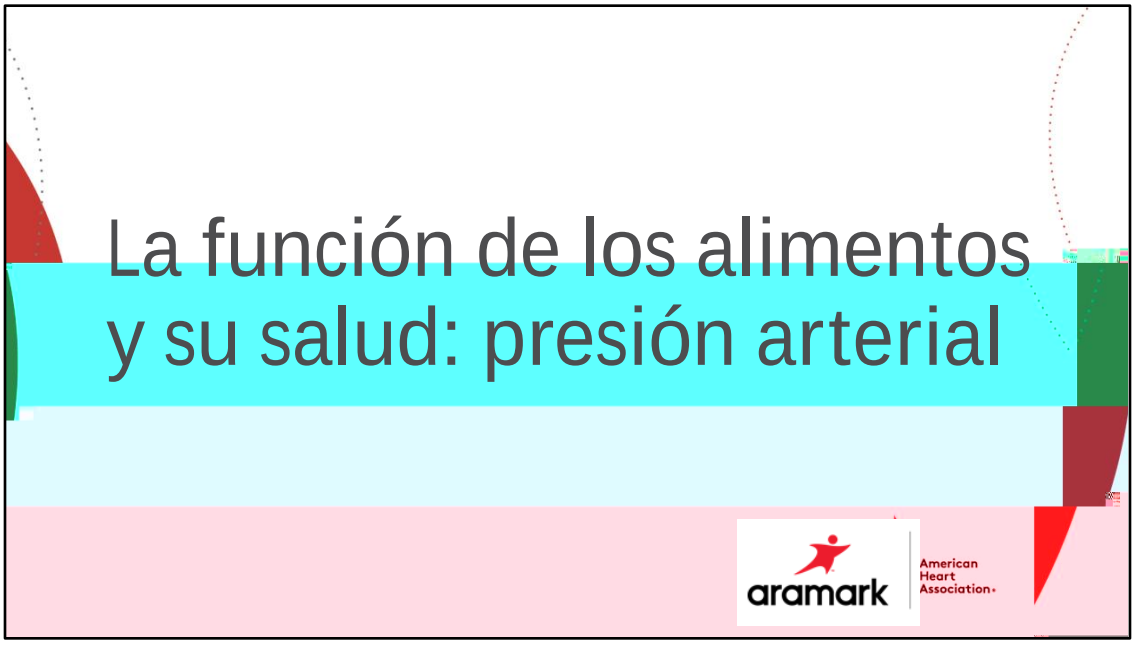


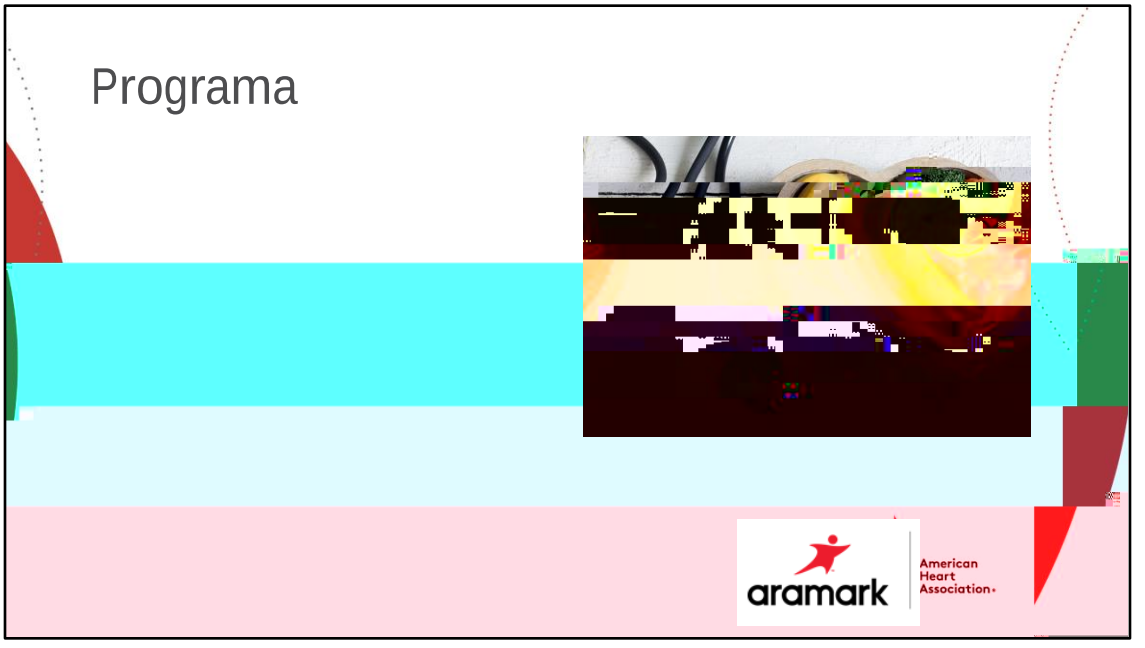
las notas en negrita son acciones que deberían realizar los facilitadores *las notas en cursiva son sugerencias para hacer la sesión lo más accesible e inclusiva posible*

Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.

Kentucky

American Heart

aramark



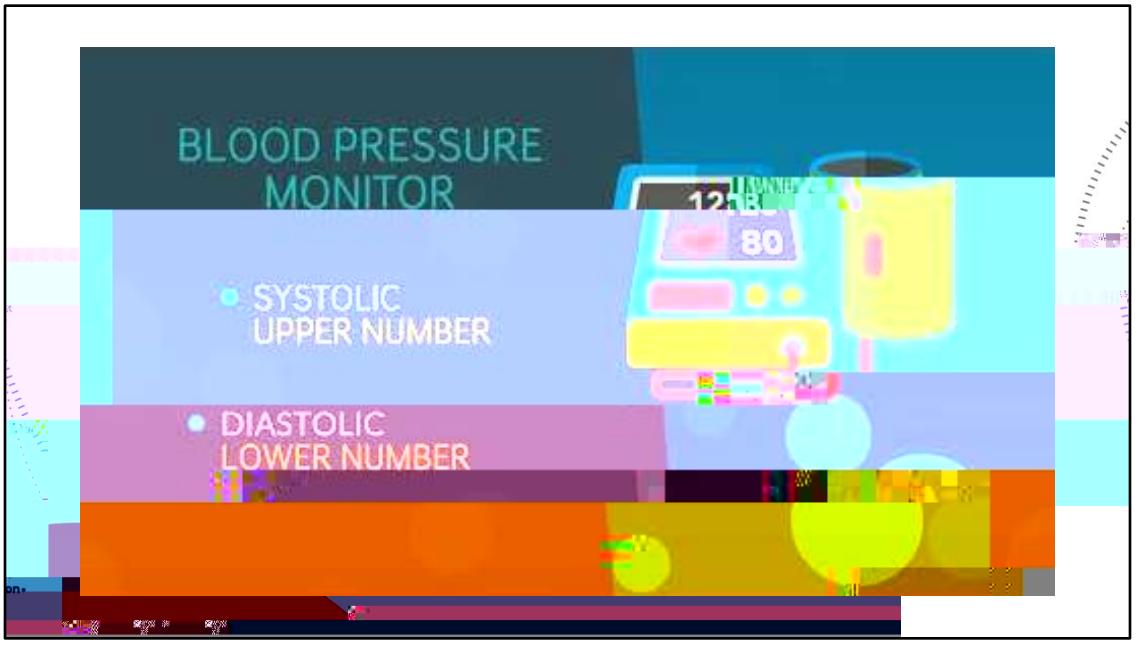
Dales la bienvenida a los participantes y deja que todos los facilitadores se presenten. Además, debes mencionar todos los elementos relacionados con necesidades personales (baño más cercano, bebedero de agua, etc.) en este momento. Da una breve descripción de la experiencia educativa de hoy (objetivos en la próxima diapositiva).

Para ir incluso más allá, puedes crear un desglose del cronograma con los plazos de tiempo e imágenes. Puede ser útil colgar copias del cronograma en el espacio de aprendizaje. Te va a ayudar a no desviarte y ayuda a los participantes a saber qué esperar. Por ejemplo:

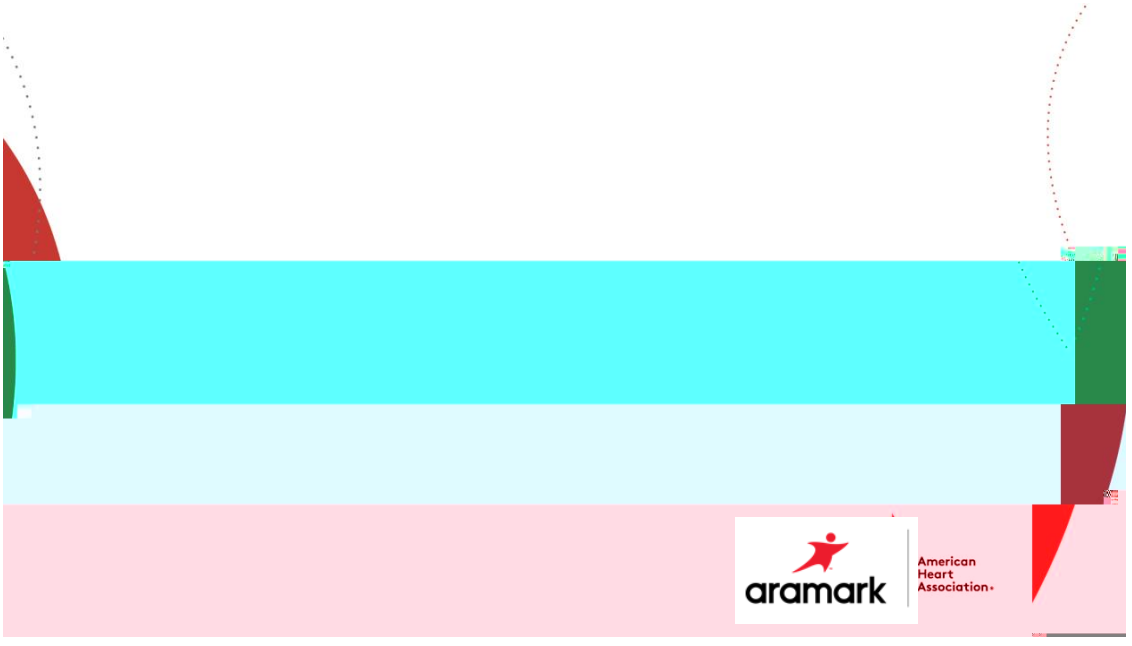
1:00-1:10 Introducción
1:10-1:20 Presentación del contenido (p. ej., qué es la presión arterial, factores de riesgo)
1:20-1:40 Actividad (p. ej., Discusión sobre los cuidados de salud)
1:40-1:50 Repaso/revisión del material
Si fuera necesario, 1:40-1:45 Recreo
1:50-2:10 Establecimiento de objetivos

Objetivos de aprendizaje

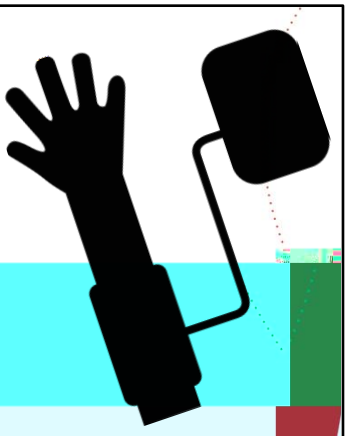
Elige una forma de romper el hielo entre las opciones ofrecidas en el Kit



Reproduce el video The Role of Food and Your Health


aramark
American
Heart
Association.

Números de la presión arterial



sistólica

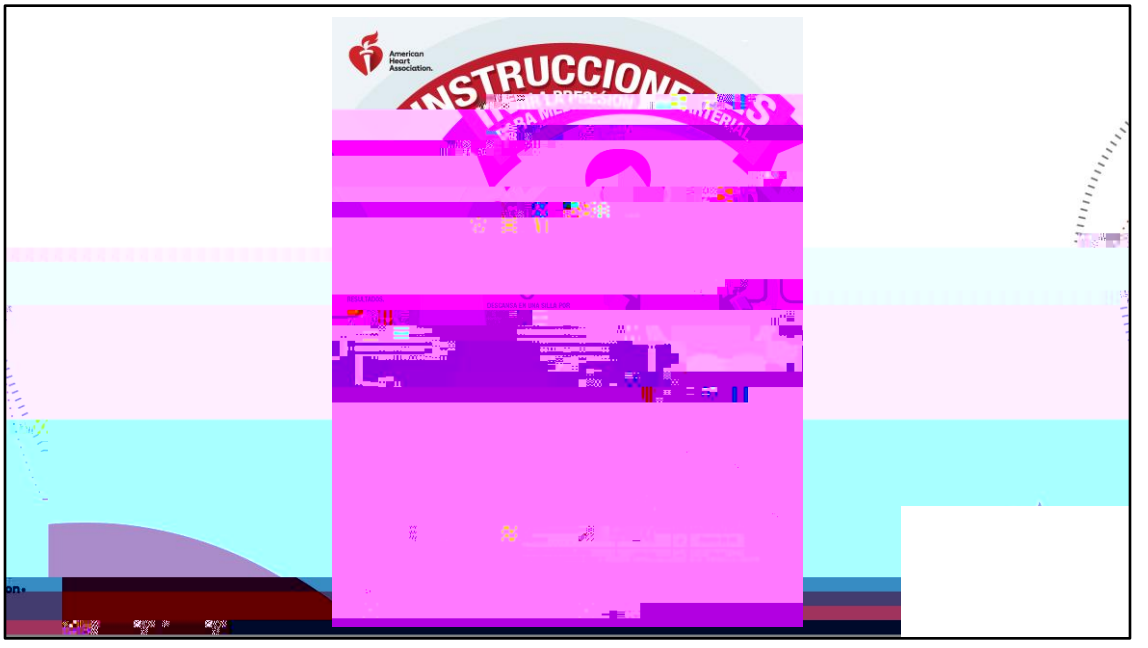
bombea

diastólica

reposo

aramark

American Heart Association.



a l·ûŜNJλI·f Ŏƨ2YLJfŜYŜyűI·NJλ2Y áBlood Pressure Measurement Instructionsé óáLyãűNJdzŎŎλ2yŜă LJI·NJI· YŜŘλNJ fI· LJNJŜăλɜyʏI·NJűŜNJλI·fɛú Ŝyʏ fI· LJɬƎλyI· 7 del plan de la lección The Role of Food and Your HealthYour

Rangos de la presión arterial

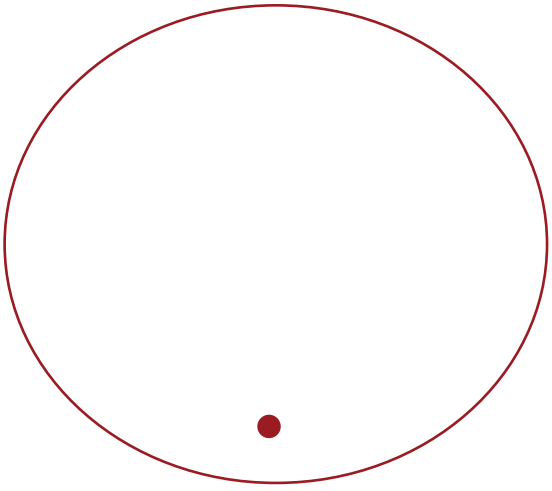
CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número más alto)		DIASTÓLICA mm Hg (número más bajo)	

Recursos complementarios:

áHow to use a home blood pressure Y2yλűž2NJε óá/ɜY2 dzűλfλÎl·NJ dzY űŜyãλɜYŜűNJ2 Ř2YŞăűλŐ2ɛú óLJl·NJl· dzădzl·NJλ2ăú

f0o3. Gβ83.21 233.69483.09233.69483.09ƒ1.46ɵ 0Cn9ƒ1.46ɵ 0Cn9ƒ1.46ɵ 0

Factores de riesgo



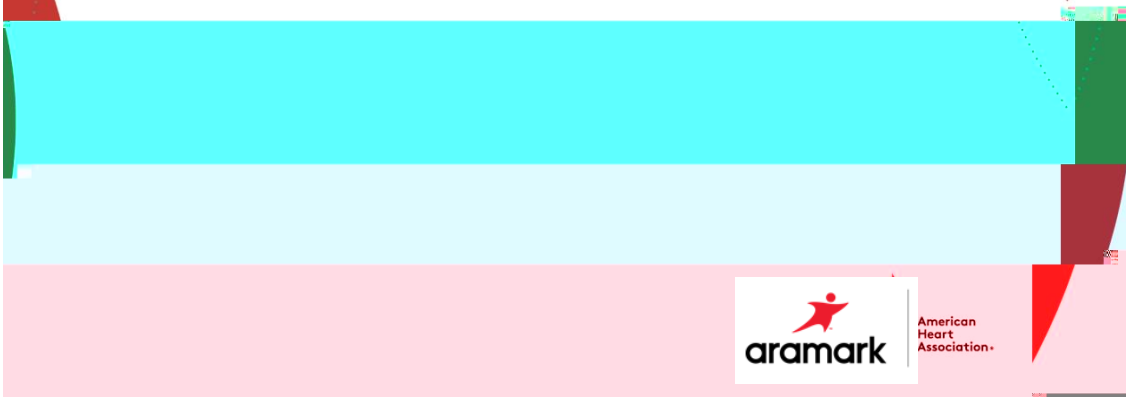
¿Qué ocurre?

aramark

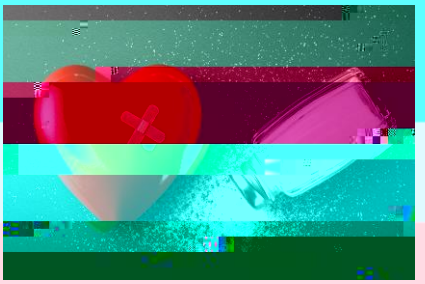
American Heart Association.

Presión arterial saludable: 2 consejos

dieta saludable



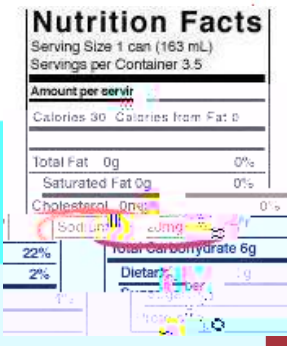
Sodio



aramark

American Heart Association.

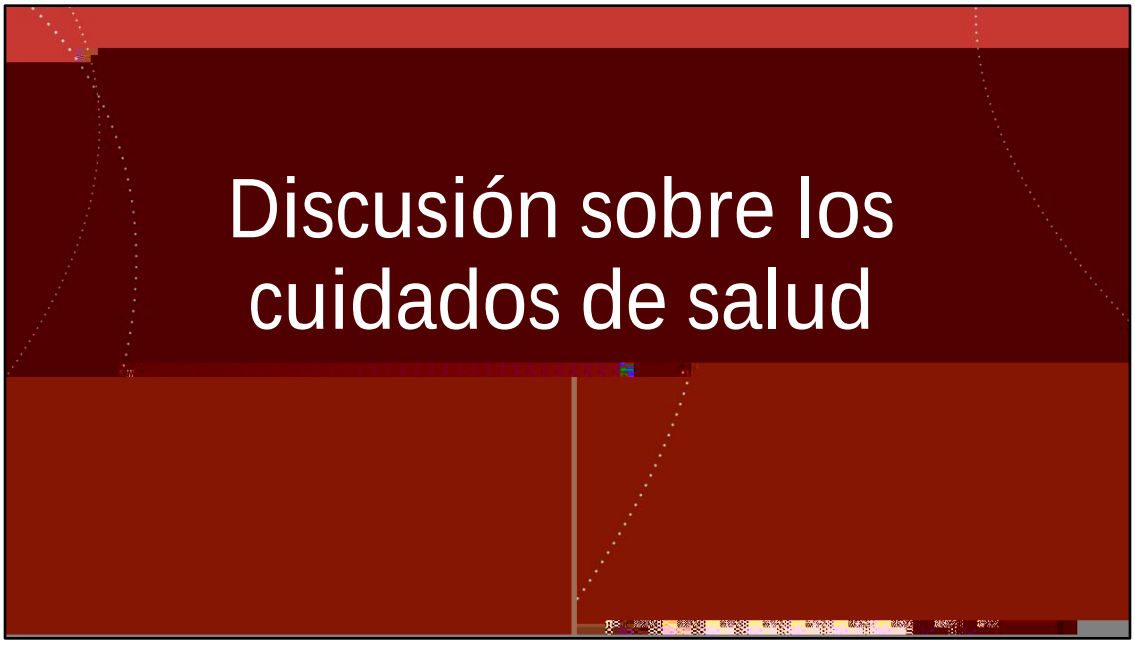
Alimentos populares con alto contenido de sodio



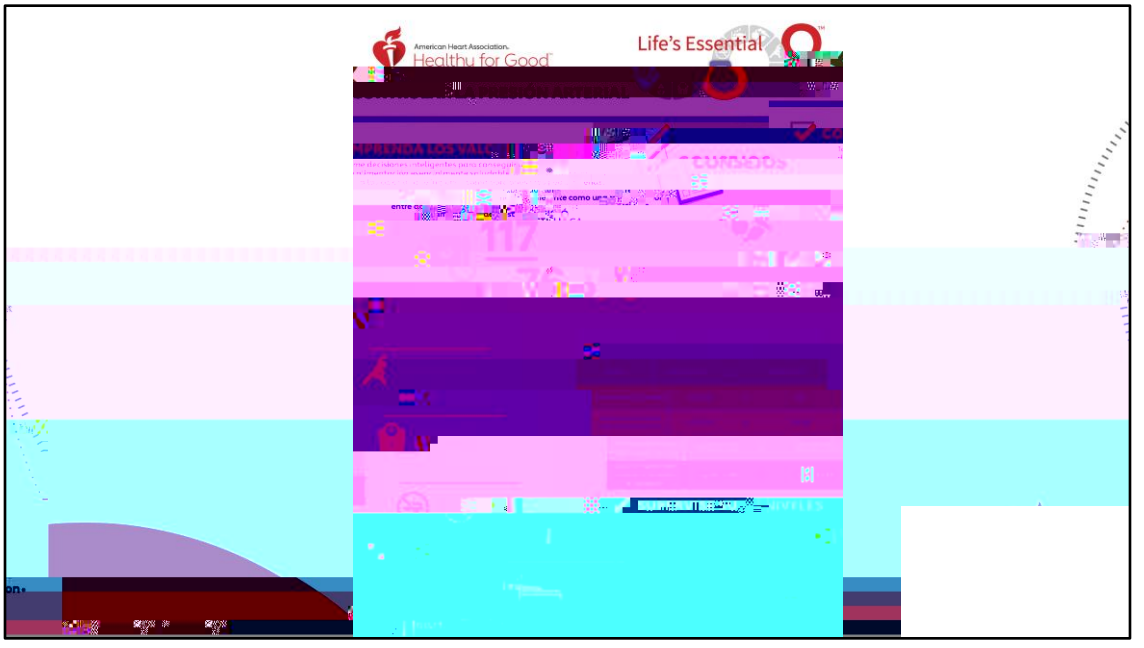
aramark

American Heart Association.

Alimentos populares con alto contenido de sodio



En caso de que sea virtual, utilicen salas separadas para garantizar la privacidad del participante.



a l·ŭŜNƛl·f Ŏƨ2YLJfŜYŜyŭl·NJƛ2Y áHow To Manage Blood Pressureɛ́ óá/ɜY2 Ŏƨ2yŭNJ2fl·NJ fl· LJNJŜǎƛɜyYl·NJŭŜNJƛl·fɛ́ú ŜyYfl· LJɬƎƛyYl· 5 del plan de la lección The Role of Food and Your Health:

Sopa de albahaca y tomate

Actividad opcional: Sopa de albahaca y tomate
https://recipes.heart.org/en/recipes/tomato-basil-soup

Hablen sobre qué es un objetivo “SMART”.

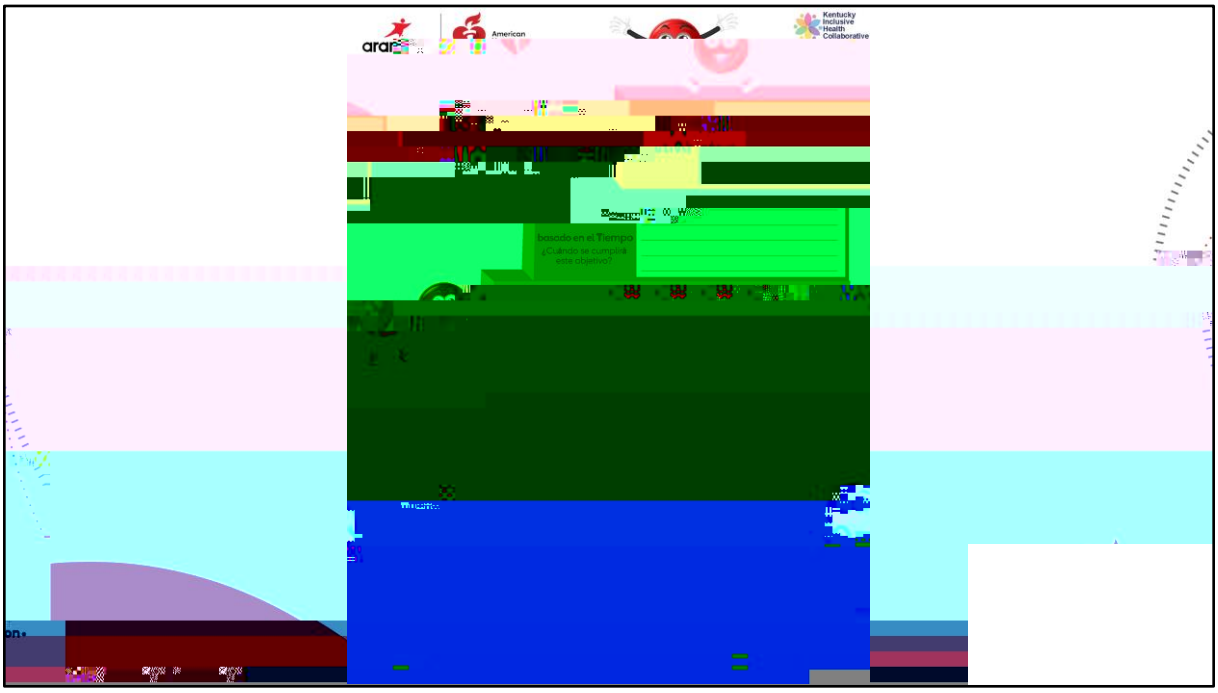
Ejemplo de objetivo SMART

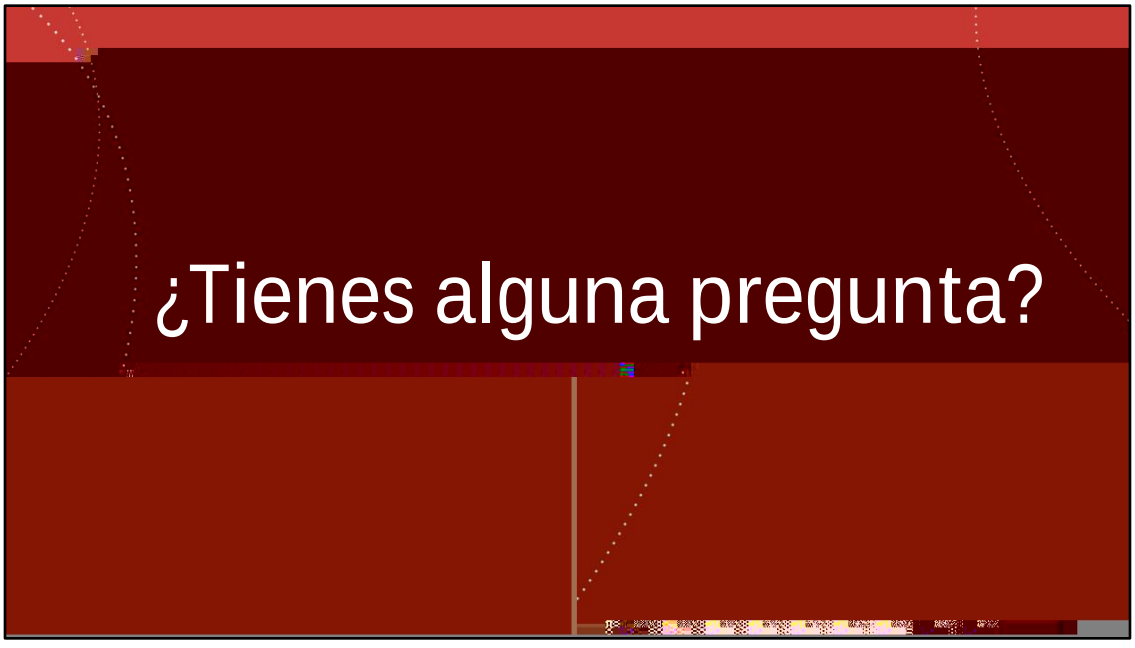
Objetivo SMART:

aramark

American Heart Association.

Elige una actividad de establecimiento de objetivos.
Ofrece un ejemplo de un objetivo que no sea SMART.
Invita al grupo a discutir sobre cómo convertirlo en SMART.


Basado en el Tiempo
¿Cuándo se cumplirá este objetivo?


¿Tienes alguna pregunta?

Agradece a los participantes

Si es el caso, aliéntalos a que participen de la próxima actividad

Si lo sabes, diles la fecha/hora/ubicación