



Octubre, mes de prevención de cáncer de mama
nuestro mensaje para la prevención y el diagnóstico oportuno.

Propuesta 2019: Intercambiando aprendemos más.

Volvemos con las cometas! Porque seguimos, junto a ustedes, buscando que el mensaje de prevención del cáncer de mama llegue a todos lados.

La invitación es a crear mediante una instancia lúdica, un espacio para el intercambio de información relevante sobre el tema y plantear referencias a lo que se puede hacer para detectar en forma temprana el cáncer de mama y cuáles son los factores protectores que pueden colaborar con su prevención.

El objetivo es generar la reflexión conjunta de quienes interactúan en las actividades, de modo que cada persona busque las mejores decisiones para el cuidado de su propia salud.

En el mes de prevención del cáncer de mama, se propone dar continuidad a la labor de décadas, profundizando con estrategias de información y sensibilización junto a las más diversas organizaciones del país.

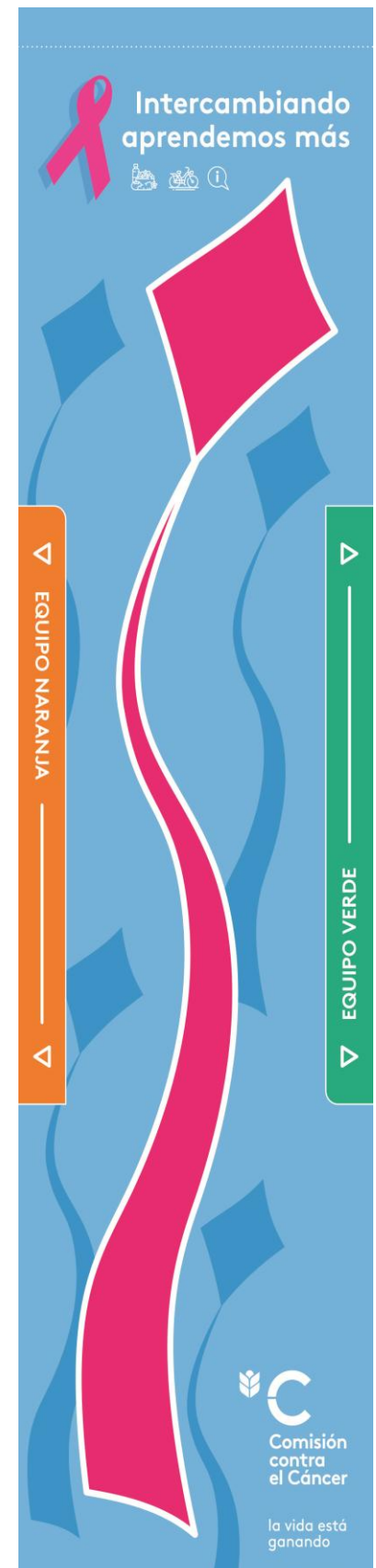
Hemos diseñado varios materiales que apoyan esta iniciativa, además de folletos y adhesivos referentes al tema, realizamos una propuesta específica para las instancias grupales.

La idea este año es el juego en equipos “Intercambiando aprendemos más”. En un sobre rotulado con el nombre de la propuesta encontrarán los siguientes materiales:

1 tablero poster
24 tarjetas con información
26 ganchitos
2 cordones

¿Cómo jugar?

1. El grupo de entre 10 y 20 integrantes, se divide en dos equipos.
2. Cada equipo elige un color: verde o amarillo.
3. Se extiende el tablero en el piso.
4. En cada una de las 24 tarjetas se coloca un ganchito.
5. Se distribuyen a lo largo del tablero todas las tarjetas con los textos hacia abajo.
6. Los equipos se disponen a ambos lados del tablero.
7. Con un cordón que tiene un ganchito abierto en la punta, un integrante de cada equipo a la cuenta de tres tiene que “pescar” una tarjeta del color de su equipo.
8. Gana el punto de cada ronda el equipo que primero pesca una tarjeta. El punto se anota en la tabla impresa en este instructivo.
9. La ronda termina cuando cada equipo pesca una tarjeta.
10. Cuando ambos equipos tienen sus tarjetas se lee el contenido y se intercambia sobre el mismo.
11. Luego se pasa a una siguiente ronda siguiendo la misma modalidad de juego hasta que se termine de pescar, leer e intercambiar sobre el contenido de todas las tarjetas.
12. El juego tiene 12 tarjetas de cada color por lo que se realizarán 12 rondas.
13. Al final del juego quien tenga más puntos acumulados será el equipo ganador y al terminar se merece un gran aplauso.



Ejemplo de algunas de las 24 tarjetas:



Al culminar el juego se entrega a cada participante el calendario “Una vuelta a la cocina con sabores de Uruguay” que va desde octubre 2019 a diciembre 2020.

Este calendario cuenta con 45 recetas de preparaciones prácticas para viandas realizadas por estudiantes de Gastronomía de Formación Técnico Profesional, material ideado y desarrollado por iniciativa de la Comisión, en trabajo conjunto con la Inspección de Gastronomía y la Escuela de Nutrición de UdelaR.

Para multiplicar el alcance

Al terminar el juego utilizan el reverso del tablero como poster para exhibir en un lugar visible de la organización. Una posibilidad es colgarlo a modo de “tendido de ropa” pasando un cordón por el extremo superior y luego seguir colgando las tarjetas a ambos costados de poster en el mismo cordón.

Como siempre se invita a registrar con fotos o videos la actividad y compartirla en redes. Otra idea es sugerir realizar algunas de las recetas del calendario, sacar fotos del proceso y del resultado y compartirlas para animar a otras personas a cocinar preparaciones caseras, prácticas, saludables...y lo más importante: sabrosas!

Pueden difundir estas imágenes en los medios de comunicación que maneja la organización o a nivel personal cada integrante del grupo en sus propias redes. Esperamos también las fotos enviadas como mensaje al Facebook: Comisión Contra el Cáncer y al mail: areaeducacionchlcc@gmail.com

#lavidaestaganando

www.comisioncontraelcancer

Por consultas:

2402 08 07 interno 117 y 118

areaeducacion@urucan.org.uy

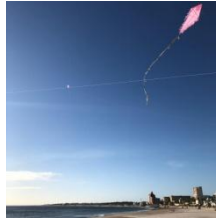
educa@urucan.org.uy



Eventos al aire libre y movidas varias

Como en años anteriores los convocamos a realizar actividades al aire libre que convoque sobre el tema, acciones referidas a la propuesta de poner en práctica los hábitos que favorecen la salud y se alinean con factores protectores frente al cáncer de mama.

Nos referimos a propuestas ya implementadas por diversos grupos que con gran entusiasmo y a partir de la buena aceptación generada por la cometa como emblema, realizaron desde cometeadas, que desde el armado mismo de las cometas, han sido instancias de integración entre diferentes generaciones y oportunidades para la promoción de una alimentación saludable, la actividad física, los cuidados del sol y otros componentes que hacen a la práctica de algunos de los consejos de prevención.



¡Se viene OCTUBRE!

¡Que vuele la imaginación!