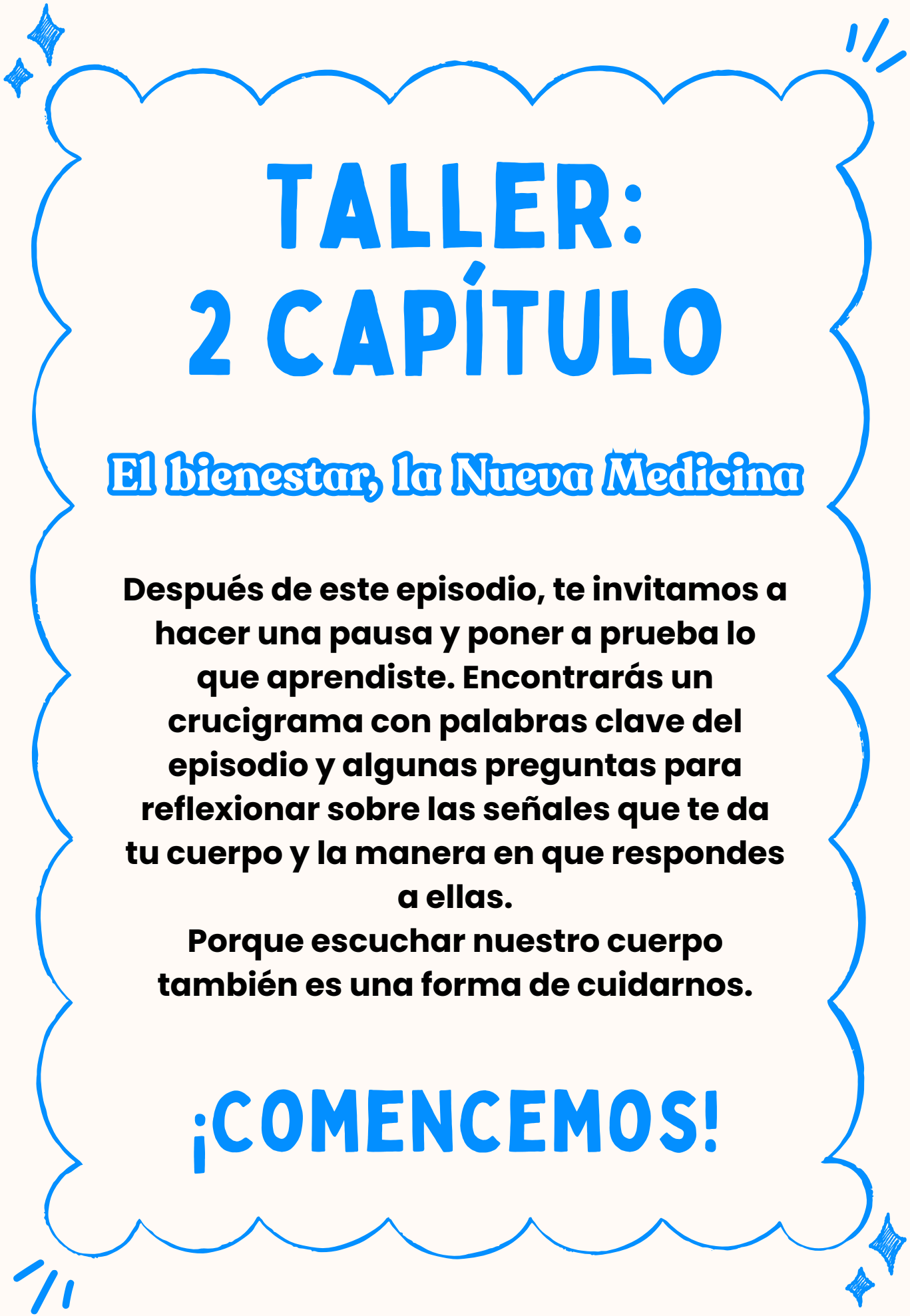




TALLER: 2 CAPÍTULO

El bienestar, la Nueva Medicina

Después de este episodio, te invitamos a hacer una pausa y poner a prueba lo que aprendiste. Encontrarás un crucigrama con palabras clave del episodio y algunas preguntas para reflexionar sobre las señales que te da tu cuerpo y la manera en que respondes a ellas.

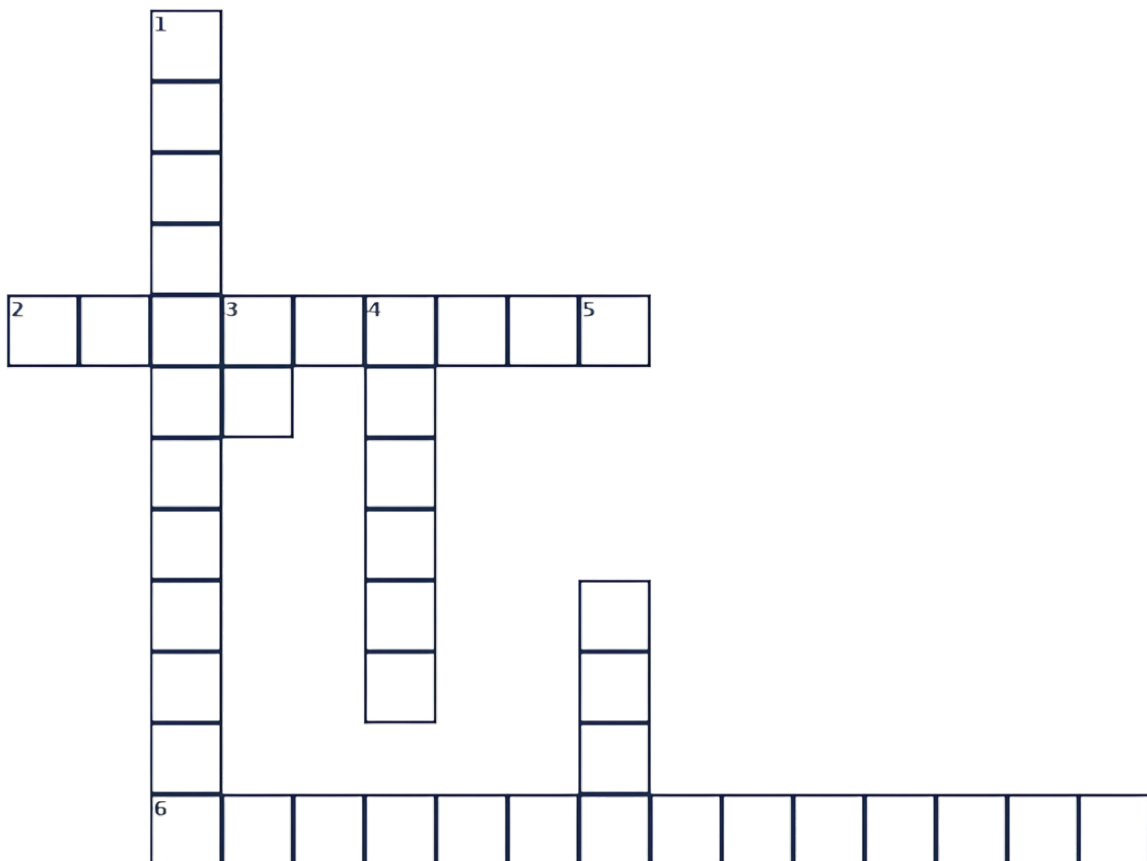
Porque escuchar nuestro cuerpo también es una forma de cuidarnos.

¡COMENCEMOS!

NO NORMALICEMOS NUESTRO MALESTAR. ¡ACOSTUMBREMOS A BUSCAR LAS SOLUCIONES ADECUADAS!

Para comenzar este taller, pondremos a prueba lo que aprendiste en el episodio con un **crucigrama de palabras clave**. Lee atentamente cada pista y descubre las palabras que te ayudarán a recordar los conceptos más importantes.

CRUCIGRAMA



Horizontal

- 2. Seguridad y certeza que se tiene en uno mismo o en otra persona.
- 6. Práctica de tomar medicamentos por cuenta propia, sin indicación ni supervisión médica.

Vertical

- 1. Examen médico que permite observar por dentro el colon con una cámara.
- 3. Certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve.
- 4. Acto de hacer algo; poner en marcha una decisión o un plan.
- 5. Avisos o señales que indican que hay que estar atento a algo importante.

AHORA, REFLEXIONEMOS, RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. DESPUÉS DE VER EL EPISODIO, ¿SABES QUÉ ES LA COLONOSCOPIA

2. ¿SABES IDENTIFICAR LAS SEÑALES DE ALERTA QUE TE DA TU CUERPO CUANDO ALGO NO ESTÁ BIEN?

3. CUANDO TIENES DOLORES INTERMITENTES —YA SEAN DE ESTÓMAGO, CABEZA U OTRA PARTE DEL CUERPO—, ¿QUÉ SUELES HACER: ESPERAR A QUE PASEN, AUTOMEDICARTE O CONSULTAR AL MÉDICO?

4. CUANDO TIENES DOLOR O MALESTAR, ¿LO ATIENDES O CONTINUÁS COMO SI NADA?

5. ¿QUÉ SEÑALES DE ALERTA DE TU CUERPO HAS PASADO POR ALTO?

6. ¿CADA CUÁNTO VISITAS AL GINECÓLOGO

- ☐ Sí, constantemente
- ☐ Algunas veces
- ☐ Tengo dudas de cómo cuidarlo
- ☐ No lo tengo presente



7. ¿POR QUÉ CREES QUE MUCHAS VECES DEJAMOS NUESTRA SALUD EN UN SEGUNDO PLANO?

8. ¿HAY ALGUNA SEÑAL DE TU CUERPO A LA QUE CREES QUE DEBERÍAS EMPEZAR A PRESTARLE MÁS ATENCIÓN?

Para cerrar este ejercicio, **comparte con un amig@, lo que más te llamó la atención del primer capítulo.**

Cuéntale qué aprendiste, qué reflexión te dejó y qué señal de tu cuerpo te gustaría empezar a escuchar más.

