

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 8 - Sesión de formación experiencial (8.2)
Cuidados del recién nacido



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea

8 Cuidados del recién nacido



Objetivos

- ✓ Dominar el uso de las aplicaciones para recién nacidos



[Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik](#)





Sesión de formación experiencial

Se invita a los participantes a participar en un reto de salud utilizando una de las aplicaciones de salud ofrecidas en Mig-Health Apps.



1

Cada participante debe pensar qué aplicación puede ser útil para el cuidado de su recién nacido.

Una vez identificados, los participantes navegarán por la plataforma Mig-health Apps para descargar la aplicación y empezar a utilizarla.



2

Una vez descargada la aplicación, se pedirá al alumno que se registre y acepte todas las condiciones de uso y políticas de privacidad.



3

Posteriormente, los alumnos utilizarán la aplicación de forma asíncrona durante una o dos semanas.

A continuación, los alumnos volverán a la plataforma para comentar su experiencia mediante comentarios o vídeos.



3

Posteriormente, los alumnos utilizarán la aplicación de forma asíncrona durante una o dos semanas.

A continuación, los alumnos volverán a la plataforma para comentar su experiencia mediante comentarios o vídeos.



Planificación de acciones y fijación de objetivos

En la actividad anterior los participantes en la sesión han elegido del programa Mig-health Apps una aplicación que puede ser útil para el cuidado de su recién nacido:

"¿Hay algo en lo que le gustaría trabajar para ayudarlo a alcanzar su objetivo de salud?".



Los planes de acción son descripciones detalladas de las acciones que una persona llevará a cabo para alcanzar un objetivo.

Paso 1: Establecer un objetivo SMART

Paso 2: Identificar las tareas

Paso 3: Asignar recursos

Paso 4: Prioriza las tareas

Paso 5: Fijar plazos e hitos

Paso 6: Seguimiento y revisión del plan de acción



Planificación de acciones y fijación de objetivos

Pasos del plan de acción:

1. Identificar un nuevo objetivo
2. elabore un plan para conseguirlo

- Los objetivos SMART son las siglas en inglés de Específicos, Mensurables, Alcanzables, Relevantes y Limitados en el tiempo (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-Bound).

Ejemplo

Objetivo: quiero controlar las rutinas de sueño de mi hijo

Plan: Descargo una app de monitorización del sueño del bebé, la uso durante un mes, evalúo su utilidad pasado ese tiempo y reajusto el plan si es necesario.



Planificación de acciones y fijación de objetivos

Presente su plan de acción



Cada participante dispone de 5 minutos para presentar su propio plan de acción.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión de
formación experiencial de este
módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.