PLAN DE ACCIÓN DEL COMITÉ

“GESTAR CON AMOR”

Enfoque:

- Acompañamiento integral
- Emocional
- Educativo
- Comunitario
- Salud

1. PROPÓSITO GENERAL

Promover un proceso de gestación, parto y posparto humanizado, respetado y consciente, brindando apoyo emocional, informativo y comunitario a mujeres, parejas y familias, fortaleciendo redes de cuidado y bienestar.

2. OBJETIVOS DEL COMITÉ

Objetivos Generales

1. Generar espacios seguros de acompañamiento y orientación para personas gestantes.
2. Fomentar prácticas de maternidad, paternidad y crianza amorosas y saludables.
3. Crear una red comunitaria que apoye a las familias durante el embarazo y el posparto.

Objetivos Específicos

- Realizar actividades mensuales de formación y sensibilización.
- Ofrecer contención emocional individual o grupal.
- Coordinar alianzas con profesionales de salud, doulas y especialistas.
- Difundir información confiable y accesible sobre el embarazo y la crianza.
- Promover prácticas de autocuidado físico y emocional.

3. ESTRUCTURA ORGANIZATIVA DEL COMITÉ

3.1 Roles Principales

- **Coordinación General:** planificación, supervisión e informes.
- **Área Emocional:** acompañamiento psicoemocional, círculos de apoyo.
- **Área Educativa:** talleres, charlas, materiales formativos.
- **Área Comunitaria:** actividades familiares, redes de apoyo, logística.
- **Área de Salud y Bienestar:** alianzas con especialistas, promoción de prácticas saludables.
- **Área de Comunicación:** difusión, redes sociales, boletines.
- **Área Administrativa:** registros, presupuesto, recursos.

4. LÍNEAS DE ACCIÓN Y ACTIVIDADES

4.1 Acompañamiento Emocional y Psicosocial

Objetivo: brindar contención y orientación emocional durante la gestación y el posparto.

Actividades

1. **Círculo mensual "Gestar en Comunidad"**
   Espacio grupal de escucha, reflexión y conexión emocional.
2. **Acompañamientos individuales**
   Atención de casos que requieren guía emocional personalizada.
3. **Taller "Gestión de la ansiedad en el embarazo"**
   Técnicas de respiración, mindfulness, validación emocional.
4. **Programa posparto "Abrazar el Nuevo Comienzo"**
   Grupo de madres recientes, apoyo frente a cambios físicos y emocionales.

4.2 Formación y Educación para Gestantes y Familias

Objetivo: ofrecer conocimientos basados en evidencia para una maternidad informada.

Actividades

1. **Curso trimestral "Preparación al Nacimiento Humanizado"**
   Fases del parto, derechos de la mujer, acompañamiento, lactancia.
2. **Charlas temáticas mensuales:**

    - Lactancia materna.
    - Cuidados emocionales de la pareja durante la gestación.
    - Crianza respetuosa.
    - Alimentación durante y después del embarazo.

3. **Biblioteca digital “Gestar con Amor”**
   Guías, videos educativos.
4. **Formación para acompañantes (parejas, abuelos, amigos)**
   Cómo apoyar sin juzgar, cuidados físicos y emocionales.

4.3 Salud Integrada y Bienestar

Objetivo: promover prácticas de salud física, mental y corporal.

Actividades

1. **Sesiones semanales de movimiento consciente:** yoga prenatal, estiramientos, caminatas.
2. **Taller de autocuidado para el embarazo:** posturas, descanso, alimentación.
3. **Convenios con profesionales:** matronas, psicólogos, fisioterapeutas, doulas.
4. **Jornada anual de salud materno-infantil**
   Conferencias, chequeos básicos, actividades familiares.

4.4 Comunidad y Redes de Apoyo

Objetivo: fortalecer vínculos y crear un entorno social que acompañe.

Actividades

1. **Red de Apoyo Mutuo “Manos que Acompañan”**
   Intercambio de ropa, objetos de bebé, acompañamientos solidarios.
2. **Celebración trimestral “Fiesta de la Vida”**
   Bienvenida simbólica a bebés nacidos, encuentro familiar.
3. **Grupos de WhatsApp supervisados por el comité**
   Espacio seguro para dudas y apoyo diario.
4. **Visitas domiciliarias voluntarias (opcional)**
   Para familias con necesidades especiales

4.5 Comunicación y Sensibilización Social

Objetivo: aumentar la visibilidad del comité y educar a la comunidad.

Actividades

1. **Campañas mensuales en redes sociales:**
   Derechos de la mujer gestante, salud mental, lactancia, mitos del embarazo.

2. **Boletín digital "Gestar con Amor"**
   Resúmenes de actividades, testimonios, próximas fechas.
3. **Testimonios reales** (con consentimiento)
   Historias positivas de gestación y acompañamiento.

4.6 Gestión Administrativa y Financiera

Objetivo: garantizar sostenibilidad del comité.

Actividades

1. Elaboración de presupuesto anual.
2. Búsqueda de apoyos, donaciones y alianzas.
3. Registro de participantes y seguimiento de asistencia.
4. Evaluaciones trimestrales e informe anual.

5. CRONOGRAMA ANUAL

Mes	Actividades principales
Enero	Círculo de bienvenida, campaña sobre derechos en el parto, apertura de cursos
Febrero	Taller de lactancia, yoga prenatal, boletín
Marzo	Jornada comunitaria, acompañamientos individuales
Abril	Curso preparación al parto, círculo emocional
Mayo	Fiesta de la Vida, campaña salud mental perinatal
Junio	Evaluación trimestral, actualización de biblioteca
Julio	Taller manejo de la ansiedad, charlas familiares
Agosto	Jornada de salud materno-infantil
Septiembre	Curso de crianza respetuosa
Octubre	Fiesta de la Vida, acompañamiento posparto intensivo
Noviembre	Taller de autocuidado, campaña lactancia
Diciembre	Cierre anual, testimonios, informe general

6. INDICADORES DE ÉXITO

- Número de gestantes y familias participantes.
- Mejora reportada en bienestar emocional.
- Cantidad de talleres y asistencia.
- Nivel de participación comunitaria.
- Retroalimentación positiva de las familias.

- Crecimiento de alianzas profesionales.

7. EVALUACIÓN Y MEJORA CONTINUA

- **Revisión trimestral:** análisis de resultados, ajustes de actividades.
- **Encuestas anuales:** satisfacción y sugerencias de participantes.
- **Capacitación continua del equipo:** enfoque humanizado, actualización científica.