154

PREVENCION DEL DENGUE





Cambia el agua y lava por lo menos cada 8 días el plato de las macetas y bebederos de los animales.

Elimina bolsas de basura evitar los objetos que no usas y que acumulen agua.

Utilizar repelentes en las áreas del cuerpo que están descubiertas.

Usar ropa adecuada camisas de manga y pantalones largos

Usar mosquiteros o toldillos en las camas, sobre todo cuando hay pacientes enfermos para evitar que infecten nuevos mosquitos o en los lugares donde duermen los niños.

Lavar y cepillar tanques y albercas

Identifica si hay criaderos de zancudos en tu barrio como basureles, lugares inadecuados de reciclaje, arreglos, tuberías de agua rota, entre otros y reporte a la autoridad pertinente (municipio)

Vigila el buen mantenimiento de las piscinas, plantas y monumentos ornamentales que utilicen agua

Recoger basuras y residuos sólidos en predios y lotes baldíos, mantener el patio limpio

Perforar las llantas ubicadas en los parques infantiles que pueden contener aguas estancadas en episodios de lluvia.

Practica numero 8 :Adopte y mantenga los hábitos apropiados para la prevención y atención de las personas infectadas por el VIH/SIDA

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Usted ha escuchado sobre el VIH/ SIDA?
- ¿ Sabe cómo se puede transmitir?
- ¿ Sabe cómo puede identificar los síntomas?
- ¿Los bebes pueden sufrir de esta enfermedad?
- ¿ Ha escuchado como prevenir esta enfermedad?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de dos carteles, el primero con la siguiente información:

- ¿Qué es el VIH?
- ¿Como se puede contraer?

  Se puede contraer mediante las relaciones sexuales sin protección con una persona

portadora; sangre contaminada (durante las transfusiones o intercambio de jeringas) o de la madre a hijo durante el parto o lactancia .

- El virus no se transmite por tocar a una persona portadora o por picaduras de insectos o por compartir baños o utensilios
- Al seguir estrictamente las personas portadoras de VIH pueden no desarrollar SIDA y mejorar significativamente su calidad de vida
- Aunque no existe una cura definitiva, existen tratamientos que reducen niveles de virus en la sangre
- El VIH ataca el sistema inmunológico, debilitando fuertemente y exponiendo el organismo a muchas enfermedades
- En etapas avanzadas de la infección (cuando han desarrollado el SIDA) los pacientes son vulnerables a enfermedades mortales
- Los síntomas incluyen escalofríos, fiebres, erupciones en la piel, sudoración nocturna , debilidad y pérdida de peso
- Las personas portadoras pueden no presentar síntomas por 10 años, pero son personas altamente transmisibles.

El segundo cartel hace referencia a 8 consejos para la prevención del VIH-SIDA:

- En general debes impedir que los fluidos corporales estén en contacto con las vías de entrada de tu organismo
- Mantén relaciones sexuales sin penetración o en exclusiva con una pareja no infectada, para evitar la transmisión por vida sexual
- Para el resto de las relaciones sexuales, utiliza siempre preservativos, asegúrate que no estén vencidos
- Si utilizas lubricantes que sean solubles al agua , los demás pueden deteriorar el preservativo
- Recuerden que los espermicidas no protegen la infección por VIH, genera lesiones que aumentan la transmisión
- Utiliza de forma exclusiva los utensilios de higiene personal como cepillo de dientes , cuchillas de afeita
- Se debes prestar primeros auxilios , lávate las manos antes y después , utiliza guante siempre

- Si estas expuesto al virus acude forma inmediata a urgencias no debes dejar pasar el tiempo

Finalmente, se les enseña que se puede estar en gestación con esta enfermedad, pero se requiere unas recomendaciones para poder realizarlo, las cuales son :
Todas las personas que viven con VIH/SIDA, tienen derecho a decidir o no ser padres o madres.
Debes saber que no existe 0% de riesgo de transmisión del VIH al bebé o a tu pareja que no está infectada, aun aplicando todos los tratamientos disponibles. Sin embargo, el mejor momento para un embarazo en caso de una pareja serodiscordante (cuando uno de los dos vive con VIH y el otro no), es cuando la persona infectada está recibiendo tratamiento antirretroviral y tiene su carga viral indetectable y la persona que no está infectada, recibe profilaxis preexposición con medicamentos antirretrovirales, todo bajo la supervisión estricta del equipo de salud.
Existen muchas parejas serodiscordantes que usan condón en todas sus relaciones sexuales. Si llegare a ocurrir un accidente con la ruptura del condón, la pareja está en todo su derecho de acudir a un servicio de urgencias para solicitar la "Profilaxis Postexposición", la cual consiste en la toma de medicamentos antirretrovirales durante 28 días para evitar la transmisión del VIH, de antibióticos para evitar contraer otras infecciones de transmisión sexual y en caso de ser mujer para recibir anticoncepción de emergencia para evitar un embarazo no deseado. Todo lo anterior será efectivo si se administran los medicamentos antes de que transcurran 72 horas desde que ocurrió la exposición de riesgo.
Se les recuerda que existen mitos con relación a la enfermedad los cuales son:

- El VIH es por brujería.
- El VIH no es una infección sino una intoxicación.
- Tomar los ARV garantizan que no se transmita el virus y por tanto no es necesario usar condones.
- Las mujeres con VIH no deben tener hijos.
- Las personas deben juntarse de acuerdo con el diagnóstico: positivos con positivos.
- Quienes adquieren el VIH quieren transmitirlo a la mayor cantidad de personas para vengarse.
- Algo incorrecto debió estar haciendo para ganarse el VIH.
- El VIH es la muerte social para las personas que lo tienen

Después se realizará una ficha de identificación de cómo se puede transmitir la enfermedad

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	7 de 13

IDENTIFICA COMO SE PUEDE TRANSMITIR

A continuación, encontraras las formas de que esta enfermedad se transmita identifica con una X la correcta



Posterior se entregará una ficha para que recuerden cuales son los síntomas que pueden tener un paciente con esta enfermedad

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	8 de 13

RECUERDA CUALES SON LOS SINTOMAS

A continuación, encontraras los síntomas comunes durante esta enfermedad

Dolor muscular	Fiebre no controlada
	
Baja de peso rápida	**Candidiasis**
	
Vomito	**Infecciones bacterianas**
	
Diarrea	**Cansancio**
	

Se realiza presentación de videos para sensibilización y reflexión sobre el riesgo de esta enfermedad:

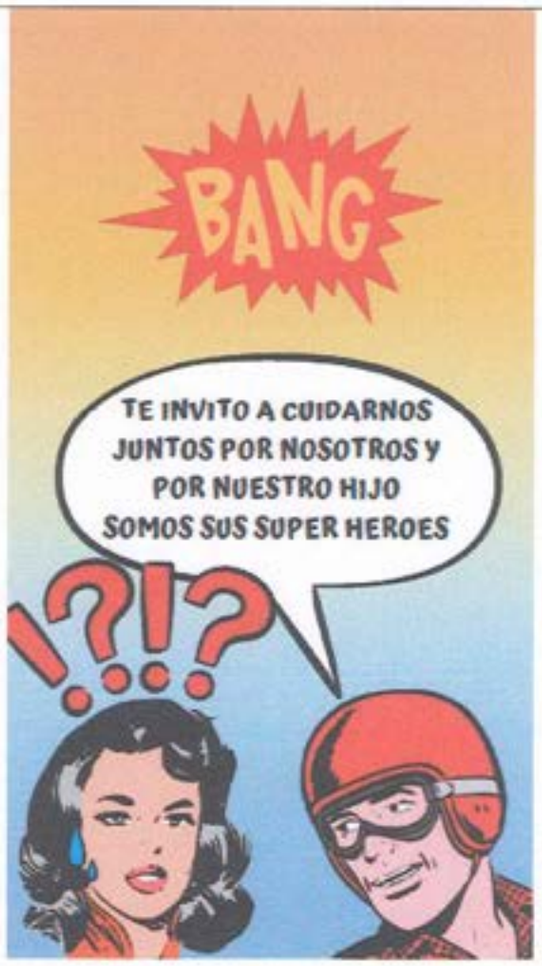
https://www.youtube.com/watch?v=EDMofLpNV3U

https://www.youtube.com/watch?v=mVxapxsdjAk

Después se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Al finalizar se realizará la entrega de una invitación para que no olviden que la prevención es de todos e incluso en el embarazo

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 13



8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Practica numero 7: Proteja a los niños del dengue y la malaria asegurándose que duerman con mosquiteros tratados con insecticida. • Identificar los conocimientos sobre el uso de mosquiteros y la transmisión de enfermedades prevenibles • Mostrar la importancia del uso de los mosquiteros en casa	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de material

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 13

- Explicar cómo se usan los mosquiteros y como prevenir la transmisión del dengue.
- Enseñar por medio de actividades cuales son los focos de transmisión.
- Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.

Practica numero 8 :Adopte y mantenga los hábitos apropiados para la prevención y atención de las personas infectadas por el VIH/SIDA

- Identificar los conocimientos con relación a la transmisión el VIH/ SIDA
- Mostrar la importancia de conocer los hábitos apropiados para la prevención y atención de las personas por el VIH/SIDA.
- Explicar cómo prevenir el VIH/ SIDA.
- Enseñar por medio de actividades cual es la forma de prevenir el VIH/ SIDA
- Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas







República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	11 de 13

11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

SE recalca durante la sesión la disposición para atender la charla, el interés, las preguntas realizadas y además que realizan identificación inmediata de los posibles focos que hay en la casa de zancudos transmisores.

Se reconoce que desean hacer cambios con relación a recoger recipientes, llantas, basuras y podar el césped para saber si hay algún orificio donde pueda acumularse agua , se realiza el compromiso que a final de año se hará esa acción y también que harán el uso de los mosquiteros que tienen para proteger a la familiar

Se destaca que la familia no tenía conocimiento sobre que por objetos personales se puede contraer la infección del VIH.

Se realizo la aplicación del pre test y post test y se obtuvo la siguiente información:

Pre test	Post test
1. ¿El zancudo transmisor del dengue ,zika o Chikungunya se llama? A. Mosquitos Anopheles B. Mosquitos Aedes C. Aedes aegypti.	1. ¿El zancudo transmisor del dengue ,zika o Chikungunya se llama? A. Mosquitos Anopheles B. Mosquitos Aedes C. Aedes aegypti.
2. ¿Cuáles son los lugares de riesgo para iniciar un nacimiento de zancudo? A. Baldes con agua , recipientes con agua , floreros y botellas con agua B. Llantas abandonadas y bolsas de basura acumuladas C. Todas las anteriores	2. ¿Cuáles son los lugares de riesgo para iniciar un nacimiento de zancudo? A. Baldes con agua , recipientes con agua , floreros y botellas con agua B. Llantas abandonadas y bolsas de basura acumuladas C. Todas las anteriores
3. ¿Qué síntomas puede presentar la persona que contraiga la enfermedad? A. Fiebre intensa y constante B. Vómitos persistentes C. Dolor abdominal y dolor muscular D. Todas las anteriores	3. ¿Qué síntomas puede presentar la persona que contraiga la enfermedad? A. Fiebre intensa y constante B. Vómitos persistentes C. Dolor abdominal y dolor muscular D. Todas las anteriores
4. ¿Qué se debe hacer durante el proceso de la enfermedad? A. Tomar acetaminofén 2 tabletas cada 8 horas y ningún otro medicamento B. No automedicarse y tomar abundante liquido C. Tratar el dengue en casa y si empeora asistir al puesto de salud	4. ¿Qué se debe hacer durante el proceso de la enfermedad? A. Tomar acetaminofén 2 tabletas cada 8 horas y ningún otro medicamento B. No automedicarse y tomar abundante liquido

5. ¿El virus del VIH se puede contraer no solo por relaciones, sino por un parto ya sea de forma natural o Cesárea ?
   A. Falso
   B. Verdadero

6. Una forma sencilla de contraer el virus sin saberlo es por medio de :
   A. Platos, vasos o tenedores
   B. Cepillos de dientes o cuchillas de afeitar
   C. Sentarse en el baño contaminado por la persona

7. ¿Posibles síntomas que se generar en el VIH?
   A. Desaliento , vomito o fiebre controlada
   B. Fiebre descontrolada ,cansancio y diarrea
   C. Peso estable, deposiciones normal , no hay síntomas

Al finalizar de 7 preguntas 2 fueron respondidas de forma correcta.

Al finalizar el pre test se realiza un análisis de cada pregunta y se retroalimenta, en la primera pregunta la respuesta es correcta debido a que el nombre completo del zancudo transmisor es Aedes aegypti.

En la segunda pregunta es incorrecta la respuesta debido a que cualquier medio que almacene agua es un foco de nacimiento

En la tercera pregunta la después es incorrecta debido a que todos los síntomas que se presentan pueden ser fiebre intensa, constante , vomito persistente , dolor abdominal y dolor muscular.

En la cuarta pregunta la respuesta es incorrecta, no automedicarse, tomar abundante líquido y complementarlo con que se debe asistir de forma inmediata al puesto de salud y

C. Tratar el dengue en casa y si empeora asistir al puesto de salud

5. ¿El virus del VIH se puede contraer no solo por relaciones, sino por un parto ya sea de forma natural o Cesárea ?
   A. Falso
   B. Verdadero

6. Una forma sencilla de contraer el virus sin saberlo es por medio de :
   A. Platos, vasos o tenedores
   B. Cepillos de dientes o cuchillas de afeitar
   C. Sentarse en el baño contaminado por la persona

7. ¿Posibles síntomas que se generar en el VIH?
   A. Desaliento , vomito o fiebre controlada
   B. Fiebre descontrolada ,cansancio y diarrea
   C. Peso estable, deposiciones normal , no hay síntomas

Al finalizar de 7 preguntas 7 fueron respondidas de forma correcta, sin embargo, se realiza retroalimentación en que el vector que nos contagia es el Aedes aegypti, que pueden generarse nidos en cualquier recipiente que se permita la acumulación de agua o este abandonado. Que los síntomas pueden ser variables, pero siempre se caracteriza por la fiebre intensa, constante, vomito , dolor abdominal y muscular .

No se recomienda automedicarse, se debe asistir al puesto de salud y debido al proceso de fiebre complementarlo con abundante líquido.

El virus del VIH se puede contraer en un parto,

Republica de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	13 de 13

seguir las indicaciones dadas. En la quinta pregunta la respuesta es correcta porque si una materna no sabe que está infectada puede contagiar al hijo en medio del parto. La respuesta de sexta pregunta es correcta debido a que el sentarse en el baño no es un medio de contagio, como lo es un cepillo de dientes con restos de sangre o una cuchilla con restos de sangre La respuesta en la séptima pregunta es incorrecta debido a que presente es fiebre descontrolada, cansancio y diarrea.	en una cuchilla de afeitar e incluso un cepillo de dientes, por ende, se recomienda que esos objetos sean de uso exclusivo de la persona . Finalmente, los síntomas pueden variar según la etapa, pero las personas pueden cursar por síntomas como fiebre, bajo peso, cansancio , diarrea y enfermedades generales frecuentes.

2.Conclusiones:

- Se concluye que las familia no tiene una disposición correcta de latas, llantas, basuras, materas u objetos que ya no sirven.
- La familia tiene toldillo, pero no hace uso de este debido a que considera que no lo requieren, pero aun así informan que, si sufren de picaduras de zancudos todos los días, por lo cual se recomienda hacer uso de este mismo y del repelente.
- Se identifica que posterior a la sesión conocen los síntomas de estas enfermedades transmisibles y como debe ser el manejo inicial, sin embargo, se enfatiza en que deben asistir al puesto de salud y además que deben aprender a identificar como es el zancudo transmisor y sus características .
- Se observa que tienen una sexualidad segura debido a que utilizan un método de planificación para evitar este riesgo
- Se destaca el conocimiento posterior a la sesión con relación a los síntomas, formas de transmitirlo y que hay objetos que no se pueden utilizar por otras personas

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gomez
Enfermera M.Sc
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo:

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 13

FICHA TECNICA	
1.Hora:	12:30-2:30
2.Fecha de realización:	12 De noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Santamaria Aguilar
5.Lugar:	Vereda el Laurel
6.Tema:	Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos. Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

7. Desarrollo de la actividad

Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Cuantas veces en el día se lava las manos?
- ¿ en qué momentos se realiza el lavado de manos?
- ¿ cuántas veces a la semana realiza limpieza a su hogar?
- ¿Cómo realiza el desecho de las basuras?
- ¿ Cuándo se levantan los niños se bañan de una vez?
- ¿ A los niños los bañan todos los días?
- ¿ Se cambian la ropa diaria o cada dos días?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
¿Qué es el lavado de manos?

Lavado correcto y frecuente de las manos es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de muchas enfermedades.

El lavado de manos debe durar 60 segundos

Toda la familia debe lavarse las manos muy bien después de defecar, después de limpiar a un niño que ha defecado, después de eliminar sus heces, antes de manipular los alimentos y antes de comer.

El lavado de manos requiere el uso de jabón o un sustituto local, además de suficiente cantidad de agua para enjuagarlas bien.

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes, durante y después de preparar alimentos

✓ Antes y después de comer algo

✓ Después de ir al baño

✓ Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño

✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

✓ Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales

✓ Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas

✓ Después de tocar la basura

REFLEXION

✓Cuantas veces al día se lavan las manos

✓Que utilizan para lavar las manos

✓Como se lavan las manos

✓Se lavan las manos después de ir al baño?

✓Después de cambiar un bebe ?

✓Después de ayudar a sus sobrinos, nietos o conocido a ir al baño?

Higiene personal

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, por ello se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

HIGIENE DE PIEL, AXILAS Y GENITALES

Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:

✓ Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.

Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.

✓ Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo

con la piel.

✓ Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.

✓ Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.

✓ Mantener las uñas limpias y cortas.

✓ Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.

✓ Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.

✓ No es conveniente automedicarse.

Higiene de la casa

✓Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.

✓ Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.

✓Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.

Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

✓La higiene de los alimentos es uno de los aspectos más importantes para evitar enfermedades por los alimentos fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos

✓Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias

✓Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

✓Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública.

✓Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas.

✓ Lavado de utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.

✓Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o fisuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños, pútridos o sulfurosos

✓Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.

✓ Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.

✓ Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos

✓ Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.

✓ Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

Recomendaciones:

✓ Los utensilios deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.

✓ Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.

✓ No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación

✓ Si no hay agua potable, se puede agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.

✓ No retire los tallos o cabos de las frutas antes de lavarlas.

✓ Lave las verduras con hojas, hoja por hoja.

✓ Déjelas en remojo durante cinco (5) minutos en agua con bicarbonato (diluya una cucharada sopera en un litro de agua), lejía, como por ejemplo hipoclorito de sodio (diluya cinco (5) gotas en un litro de agua) o vinagre (diluya un (1) vaso en un litro de agua).

Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse: en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.

Posterior se realizará una actividad con relación a los siguientes temas:



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de identificar cuando existe una mala higiene



Se realiza presentación de video con relación a una canción para que sea de fácil aprendizaje: https://www.youtube.com/watch?v=6uezdgSrhLQ&list=PPSV

Después se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de cartel informativo con relación a los momentos claves para el lavado de manos:

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	6 de 13



Posterior se da inicio al nuevo tema Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Ha escuchado hablar de los micronutrientes?
- ¿ Sabe que vitaminas le aportan los alimentos?
- ¿ Considera que hay una edad límite para los micronutrientes?
- ¿Usted recibió micronutrientes durante el embarazo?

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	7 de 13

- ¿ Le enseñaron durante el curso de profiláctico que alimentos de deben consumir?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
Que son los micronutrientes
Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales.

as vitaminas ayudan a regular las diferentes funciones del organismo.

Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

Se desglosan cuales son las vitaminas hidrosolubles:

- B1 (TIAMINA)
- B2 (Riboflavina)
- B3(Niacina)
- B6 (PIRIDOXINA)
- B9 (Ácido Fólico)
- B12(Cobalamina)
- C (acido ascórbico)

Posterior se mencionan las vitaminas liposolubles :

- A (Retinol)
- D (Calciferol)
- E (Tocoferol)
- K (Fitomenadiona)

Posterior se explica que son los minerales Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo.
Se desglosa cuales son los minerales :

- Hierro (Fe)
- Calcio (Ca)

- Yodo (I)
- Zinc (Zn)

Se les enseña cuales el plato saludable de la familia colombiana y como está distribuido:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Agua
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Azucares
- Grasas
- Carnes, huevos y leguminosas secas
- Actividad física

Posterior se brinda información con relacion la importancia de los micronutrientes en cada etapa de la vida:

- Gestación
- Lactancia
- 1 año de vida
- 1-5 años de vida
- 6-12 años de vida
- En la adultez y adultos mayores

Posterior se realizará una actividad con relación al tema :



CRUCIGRAMA DE LAS LEGUMINOSAS

República de Colombia / Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 13

Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de que nos cuenten cuál es su receta favorita:



Después en la cocina se identifican los alimentos que más consumen y cuáles son los que cosechan con más frecuencia en cada casa de esta manera se podrá facilitar el consumo de estos alimentos para las familias.

Se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de la imagen de cuál es el plato ideal para las familias colombianas:



República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 13

8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Práctica numero 6 : • Identificar en qué momento desarrollan el lavado de manos • Definir la importancia de una correcta higiene personal y de la vivienda • Mostrar cómo se realiza un correcto lavado de manos y mantener la higiene personal y de la vivienda • Reconocer la importancia del lavado de manos en cada momento • Enseñar por medio de una canción como realizar el lavado de manos • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión Practica numero 3: • Detallar como son las comidas de los niños diariamente • Identificar que saben sobre micronutrientes • Demostrar la importancia de los micronutrientes • Mostrar como es el plato ideal para alimentación • Enseñar en que alimentos se encuentran los micronutrientes • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión. •	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendaciones

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se recalca la disposición para atender la sesión y la escucha activa que tuvieron , además la honestidad en contar que alimentos ingerían y como podían modificar estos alimentos de forma progresiva
- Se resalta el interés de la familia en conocer sobre un correcto lavado de manos, en que momento realizarlo y de que forma realizarlo
- Se reconoce que no desinfectan los alimentos y que no realizan una correcta disposición con las basuras en este caso para poder solucionar los posibles focos de riesgo de dengue u otras enfermedades, realizan el compromiso de desinfectar los alimentos
- Se realiza compromiso con relación a realizar el lavado de manos en el tiempo estipulado y los momentos indicados que se dejaron dispuestos en el cartel

Pre test	Post test
1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso	1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso
2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas	2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas
3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso	3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso
4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con? A. Actividad física B. Consumir vitaminas y minerales artificiales C. No consumir comida después de las 5:00 PM	4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con? A. Actividad física B. Consumir vitaminas y minerales artificiales C. No consumir comida después de las 5:00 PM
5. ¿El lavado de manos correcto debe durar	5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 13

cuantos segundos?
A. 30 segundos
B. 40 segundos
C. 60 segundos

6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
B. Quemarla y/o enterrarla
C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío

7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
A. Falso
B. Verdadero

Al final de 7 preguntas 5 fueron correctas, posterior se realiza la retroalimentación este test.
En la pregunta numero 1 la respuesta es correcta
La pregunta numero 2 es la respuesta incorrecta debido a que no solo nos previene de la gripa , aumenta las defensas, y ayuda a sanar las heridas
La pregunta numero tres la respuesta es correcta debido a que el calcio permite que se formen huesos, dientes, mejorar la coagulación y la visión
En la pregunta número cuatro la respuesta fue incorrecta debido a que se debe complementar con actividad física y con la alimentación saludable.
La quinta pregunta la respuesta es correcta debido a que el tiempo para un correcto lavado de menos es de 60 segundos
La sexta pregunta la respuesta es incorrecta ya

A. 30 segundos
B. 40 segundos
C. 60 segundos

6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
B. Quemarla y/o enterrarla
C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío

7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
A. Falso
B. Verdadero

Al finalizar las 7 preguntas las responden de manera correcta, se realizó retroalimentación de cada pregunta .
Se refuerza los siguientes temas :
Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, la vitamina c presta diferentes beneficios, pero entre los que se recalcan son el prevención de gripa, aumenta las defensas y nos ayuda a sanar las heridas y el calcio es el que aporta a que se formen huesos, dientes , mejorar la coagulación y la visión.
Se recomienda que se debe complementar el plato de familia colombiana con actividad física, siempre antes de cada comida o realizar cierta actividades se debe realizar el correcto lavado de manos durante 60 segundas, y siempre verificar el estado del empaque.
Con la disposición de basuras se debe realizar la quema o enterrarla, o seguir lineamientos estipulados por la alcaldía y secretaria de ambiente.

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	13 de 13

que en las zonas rurales dispersas se debe realizar la quema o enterrar las basuras, ya que es una gran distancia para trasladar las basuras Al finalizar en la ultima pregunta numero 7 la respuesta correcta , se debe verificar siempre estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.	

12.Conclusiones:

- La sesión educativa permitió realizar cambios en el pensamiento y acciones del día a día, como desinfectar alimentos, lavado de manos antes de las comidas, después de ir al baño entre otros.
- Se concluye que es importante consumir las vitaminas y micronutrientes en las cantidades necesarias y además de forma permanente en todos los alimentos , buscando el gusto hacia los alimentos sanos y que sean buenos para los menores.
- Se deduce que el calcio no solo se consume , sino también se adquiere por la exposición al sol antes de las 10:00Am y con previa aplicación de protector solar, realizar un baño del sol es importante en el crecimiento de los niños .
- Se visualiza que las basuras se entierran o se queman según el tipo de basura
- Se identifica que las familias no realizan actividad física en casa, pero el área laboral se puede correlacionar como si fuera una activad física
- Se describe para que recuerden que cuando compran alimentos deben verificar fecha de vencimiento, estado del empaque y fecha de elaboración.

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc
T.P. 22293
Vo Bo. jefe inmediato o Supervisor
Cargo:

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 13

FICHA TECNICA	
1.Hora:	3:00-5:00
2.Fecha de realización:	12 De noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Valderrama Perez
5.Lugar:	Vereda el Laurel
6.Tema:	Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos. Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

7. Desarrollo de la actividad

Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Cuantas veces en el día se lava las manos?
- ¿ en qué momentos se realiza el lavado de manos?
- ¿ cuántas veces a la semana realiza limpieza a su hogar?
- ¿Cómo realiza el desecho de las basuras?
- ¿ Cuándo se levantan los niños se bañan de una vez?
- ¿ A los niños los bañan todos los días?
- ¿ Se cambian la ropa diaria o cada dos días?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
¿Qué es el lavado de manos?

Lavado correcto y frecuente de las manos es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de muchas enfermedades.

El lavado de manos debe durar 60 segundos

Toda la familia debe lavarse las manos muy bien después de defecar, después de limpiar a un niño que ha defecado, después de eliminar sus heces, antes de manipular los alimentos y antes de comer.

El lavado de manos requiere el uso de jabón o un sustituto local, además de suficiente cantidad de agua para enjuagarlas bien.

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes, durante y después de preparar alimentos

✓ Antes y después de comer algo

✓ Después de ir al baño

✓ Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño

✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

✓ Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales

✓ Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas

✓ Después de tocar la basura

REFLEXION

✓Cuantas veces al día se lavan las manos

. Que utilizan para lavar las manos

✓Como se lavan las manos

✓Se lavan las manos después de ir al baño?

✓Después de cambiar un bebe ?

✓Después de ayudar a sus sobrinos, nietos o conocido a ir al baño?

Higiene personal

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, por ello se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

HIGIENE DE PIEL, AXILAS Y GENITALES

Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:

✓ Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.

Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.

✓ Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo

con la piel.

✓ Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.

✓ Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.

✓ Mantener las uñas limpias y cortas.

✓ Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.

✓ Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.

✓ No es conveniente automedicarse.

Higiene de la casa

✓Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.

✓ Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.

✓Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.

Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

✓La higiene de los alimentos es uno de los aspectos más importantes para evitar enfermedades por los alimentos fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos

✓Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias

✓Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

✓Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública.

✓Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas.

✓ Lavado de utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.

✓Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o fisuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños, pútridos o sulfurosos

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	4 de 13

✓Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.
✓ Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.
✓ Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos
✓ Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.
✓ Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

Recomendaciones:

✓ Los utensilios deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.
✓ Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.
✓ No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación
✓ Si no hay agua potable, se puede agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.
✓ No retire los tallos o cabos de las frutas antes de lavarlas.
✓ Lave las verduras con hojas, hoja por hoja.
✓ Déjelas en remojo durante cinco (5) minutos en agua con bicarbonato (diluya una cucharada sopera en un litro de agua), lejía, como por ejemplo hipoclorito de sodio (diluya cinco (5) gotas en un litro de agua) o vinagre (diluya un (1) vaso en un litro de agua).

Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse: en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.

Posterior se realizará una actividad con relación a los siguientes temas:

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	5 de 13



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de identificar cuando existe una mala higiene



Se realiza presentación de video con relación a una canción para que sea de fácil aprendizaje: https://www.youtube.com/watch?v=6uezdgSrhLQ&list=PPSV

Después se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de cartel informativo con relación a los momentos claves para el lavado de manos:



Posterior se da inicio al nuevo tema Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Ha escuchado hablar de los micronutrientes?
- ¿ Sabe que vitaminas le aportan los alimentos?
- ¿ Considera que hay una edad límite para los micronutrientes?
- ¿Usted recibió micronutrientes durante el embarazo?

- ¿ Le enseñaron durante el curso de profiláctico que alimentos de deben consumir?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
Que son los micronutrientes
Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales.

Las vitaminas ayudan a regular las diferentes funciones del organismo.

Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

Se desglosan cuales son las vitaminas hidrosolubles:

- B1 (TIAMINA)
- B2 (Riboflavina)
- B3(Niacina)
- B6 (PIRIDOXINA)
- B9 (Ácido Fólico)
- B12(Cobalamina)
- C (acido ascórbico)

Posterior se mencionan las vitaminas liposolubles :

- A (Retinol)
- D (Calciferol)
- E (Tocoferol)
- K (Fitomenadiona)

Posterior se explica que son los minerales Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo.
Se desglosa cuales son los minerales :

- Hierro (Fe)
- Calcio (Ca)

- Yodo (I)
- Zinc (Zn)

Se les enseña cuales el plato saludable de la familia colombiana y como está distribuido:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Agua
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Azucares
- Grasas
- Carnes, huevos y leguminosas secas
- Actividad física

Posterior se brinda información con relacion la importancia de los micronutrientes en cada etapa de la vida:

- Gestación
- Lactancia
- 1 año de vida
- 1-5 años de vida
- 6-12 años de vida
- En la adultez y adultos mayores

Posterior se realizará una actividad con relación al tema :



CRUCIGRAMA DE LAS LEGUMINOSAS

República de Colombia / Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 13

Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de que nos cuenten cuál es su receta favorita:



Después en la cocina se identifican los alimentos que más consumen y cuáles son los que cosechan con más frecuencia en cada casa de esta manera se podrá facilitar el consumo de estos alimentos para las familias.

se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de la imagen de cuál es el plato ideal para las familias colombianas:



República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 13

8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Práctica numero 6 : • Identificar en qué momento desarrollan el lavado de manos • Definir la importancia de una correcta higiene personal y de la vivienda • Mostrar cómo se realiza un correcto lavado de manos y mantener la higiene personal y de la vivienda • Reconocer la importancia del lavado de manos en cada momento • Enseñar por medio de una canción como realizar el lavado de manos • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión Practica numero 3: • Detallar como son las comidas de los niños diariamente • Identificar que saben sobre micronutrientes • Demostrar la importancia de los micronutrientes • Mostrar como es el plato ideal para alimentación • Enseñar en que alimentos se encuentran los micronutrientes • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendaciones
10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas	

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	11 de 13





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se resalta el interés de la familia en conocer sobre un correcto lavado de manos, en que momento realizarlo , y que los niños aprendan a como realizar el lavado de manos.
- Se recalca la disposición para atender la sesión y la escucha activa que tuvieron , además la honestidad en contar que alimentos ingerían y como podían modificar estos alimentos de forma progresiva por parte de la madre consumiento lo que se cosecha en casa
- Se realiza compromiso con relación a realizar el lavado de manos en el tiempo estipulado y los momentos indicados que se dejaron dispuestos en el cartel
- Se comprometen a revisar mejor los productos cuando los compran y antes de consumirlos

Pre test	Post test
1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso	1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso
2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas	2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas
3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso	3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso
	4. ¿El plato saludable de la familia colombiana

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 13

4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con?
   A. Actividad física
   B. Consumir vitaminas y minerales artificiales
   C. No consumir comida después de las 5:00 PM
5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al final de 7 preguntas 3 fueron correctas, posterior se realiza la retroalimentación este test.
En la pregunta numero 1 la respuesta es correcta
La pregunta numero 2 es la respuesta incorrecta debido a que no solo nos previene de la gripa , aumenta las defensas, y ayuda a sanar las heridas
La pregunta numero tres la respuesta es correcta debido a que el calcio permite que se formen huesos, dientes, mejorar la coagulación

recomienda aparte de la alimentación complementarla con?
   A. Actividad física
   B. Consumir vitaminas y minerales artificiales
   C. No consumir comida después de las 5:00 PM
5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al finalizar las 7 preguntas las responden de manera correcta, se realizó retroalimentación de cada pregunta .
Se refuerza los siguientes temas :
Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, la vitamina c presta diferentes beneficios, pero entre los que se recalcan son el prevención de gripa, aumenta las defensas y nos ayuda a sanar las heridas y el calcio es el que aporta a que se formen huesos, dientes , mejorar la coagulación y la visión.
Se recomienda que se debe complementar el plato de familia colombiana con actividad física, siempre antes de cada comida o realizar cierta

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	13 de 13

y la visión En la pregunta número cuatro la respuesta fue incorrecta debido a que se debe complementar con actividad física y con la alimentación saludable. La quinta pregunta la respuesta es incorrecta debido a que el tiempo para un correcto lavado de menos es de 60 segundos La sexta pregunta la respuesta es incorrecta ya que en las zonas rurales dispersas se debe realizar la quema o enterrar las basuras Al finalizar en la ultima pregunta numero 7 la respuesta incorrecta , se debe verificar siempre estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.	actividades se debe realizar el correcto lavado de manos durante 60 segundas, y siempre verificar el estado del empaque. Con la disposición de basuras se debe realizar la quema o enterrarla, o seguir lineamientos estipulados por la alcaldía y secretaria de ambiente.

12.Conclusiones:

- Se concluye que es importante consumir las vitaminas y micronutrientes en las cantidades necesarias y además de forma permanente en todos los alimentos , buscando el gusto hacia los alimentos sanos y que sean buenos para los menores y la demás familia.
- Se refuerza que el calcio no solo se consume , sino también se adquiere por la exposición al sol antes de las 10:00Am y con previa aplicación de protector solar.
- Se destaca que las basuras se entierran o se queman según el tipo de basura
- Se describe para que recuerden que cuando compran alimentos deben verificar fecha de vencimiento, estado del empaque y fecha de elaboración.
- Se determina que en la escuela no existe una alimentación saludable ya que no venden comida preparada.

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo: Supervisor

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 13

FICHA TECNICA	
1.Hora:	7:30- 9:30
2.Fecha de realización:	13 De noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Pérez Reatiga
5.Lugar:	Vereda el Laurel
6.Tema:	Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos. Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

7. Desarrollo de la actividad

Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Cuantas veces en el día se lava las manos?
- ¿ en qué momentos se realiza el lavado de manos?
- ¿ cuántas veces a la semana realiza limpieza a su hogar?
- ¿Cómo realiza el desecho de las basuras?
- ¿ Cuándo se levantan los niños se bañan de una vez?
- ¿ A los niños los bañan todos los días?
- ¿ Se cambian la ropa diaria o cada dos días?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	2 de 13

¿Qué es el lavado de manos?
Lavado correcto y frecuente de las manos es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de muchas enfermedades.
El lavado de manos debe durar 60 segundos
Toda la familia debe lavarse las manos muy bien después de defecar, después de limpiar a un niño que ha defecado, después de eliminar sus heces, antes de manipular los alimentos y antes de comer.
El lavado de manos requiere el uso de jabón o un sustituto local, además de suficiente cantidad de agua para enjuagarlas bien.
¿Cuándo lavarse las manos?
Antes, durante y después de preparar
alimentos
✓ Antes y después de comer algo
✓ Después de ir al baño
✓ Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
✓ Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
✓ Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
✓ Después de tocar la basura

REFLEXION
✓Cuantas veces al día se lavan las manos
✓Que utilizan para lavar las manos
✓Como se lavan las manos
✓Se lavan las manos después de ir al baño?
✓Después de cambiar un bebe ?
✓Después de ayudar a sus sobrinos, nietos o
conocido a ir al baño?

Higiene personal

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, por ello se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

HIGIENE DE PIEL, AXILAS Y GENITALES

Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:
✓ Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.
Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.

✓ Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
✓ Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.
✓ Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.
✓ Mantener las uñas limpias y cortas.
✓ Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
✓ Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.

✓ No es conveniente automedicarse.

Higiene de la casa
✓Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.
✓ Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.
✓Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.
Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

✓La higiene de los alimentos es uno de los aspectos más importantes para evitar enfermedades por los alimentos fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos
✓Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias
✓Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
✓Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública.
✓Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas.
✓ Lavado de utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.
✓Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o fisuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños,

pútridos o sulfurosos

✓Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.

✓ Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.

✓ Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos

✓ Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.

✓ Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

Recomendaciones:

✓ Los utensilios deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.

✓ Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.

✓ No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación

✓ Si no hay agua potable, se puede agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.

✓ No retire los tallos o cabos de las frutas antes de lavarlas.

✓ Lave las verduras con hojas, hoja por hoja.

✓ Déjelas en remojo durante cinco (5) minutos en agua con bicarbonato (diluya una cucharada sopera en un litro de agua), lejía, como por ejemplo hipoclorito de sodio (diluya cinco (5) gotas en un litro de agua) o vinagre (diluya un (1) vaso en un litro de agua).

Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse: en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.

Posterior se realizará una actividad con relación a los siguientes temas:

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	5 de 13



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de identificar cuando existe una mala higiene



Se realiza presentación de video con relación a una canción para que sea de fácil aprendizaje: https://www.youtube.com/watch?v=6uezdgSrhLQ&list=PPSV

Después se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de cartel informativo con relación a los momentos claves para el lavado de manos:

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	6 de 13



Posterior se da inicio al nuevo tema Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Ha escuchado hablar de los micronutrientes?
- ¿ Sabe que vitaminas le aportan los alimentos?
- ¿ Considera que hay una edad límite para los micronutrientes?
- ¿Usted recibió micronutrientes durante el embarazo?

- ¿ Le enseñaron durante el curso de profiláctico que alimentos de deben consumir?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
Que son los micronutrientes
Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales.

Las vitaminas ayudan a regular las diferentes funciones del organismo.

Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

Se desglosan cuales son las vitaminas hidrosolubles:

- B1 (TIAMINA)
- B2 (Riboflavina)
- B3(Niacina)
- B6 (PIRIDOXINA)
- B9 (Ácido Fólico)
- B12(Cobalamina)
- C (acido ascórbico)

Posterior se mencionan las vitaminas liposolubles :

- A (Retinol)
- D (Calciferol)
- E (Tocoferol)
- K (Fitomenadiona)

Posterior se explica que son los minerales Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo.
Se desglosa cuales son los minerales :

- Hierro (Fe)
- Calcio (Ca)

- Yodo (I)
- Zinc (Zn)

Se les enseña cuales el plato saludable de la familia colombiana y como está distribuido:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Agua
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Azucares
- Grasas
- Carnes, huevos y leguminosas secas
- Actividad física

Posterior se brinda información con relacion la importancia de los micronutrientes en cada etapa de la vida:

- Gestación
- Lactancia
- 1 año de vida
- 1-5 años de vida
- 6-12 años de vida
- En la adultez y adultos mayores

Posterior se realizará una actividad con relación al tema :

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 13



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de que nos cuenten cuál es su receta favorita:



Después en la cocina se identifican los alimentos que más consumen y cuáles son los que cosechan con más frecuencia en cada casa de esta manera se podrá facilitar el consumo de estos alimentos para las familias.

se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de la imagen de cuál es el plato ideal para las familias colombianas:

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 13



8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Práctica numero 6 : • Identificar en qué momento desarrollan el lavado de manos • Definir la importancia de una correcta higiene personal y de la vivienda • Mostrar cómo se realiza un correcto lavado de manos y mantener la higiene personal y de la vivienda • Reconocer la importancia del lavado de manos en cada momento • Enseñar por medio de una canción como realizar el lavado de manos • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión Practica numero 3: • Detallar como son las comidas de los niños diariamente • Identificar que saben sobre	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendaciones

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	11 de 13

micronutrientes
- Demostrar la importancia de los micronutrientes
- Mostrar como es el plato ideal para alimentación
- Enseñar en que alimentos se encuentran los micronutrientes
- Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se resalta el interés de la familia en conocer sobre un correcto lavado de manos, en que momento realizarlo , como desinfectar los alimentos y que realizar con las basuras en este caso para poder solucionar los posibles focos de riesgo de dengue.
- Se recalca la disposición para atender la sesión y la escucha activa que tuvieron , además la honestidad en contar que alimentos ingerían actualmente tanto la madre que aun esta lactando como a la menor que recibe la lactancia .

Pre test	Post test
1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso	1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso
2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas	2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 13

3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión?
   A. Verdadero
   B. falso
4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con?
   A. Actividad física
   B. Consumir vitaminas y minerales artificiales
   C. No consumir comida después de las 5:00 PM
5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al final de 7 preguntas 3 fueron correctas, posterior se realiza la retroalimentación este test.
En la pregunta numero 1 la respuesta es correcta
La pregunta numero 2 es la respuesta incorrecta debido a que no solo nos previene de

3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión?
   A. Verdadero
   B. falso
4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con?
   A. Actividad física
   B. Consumir vitaminas y minerales artificiales
   C. No consumir comida después de las 5:00 PM
5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al finalizar las 7 preguntas las responden de manera correcta, se realizó retroalimentación de cada pregunta .
Se refuerza los siguientes temas :
Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, la vitamina c presta diferentes beneficios, pero entre los que se recalcan son el prevención de gripa, aumenta las defensas y nos ayuda a sanar las heridas y el calcio es el

la gripa , aumenta las defensas, y ayuda a sanar las heridas La pregunta numero 3 la respuesta es correcta debido a que el calcio permite que se formen huesos, dientes, mejorar la coagulación y la visión En la pregunta numero la respuesta fue incorrecta debido a que se debe complementar con actividad física. La quinta pregunta la respuesta es incorrecta debido a que el tiempo para un correcto lavado de menos es de 60 segundos La sexta pregunta la respuesta es correcta ya que en las zonas rurales dispersas se debe realizar la quema o enterrar las basuras Al finalizar en la ultima pregunta numero 7 la respuesta incorrecta , se debe verificar siempre estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.	que aporta a que se formen huesos, dientes , mejorar la coagulación y la visión. Se recomienda que se debe complementar el plato de familia colombiana con actividad física, siempre antes de cada comida o realizar cierta actividades se debe realizar el correcto lavado de manos durante 60 segundas, y siempre verificar el estado del empaque. Con la disposición de basuras se debe realizar la quema o enterrarla, o seguir lineamientos estipulados por la alcaldía y secretaria de ambiente.

12.Conclusiones:

- Se concluye que es importante consumir las vitaminas y micronutrientes en las cantidades necesarias y además de forma permanente en todos los alimentos , buscando el gusto hacia los alimentos sanos y que sean buenos para los menores.
- Se refuerza que el calcio no solo se consume , sino también se adquiere por la exposición al sol antes de las 10:00Am y con previa aplicación de protector solar.
- Se identifica que las familias no realizan actividad física en casa, pero el área laboral se puede correlacionar como si fuera una activad física.
- Se destaca que las basuras se entierran o se queman según el tipo de basura
- Se describe para que recuerden que cuando compran alimentos deben verificar fecha de vencimiento, estado del empaque y fecha de elaboración.

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo:

1032

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 13

FICHA TECNICA	
1.Hora:	9:40-11:40
2.Fecha de realización:	13 De noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Ortiz Suarez
5.Lugar:	Vereda el Laurel
6.Tema:	Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos. Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

7. Desarrollo de la actividad

Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Cuantas veces en el día se lava las manos?
- ¿ en qué momentos se realiza el lavado de manos?
- ¿ cuántas veces a la semana realiza limpieza a su hogar?
- ¿Cómo realiza el desecho de las basuras?
- ¿ Cuándo se levantan los niños se bañan de una vez?
- ¿ A los niños los bañan todos los días?
- ¿ Se cambian la ropa diaria o cada dos días?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	2 de 13

¿Qué es el lavado de manos?
Lavado correcto y frecuente de las manos es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de muchas enfermedades.
El lavado de manos debe durar 60 segundos
Toda la familia debe lavarse las manos muy bien después de defecar, después de limpiar a un niño que ha defecado, después de eliminar sus heces, antes de manipular los alimentos y antes de comer.
El lavado de manos requiere el uso de jabón o un sustituto local, además de suficiente cantidad de agua para enjuagarlas bien.
¿Cuándo lavarse las manos?
Antes, durante y después de preparar alimentos
✓ Antes y después de comer algo
✓ Después de ir al baño
✓ Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
✓ Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
✓ Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
✓ Después de tocar la basura

REFLEXION
Cuantas veces al día se lavan las manos
✓Que utilizan para lavar las manos
✓Como se lavan las manos
✓Se lavan las manos después de ir al baño?
✓Después de cambiar un bebe ?
✓Después de ayudar a sus sobrinos, nietos o conocido a ir al baño?

Higiene personal
La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, por ello se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

HIGIENE DE PIEL, AXILAS Y GENITALES
Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:
✓ Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.
Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.

✓ Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
✓ Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.
✓ Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.
✓ Mantener las uñas limpias y cortas.
✓ Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
✓ Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.

✓ No es conveniente automedicarse.

Higiene de la casa
✓Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.
✓ Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.
✓Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.
Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

✓La higiene de los alimentos es uno de los aspectos más importantes para evitar enfermedades por los alimentos fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos
✓Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias
✓Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
✓Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública.
✓Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas.
✓ Lavado de utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.
✓Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o fisuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños,

pútridos o sulfurosos

✓Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.

✓ Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.

✓ Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos

✓ Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.

✓ Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

Recomendaciones:

✓ Los utensilios deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.

✓ Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.

✓ No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación

✓ Si no hay agua potable, se puede agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.

✓ No retire los tallos o cabos de las frutas antes de lavarlas.

✓ Lave las verduras con hojas, hoja por hoja.

✓ Déjelas en remojo durante cinco (5) minutos en agua con bicarbonato (diluya una cucharada sopera en un litro de agua), lejía, como por ejemplo hipoclorito de sodio (diluya cinco (5) gotas en un litro de agua) o vinagre (diluya un (1) vaso en un litro de agua).

Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse: en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.

Posterior se realizará una actividad con relación a los siguientes temas:

1066

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	5 de 13



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de identificar cuando existe una mala higiene



Se realiza presentación de video con relación a una canción para que sea de fácil aprendizaje: https://www.youtube.com/watch?v=6uezdgSrhLQ&list=PPSV
Después se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.
Posterior se realiza entrega de cartel informativo con relación a los momentos claves para el lavado de manos:

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	6 de 13



Posterior se da inicio al nuevo tema Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Ha escuchado hablar de los micronutrientes?
- ¿ Sabe que vitaminas le aportan los alimentos?
- ¿ Considera que hay una edad límite para los micronutrientes?
- ¿Usted recibió micronutrientes durante el embarazo?

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	7 de 13

- ¿ Le enseñaron durante el curso de profiláctico que alimentos de deben consumir?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
Que son los micronutrientes
Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales.

Las vitaminas ayudan a regular las diferentes funciones del organismo.

Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

Se desglosan cuales son las vitaminas hidrosolubles:

- B1 (TIAMINA)
- B2 (Riboflavina)
- B3(Niacina)
- B6 (PIRIDOXINA)
- B9 (Ácido Fólico)
- B12(Cobalamina)
- C (acido ascórbico)

Posterior se mencionan las vitaminas liposolubles :

- A (Retinol)
- D (Calciferol)
- E (Tocoferol)
- K (Fitomenadiona)

Posterior se explica que son los minerales Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo.
Se desglosa cuales son los minerales :

- Hierro (Fe)
- Calcio (Ca)

- Yodo (I)
- Zinc (Zn)

Se les enseña cuales el plato saludable de la familia colombiana y como está distribuido:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Agua
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Azucares
- Grasas
- Carnes, huevos y leguminosas secas
- Actividad física

Posterior se brinda información con relacion la importancia de los micronutrientes en cada etapa de la vida:

- Gestación
- Lactancia
- 1 año de vida
- 1-5 años de vida
- 6-12 años de vida
- En la adultez y adultos mayores

Posterior se realizará una actividad con relación al tema :

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 13



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de que nos cuenten cuál es su receta favorita:



Después en la cocina se identifican los alimentos que más consumen y cuáles son los que cosechan con más frecuencia en cada casa de esta manera se podrá facilitar el consumo de estos alimentos para las familias.

se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de la imagen de cuál es el plato ideal para las familias colombianas:

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 13



8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Práctica numero 6 : • Identificar en qué momento desarrollan el lavado de manos • Definir la importancia de una correcta higiene personal y de la vivienda • Mostrar cómo se realiza un correcto lavado de manos y mantener la higiene personal y de la vivienda • Reconocer la importancia del lavado de manos en cada momento • Enseñar por medio de una canción como realizar el lavado de manos • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión Practica numero 3: • Detallar como son las comidas de los niños diariamente • Identificar que saben sobre	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendaciones

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	11 de 13

micronutrientes • Demostrar la importancia de los micronutrientes • Mostrar como es el plato ideal para alimentación • Enseñar en que alimentos se encuentran los micronutrientes • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.	

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se resalta el interés de la familia en conocer sobre un correcto lavado de manos, en que momento realizarlo , como desinfectar los alimentos y que realizar con las basuras en este caso para poder solucionar los posibles focos de riesgo de dengue.
- Se recalca la disposición para atender la sesión y la escucha activa que tuvieron , además la honestidad en contar que alimentos ingerían actualmente tanto la madre que aun esta lactando como a la menor que recibe la lactancia .
- Se realiza compromiso con relacion a realizar el lavado de manos en el tiempo estipulado y los momentos indicados.

Pre test	Post test
1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso 2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la	1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso 2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 13

sangre D. A y B son ciertas 3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso 4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con? A. Actividad física B. Consumir vitaminas y minerales artificiales C. No consumir comida después de las 5:00 PM 5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos? A. 30 segundos B. 40 segundos C. 60 segundos 6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer? A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío B. Quemarla y/o enterrarla C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío 7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento. A. Falso B. Verdadero Al final de 7 preguntas 4 fueron correctas, posterior se realiza la retroalimentación este test. En la pregunta numero 1 la respuesta es correcta	sangre D. A y B son ciertas 3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso 4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con? A. Actividad física B. Consumir vitaminas y minerales artificiales C. No consumir comida después de las 5:00 PM 5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos? A. 30 segundos B. 40 segundos C. 60 segundos 6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer? A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío B. Quemarla y/o enterrarla C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío 7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento. A. Falso B. Verdadero Al finalizar las 7 preguntas las responden de manera correcta, se realizó retroalimentación de cada pregunta . Se refuerza los siguientes temas : Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, la vitamina c presta diferentes beneficios, pero entre los que se recalcan son

1014

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	13 de 13

La pregunta numero 2 es la respuesta incorrecta debido a que no solo nos previene de la gripa , aumenta las defensas, y ayuda a sanar las heridas La pregunta numero 3 la respuesta es correcta debido a que el calcio permite que se formen huesos, dientes, mejorar la coagulación y la visión En la pregunta numero cuatro la respuesta fue incorrecta debido a que se debe complementar con actividad física y con la alimentación saludable. La quinta pregunta la respuesta es correcta debido a que el tiempo para un correcto lavado de menos es de 60 segundos La sexta pregunta la respuesta es correcta ya que en las zonas rurales dispersas se debe realizar la quema o enterrar las basuras Al finalizar en la ultima pregunta numero 7 la respuesta incorrecta , se debe verificar siempre estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.	el prevención de gripa, aumenta las defensas y nos ayuda a sanar las heridas y el calcio es el que aporta a que se formen huesos, dientes , mejorar la coagulación y la visión. Se recomienda que se debe complementar el plato de familia colombiana con actividad física, siempre antes de cada comida o realizar cierta actividades se debe realizar el correcto lavado de manos durante 60 segundas, y siempre verificar el estado del empaque. Con la disposición de basuras se debe realizar la quema o enterrarla, o seguir lineamientos estipulados por la alcaldía y secretaria de ambiente.

2.Conclusiones:

- Se identifica que las familias no realizan actividad física en casa, pero el área laboral se puede correlacionar como si fuera una activad física
- Se concluye que es importante consumir las vitaminas y micronutrientes en las cantidades necesarias y además de forma permanente en todos los alimentos , buscando el gusto hacia los alimentos sanos y que sean buenos para los menores, recordar que lo.
- Se refuerza que el calcio no solo se consume , sino también se adquiere por la exposición al sol antes de las 10:00Am y con previa aplicación de protector solar.
- Se destaca que las basuras se entierran o se queman según el tipo de basura
- Se describe para que recuerden que cuando compran alimentos deben verificar fecha de vencimiento, estado del empaque y fecha de elaboración.

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc
T.P. 22293
Vo Bo. jefe inmediato o Supervisor
Cargo: Supervisor

1015

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 13

FICHA TECNICA	
1.Hora:	9:40-11:40
2.Fecha de realización:	12 De noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Lizarazo Galvis
5.Lugar:	Vereda el Laurel
6.Tema:	Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos. Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

7. Desarrollo de la actividad

Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Cuantas veces en el día se lava las manos?
- ¿ en qué momentos se realiza el lavado de manos?
- ¿ cuántas veces a la semana realiza limpieza a su hogar?
- ¿Cómo realiza el desecho de las basuras?
- ¿ Cuándo se levantan los niños se bañan de una vez?
- ¿ A los niños los bañan todos los días?
- ¿ Se cambian la ropa diaria o cada dos días?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	2 de 13

¿Qué es el lavado de manos?

Lavado correcto y frecuente de las manos es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de muchas enfermedades.

El lavado de manos debe durar 60 segundos

Toda la familia debe lavarse las manos muy bien después de defecar, después de limpiar a un niño que ha defecado, después de eliminar sus heces, antes de manipular los alimentos y antes de comer.

El lavado de manos requiere el uso de jabón o un sustituto local, además de suficiente cantidad de agua para enjuagarlas bien.

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes, durante y después de preparar alimentos

✓ Antes y después de comer algo

✓ Después de ir al baño

✓ Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño

✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

✓ Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales

✓ Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas

✓ Después de tocar la basura

REFLEXION

✓Cuantas veces al día se lavan las manos

✓Que utilizan para lavar las manos

✓Como se lavan las manos

✓Se lavan las manos después de ir al baño?

✓Después de cambiar un bebe ?

✓Después de ayudar a sus sobrinos, nietos o conocido a ir al baño?

Higiene personal

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, por ello se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

HIGIENE DE PIEL, AXILAS Y GENITALES

Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:

✓ Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.

Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.

1077

✓ Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
✓ Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.
✓ Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.
✓ Mantener las uñas limpias y cortas.
✓ Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
✓ Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.

✓ No es conveniente automedicarse.

Higiene de la casa
✓Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.
✓ Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.
✓Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.
Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

✓La higiene de los alimentos es uno de los aspectos más importantes para evitar enfermedades por los alimentos fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos
✓Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias
✓Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
✓Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública.
✓Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas.
✓ Lavado de utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.
✓Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o fisuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños,

pútridos o sulfurosos

✓Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.

✓ Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.

✓ Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos

✓ Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.

✓ Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

Recomendaciones:

✓ Los utensilios deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.

✓ Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.

✓ No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación

✓ Si no hay agua potable, se puede agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.

✓ No retire los tallos o cabos de las frutas antes de lavarlas.

✓ Lave las verduras con hojas, hoja por hoja.

✓ Déjelas en remojo durante cinco (5) minutos en agua con bicarbonato (diluya una cucharada sopera en un litro de agua), lejía, como por ejemplo hipoclorito de sodio (diluya cinco (5) gotas en un litro de agua) o vinagre (diluya un (1) vaso en un litro de agua).

Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse: en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.

Posterior se realizará una actividad con relación a los siguientes temas:



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de identificar cuando existe una mala higiene



Se realiza presentación de video con relación a una canción para que sea de fácil aprendizaje: https://www.youtube.com/watch?v=6uezdgSrhLQ&list=PPSV

Después se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de cartel informativo con relación a los momentos claves para el lavado de manos:

1020

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	6 de 13



Posterior se da inicio al nuevo tema Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Ha escuchado hablar de los micronutrientes?
- ¿ Sabe que vitaminas le aportan los alimentos?
- ¿ Considera que hay una edad límite para los micronutrientes?
- ¿Usted recibió micronutrientes durante el embarazo?

- ¿ Le enseñaron durante el curso de profiláctico que alimentos de deben consumir?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
Que son los micronutrientes
Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales.

Las vitaminas ayudan a regular las diferentes funciones del organismo.

Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

Se desglosan cuales son las vitaminas hidrosolubles:

- B1 (TIAMINA)
- B2 (Riboflavina)
- B3(Niacina)
- B6 (PIRIDOXINA)
- B9 (Ácido Fólico)
- B12(Cobalamina)
- C (acido ascórbico)

Posterior se mencionan las vitaminas liposolubles :

- A (Retinol)
- D (Calciferol)
- E (Tocoferol)
- K (Fitomenadiona)

Posterior se explica que son los minerales Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo.
Se desglosa cuales son los minerales :

- Hierro (Fe)
- Calcio (Ca)

- Yodo (I)
- Zinc (Zn)

Se les enseña cuales el plato saludable de la familia colombiana y como está distribuido:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Agua
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Azucares
- Grasas
- Carnes, huevos y leguminosas secas
- Actividad física

Posterior se brinda información con relacion la importancia de los micronutrientes en cada etapa de la vida:

- Gestación
- Lactancia
- 1 año de vida
- 1-5 años de vida
- 6-12 años de vida
- En la adultez y adultos mayores

Posterior se realizará una actividad con relación al tema :



CRUCIGRAMA DE LAS LEGUMINOSAS

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 13

Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de que nos cuenten cuál es su receta favorita:



Después en la cocina se identifican los alimentos que más consumen y cuáles son los que cosechan con más frecuencia en cada casa de esta manera se podrá facilitar el consumo de estos alimentos para las familias.

se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de la imagen de cuál es el plato ideal para las familias colombianas:



1024

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 13

8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Práctica numero 6 : • Identificar en qué momento desarrollan el lavado de manos • Definir la importancia de una correcta higiene personal y de la vivienda • Mostrar cómo se realiza un correcto lavado de manos y mantener la higiene personal y de la vivienda • Reconocer la importancia del lavado de manos en cada momento • Enseñar por medio de una canción como realizar el lavado de manos • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión Practica numero 3: • Detallar como son las comidas de los niños diariamente • Identificar que saben sobre micronutrientes • Demostrar la importancia de los micronutrientes • Mostrar como es el plato ideal para alimentación • Enseñar en que alimentos se encuentran los micronutrientes • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendaciones

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

Se resalta el interés de la familia en conocer sobre un correcto lavado de manos, en que momento realizarlo , como desinfectar los alimentos y que realizar con las basuras en este caso para poder solucionar los posibles focos de riesgo de dengue.

- Además del compromiso de barrer de forma diaria para retirar las basuras que están en el piso , ademas de recoger la ropa que se observa en el piso poderla mantener limpia.
- Se recalca la disposición para atender la sesión y la escucha activa que tuvieron ,dar el espacio sus actividades para poder estar atentos, además la honestidad en contar que alimentos ingerían actualmente tanto la madre que aun esta lactando como a la menor que recibe la lactancia .
- Se realiza compromiso con relación a realizar el lavado de manos en el tiempo estipulado y los momentos indicados

Pre test	Post test
1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso	1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso
2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas	2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas
3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso	3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso
4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con? A. Actividad física B. Consumir vitaminas y minerales artificiales C. No consumir comida después de las 5:00 PM	4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con? A. Actividad física B. Consumir vitaminas y minerales artificiales C. No consumir comida después de las 5:00 PM
	5. ¿El lavado de manos correcto debe durar

1026

	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 13

5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al final de 7 preguntas 7 fueron correctas, posterior se realiza la retroalimentación este test.
En la pregunta numero 1 la respuesta es correcta
La pregunta numero 2 es la respuesta correcta debido a que no solo nos previene de la gripa , aumenta las defensas, y ayuda a sanar las heridas
La pregunta numero 3 la respuesta es correcta debido a que el calcio permite que se formen huesos, dientes, mejorar la coagulación y la visión
En la pregunta numero cuatro la respuesta fue correcta debido a que se debe complementar con actividad física y con la alimentación saludable.
La quinta pregunta la respuesta es correcta debido a que el tiempo para un correcto lavado de menos es de 60 segundos

cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al finalizar las 7 preguntas las responden de manera correcta, se realizó retroalimentación de cada pregunta .
Se refuerza los siguientes temas :
Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, la vitamina c presta diferentes beneficios, pero entre los que se recalcan son el prevención de gripa, aumenta las defensas y nos ayuda a sanar las heridas y el calcio es el que aporta a que se formen huesos, dientes , mejorar la coagulación y la visión.
Se recomienda que se debe complementar el plato de familia colombiana con actividad física, siempre antes de cada comida o realizar cierta actividades se debe realizar el correcto lavado de manos durante 60 segundas, y siempre verificar el estado del empaque.
Con la disposición de basuras se debe realizar la quema o enterrarla, o seguir lineamientos estipulados por la alcaldía y secretaria de ambiente.

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	13 de 13

La sexta pregunta la respuesta es correcta ya que en las zonas rurales dispersas se debe realizar la quema o enterrar las basuras Al finalizar en la ultima pregunta numero 7 la respuesta correcta , se debe verificar siempre estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.	

12.Conclusiones:

- Se concluye que es importante consumir las vitaminas y micronutrientes en las cantidades necesarias y además de forma permanente en todos los alimentos , buscando el gusto hacia los alimentos sanos y que sean buenos para los menores, recordar que lo.
- Se identifica que hay un consumo excesivo de grasas y carbohidratos por lo cual genera posiblemente estreñimiento en el menor, por tal motivo se recomienda aumentar la ingesta de fibra.
- Se refuerza que el calcio no solo se consume , sino también se adquiere por la exposición al sol antes de las 10:00Am y con previa aplicación de protector solar.
- Se identifica el correcto manejo de las basuras se entierran o se queman según el tipo de basura
- Se describe para que recuerden que cuando compran alimentos deben verificar fecha de vencimiento, estado del empaque y fecha de elaboración.

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo:

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	**CÓDIGO**	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 13

FICHA TECNICA	
1.Hora:	7:15-9:15
2.Fecha de realización:	12 De noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Bohorquez Lopez
5.Lugar:	Vereda el Laurel
6.Tema:	Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos. Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

7. Desarrollo de la actividad

Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Cuantas veces en el día se lava las manos?
- ¿ en qué momentos se realiza el lavado de manos?
- ¿ cuántas veces a la semana realiza limpieza a su hogar?
- ¿Cómo realiza el desecho de las basuras?
- ¿ Cuándo se levantan los niños se bañan de una vez?
- ¿ A los niños los bañan todos los días?
- ¿ Se cambian la ropa diaria o cada dos días?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
¿Qué es el lavado de manos?

Lavado correcto y frecuente de las manos es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de muchas enfermedades.
El lavado de manos debe durar 60 segundos
Toda la familia debe lavarse las manos muy bien después de defecar, después de limpiar a un niño que ha defecado, después de eliminar sus heces, antes de manipular los alimentos y antes de comer.
El lavado de manos requiere el uso de jabón o un sustituto local, además de suficiente cantidad de agua para enjuagarlas bien.
¿Cuándo lavarse las manos?
Antes, durante y después de preparar
alimentos
✓ Antes y después de comer algo
✓ Después de ir al baño
✓ Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
✓ Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
✓ Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
✓ Después de tocar la basura

REFLEXION
✓Cuantas veces al día se lavan las manos
Que utilizan para lavar las manos
✓Como se lavan las manos
✓Se lavan las manos después de ir al baño?
✓Después de cambiar un bebe ?
✓Después de ayudar a sus sobrinos, nietos o
conocido a ir al baño?

Higiene personal

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, por ello se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

HIGIENE DE PIEL, AXILAS Y GENITALES

Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:
✓ Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.
Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.
✓ Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo

con la piel.

✓ Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.

✓ Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.

✓ Mantener las uñas limpias y cortas.

✓ Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.

✓ Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.

✓ No es conveniente automedicarse.

Higiene de la casa

✓Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.

✓ Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.

✓Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.

Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

✓La higiene de los alimentos es uno de los aspectos más importantes para evitar enfermedades por los alimentos fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos

✓Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias

✓Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

✓Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública.

✓Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas.

✓ Lavado de utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.

✓Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o fisuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños, pútridos o sulfurosos

✓Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.

✓ Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.

✓ Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos

✓ Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.

✓ Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

Recomendaciones:

✓ Los utensilios deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.

✓ Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.

✓ No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación

✓ Si no hay agua potable, se puede agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.

✓ No retire los tallos o cabos de las frutas antes de lavarlas.

✓ Lave las verduras con hojas, hoja por hoja.

✓ Déjelas en remojo durante cinco (5) minutos en agua con bicarbonato (diluya una cucharada sopera en un litro de agua), lejía, como por ejemplo hipoclorito de sodio (diluya cinco (5) gotas en un litro de agua) o vinagre (diluya un (1) vaso en un litro de agua).

Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse: en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.

Posterior se realizará una actividad con relación a los siguientes temas:

1032

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	5 de 13



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de identificar cuando existe una mala higiene



Se realiza presentación de video con relación a una canción para que sea de fácil aprendizaje: https://www.youtube.com/watch?v=6uezdgSrhLQ&list=PPSV

Después se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de cartel informativo con relación a los momentos claves para el lavado de manos:



Posterior se da inicio al nuevo tema Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Ha escuchado hablar de los micronutrientes?
- ¿ Sabe que vitaminas le aportan los alimentos?
- ¿ Considera que hay una edad límite para los micronutrientes?
- ¿Usted recibió micronutrientes durante el embarazo?

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	7 de 13

- ¿ Le enseñaron durante el curso de profiláctico que alimentos de deben consumir?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
Que son los micronutrientes
Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales.

Las vitaminas ayudan a regular las diferentes funciones del organismo.

Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

Se desglosan cuales son las vitaminas hidrosolubles:

- B1 (TIAMINA)
- B2 (Riboflavina)
- B3(Niacina)
- B6 (PIRIDOXINA)
- B9 (Ácido Fólico)
- B12(Cobalamina)
- C (acido ascórbico)

Posterior se mencionan las vitaminas liposolubles :

- A (Retinol)
- D (Calciferol)
- E (Tocoferol)
- K (Fitomenadiona)

Posterior se explica que son los minerales Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo.
Se desglosa cuales son los minerales :

- Hierro (Fe)
- Calcio (Ca)

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	8 de 13

- Yodo (I)
- Zinc (Zn)

Se les enseña cuales el plato saludable de la familia colombiana y como está distribuido:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Agua
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Azucares
- Grasas
- Carnes, huevos y leguminosas secas
- Actividad física

Posterior se brinda información con relacion la importancia de los micronutrientes en cada etapa de la vida:

- Gestación
- Lactancia
- 1 año de vida
- 1-5 años de vida
- 6-12 años de vida
- En la adultez y adultos mayores

Posterior se realizará una actividad con relación al tema :



CRUCIGRAMA DE LAS LEGUMINOSAS

1035

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	**CÓDIGO**	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 13

Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de que nos cuenten cuál es su receta favorita:



Después en la cocina se identifican los alimentos que más consumen y cuáles son los que cosechan con más frecuencia en cada casa de esta manera se podrá facilitar el consumo de estos alimentos para las familias.

e aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de la imagen de cuál es el plato ideal para las familias colombianas:



1036

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 13

8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Práctica numero 6 : • Identificar en qué momento desarrollan el lavado de manos • Definir la importancia de una correcta higiene personal y de la vivienda • Mostrar cómo se realiza un correcto lavado de manos y mantener la higiene personal y de la vivienda • Reconocer la importancia del lavado de manos en cada momento • Enseñar por medio de una canción como realizar el lavado de manos • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión Practica numero 3: • Detallar como son las comidas de los niños diariamente • Identificar que saben sobre micronutrientes • Demostrar la importancia de los micronutrientes • Mostrar como es el plato ideal para alimentación • Enseñar en que alimentos se encuentran los micronutrientes • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión. •	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendaciones

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





1037

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	11 de 13

11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se recalca la disposición para atender la sesión y la escucha activa que tuvieron , además la honestidad en contar que alimentos ingerían y como podían modificar estos alimentos de forma progresiva
- Se resalta el interés de la familia en conocer sobre un correcto lavado de manos, en que momento realizarlo y de que forma realizarlo
- Se reconoce que no desinfectan los alimentos y que no realizan una correcta disposición con las basuras en este caso para poder solucionar los posibles focos de riesgo de dengue u otras enfermedades, realizan el compromiso de desinfectar los alimentos
- Se realiza compromiso con relación a realizar el lavado de manos en el tiempo estipulado y los momentos indicados que se dejaron dispuestos en el cartel, al igual que al momento de darle seno a la bebe
- Se compremete a tener una alimentación mas balanceada para la niña y el núcleo familiar

Pre test	Post test
1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso	1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso
2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas	2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre D. A y B son ciertas
3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso	3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión? A. Verdadero B. falso
4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con? A. Actividad física B. Consumir vitaminas y minerales artificiales C. No consumir comida después de las	4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con? A. Actividad física B. Consumir vitaminas y minerales artificiales C. No consumir comida después de las 5:00 PM

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 13

5:00 PM

5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al final de 7 preguntas 4 fueron correctas, posterior se realiza la retroalimentación este test.

En la pregunta numero 1 la respuesta es correcta

La pregunta numero 2 es la respuesta incorrecta debido a que no solo nos previene de la gripa , aumenta las defensas, y ayuda a sanar las heridas

La pregunta numero tres la respuesta es correcta debido a que el calcio permite que se formen huesos, dientes, mejorar la coagulación y la visión

En la pregunta número cuatro la respuesta fue incorrecta debido a que se debe complementar con actividad física y con la alimentación saludable.

La quinta pregunta la respuesta es incorrecta debido a que el tiempo para un correcto lavado

5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al finalizar las 7 preguntas las responden de manera correcta, se realizó retroalimentación de cada pregunta .

Se refuerza los siguientes temas :

Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, la vitamina c presta diferentes beneficios, pero entre los que se recalcan son el prevención de gripa, aumenta las defensas y nos ayuda a sanar las heridas y el calcio es el que aporta a que se formen huesos, dientes , mejorar la coagulación y la visión.

Se recomienda que se debe complementar el plato de familia colombiana con actividad física, siempre antes de cada comida o realizar cierta actividades se debe realizar el correcto lavado de manos durante 60 segundas, y siempre verificar el estado del empaque.

Con la disposición de basuras se debe realizar la quema o enterrarla, o seguir lineamientos estipulados por la alcaldía y secretaria de ambiente.

1039

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	13 de 13

de menos es de 60 segundos La sexta pregunta la respuesta es incorrecta ya que en las zonas rurales dispersas se debe realizar la quema o enterrar las basuras, ya que es una gran distancia para trasladar las basuras Al finalizar en la ultima pregunta numero 7 la respuesta correcta , se debe verificar siempre estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.	

12.Conclusiones:

- La sesión educativa permitió realizar cambios en el pensamiento y acciones del día a día, como desinfectar alimentos, lavado de manos antes de las comidas, después de ir al baño entre otros.
- Se concluye que es importante consumir las vitaminas y micronutrientes en las cantidades necesarias y además de forma permanente en todos los alimentos , buscando el gusto hacia los alimentos sanos y que sean buenos para los menores, mantener una alimentación balanceada ya que continua dando lactancia materna a la menor.
- Se deduce que el calcio no solo se consume , sino también se adquiere por la exposición al sol antes de las 10:00Am y con previa aplicación de protector solar, realizar un baño del sol es importante en el crecimiento de los niños .
- Se visualiza que las basuras se entierran o se queman según el tipo de basura
- Se identifica que las familias no realizan actividad física en casa, pero el área laboral se puede correlacionar como si fuera una activad física
- Se describe para que recuerden que cuando compran alimentos deben verificar fecha de vencimiento, estado del empaque y fecha de elaboración, ademas como intentar revisar el contenido interno

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293

María Paula Bautista
Firma

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo:

1040

República de Colombia Gobernación del Quindío	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 13

FICHA TECNICA	
1.Hora:	12:30-2:30
2.Fecha de realización:	13 De noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Valderrama Perez
5.Lugar:	Vereda el Laurel
6.Tema:	Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos. Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

7. Desarrollo de la actividad

Practica numero 6 : Deseche las heces de toda la familia, de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a sus hijos.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Cuantas veces en el día se lava las manos?
- ¿ en qué momentos se realiza el lavado de manos?
- ¿ cuántas veces a la semana realiza limpieza a su hogar?
- ¿Cómo realiza el desecho de las basuras?
- ¿ Cuándo se levantan los niños se bañan de una vez?
- ¿ A los niños los bañan todos los días?
- ¿ Se cambian la ropa diaria o cada dos días?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
¿Qué es el lavado de manos?

República de Colombia Gobernación del Atlántico	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	2 de 13

Lavado correcto y frecuente de las manos es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de muchas enfermedades.

El lavado de manos debe durar 60 segundos

Toda la familia debe lavarse las manos muy bien después de defecar, después de limpiar a un niño que ha defecado, después de eliminar sus heces, antes de manipular los alimentos y antes de comer.

El lavado de manos requiere el uso de jabón o un sustituto local, además de suficiente cantidad de agua para enjuagarlas bien.

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes, durante y después de preparar
alimentos

✓ Antes y después de comer algo

✓ Después de ir al baño

✓ Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño

✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

✓ Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales

✓ Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas

✓ Después de tocar la basura

REFLEXION

✓Cuantas veces al día se lavan las manos

✓Que utilizan para lavar las manos

✓Como se lavan las manos

✓Se lavan las manos después de ir al baño?

✓Después de cambiar un bebe ?

✓Después de ayudar a sus sobrinos, nietos o
conocido a ir al baño?

Higiene personal

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, por ello se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

HIGIENE DE PIEL, AXILAS Y GENITALES

Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:

✓ Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.

Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.

✓ Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo

con la piel.

✓ Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.

✓ Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.

✓ Mantener las uñas limpias y cortas.

✓ Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.

✓ Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.

✓ No es conveniente automedicarse.

Higiene de la casa

✓Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.

✓ Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.

✓Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.

Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

✓La higiene de los alimentos es uno de los aspectos más importantes para evitar enfermedades por los alimentos fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos

✓Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias

✓Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

✓Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública.

✓Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas.

✓ Lavado de utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.

✓Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o fisuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños, pútridos o sulfurosos

✓Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.

✓ Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.

✓ Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos

✓ Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.

✓ Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

Recomendaciones:

✓ Los utensilios deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.

✓ Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.

✓ No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación

✓ Si no hay agua potable, se puede agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.

✓ No retire los tallos o cabos de las frutas antes de lavarlas.

✓ Lave las verduras con hojas, hoja por hoja.

Déjelas en remojo durante cinco (5) minutos en agua con bicarbonato (diluya una cucharada sopera en un litro de agua), lejía, como por ejemplo hipoclorito de sodio (diluya cinco (5) gotas en un litro de agua) o vinagre (diluya un (1) vaso en un litro de agua).

Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse: en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.

Posterior se realizará una actividad con relación a los siguientes temas:

1693

	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	5 de 13



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de identificar cuando existe una mala higiene



Se realiza presentación de video con relación a una canción para que sea de fácil aprendizaje: https://www.youtube.com/watch?v=6uezdgSrhLQ&list=PPSV
Después se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.
Posterior se realiza entrega de cartel informativo con relación a los momentos claves para el lavado de manos:



Posterior se da inicio al nuevo tema Practica numero 3 :Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A, hierro y zinc, en particular), ya sea en su régimen alimentario o mediante el suministro de suplementos. Micronutrientes (Vitamina A , hierro y zinc)

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Ha escuchado hablar de los micronutrientes?
- ¿ Sabe que vitaminas le aportan los alimentos?
- ¿ Considera que hay una edad límite para los micronutrientes?
- ¿Usted recibió micronutrientes durante el embarazo?

- ¿ Le enseñaron durante el curso de profiláctico que alimentos de deben consumir?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un rotafolio con la siguiente información
Que son los micronutrientes
Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales.

Las vitaminas ayudan a regular las diferentes funciones del organismo.

Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

Se desglosan cuales son las vitaminas hidrosolubles:

- B1 (TIAMINA)
- B2 (Riboflavina)
- B3(Niacina)
- B6 (PIRIDOXINA)
- B9 (Ácido Fólico)
- B12(Cobalamina)
- C (acido ascórbico)

Posterior se mencionan las vitaminas liposolubles :

- A (Retinol)
- D (Calciferol)
- E (Tocoferol)
- K (Fitomenadiona)

Posterior se explica que son los minerales Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo.
Se desglosa cuales son los minerales :

- Hierro (Fe)
- Calcio (Ca)

- Yodo (I)
- Zinc (Zn)

Se les enseña cuales el plato saludable de la familia colombiana y como está distribuido:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Agua
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Azucares
- Grasas
- Carnes, huevos y leguminosas secas
- Actividad física

Posterior se brinda información con relacion la importancia de los micronutrientes en cada etapa de la vida:

- Gestación
- Lactancia
- 1 año de vida
- 1-5 años de vida
- 6-12 años de vida
- En la adultez y adultos mayores

Posterior se realizará una actividad con relación al tema :

	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 13



Después se brinda la siguiente actividad con el objetivo de que nos cuenten cuál es su receta favorita:



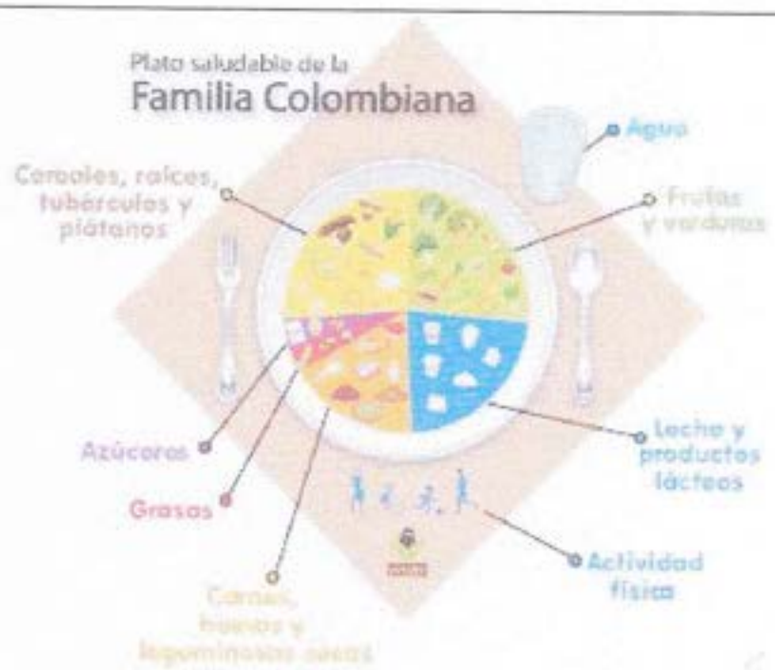
Después en la cocina se identifican los alimentos que más consumen y cuáles son los que cosechan con más frecuencia en cada casa de esta manera se podrá facilitar el consumo de estos alimentos para las familias.

se aplicará el post test para identificar los conocimientos obtenido durante la realización de la sesión , y se hará retroalimentación inmediata con la finalidad de corregir los errores.

Posterior se realiza entrega de la imagen de cuál es el plato ideal para las familias colombianas:

1648

República de Colombia Gobernación de Antioquia	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CÓDIGO	MI-GS-RG-578
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 13



8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Práctica numero 6 : • Identificar en qué momento desarrollan el lavado de manos • Definir la importancia de una correcta higiene personal y de la vivienda • Mostrar cómo se realiza un correcto lavado de manos y mantener la higiene personal y de la vivienda • Reconocer la importancia del lavado de manos en cada momento • Enseñar por medio de una canción como realizar el lavado de manos • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión Practica numero 3: • Detallar como son las comidas de los niños diariamente • Identificar que saben sobre	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendaciones

	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	11 de 13

micronutrientes
- Demostrar la importancia de los micronutrientes
- Mostrar como es el plato ideal para alimentación
- Enseñar en que alimentos se encuentran los micronutrientes
- Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se resalta el interés de la familia en conocer sobre un correcto lavado de manos, en que momento realizarlo , como desinfectar los alimentos y que realizar con las basuras en este caso para poder solucionar los posibles focos de riesgo de dengue.
- Se recalca la disposición para atender la sesión y la escucha activa que tuvieron , además la honestidad en contar que alimentos ingerían y como podían modificar estos alimentos de forma progresiva
- Se realiza compromiso con relacion a realizar el lavado de manos en el tiempo estipulado y los momentos indicados que se dejaron dispuestos en el cartel

Pre test	Post test
1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso	1. ¿Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales? A. Verdadero B. Falso
2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre	2. ¿la vitamina C nos contribuye en el cuerpo a? A. Nos previene de la gripa y aumenta las defensas B. Ayuda a sanar las heridas C. Ayuda a mejorar la oxigenación de la sangre

República de Colombia Gobernación del Atlántico	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 13

D. A y B son ciertas

3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión?
   A. Verdadero
   B. falso
4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con?
   A. Actividad física
   B. Consumir vitaminas y minerales artificiales
   C. No consumir comida después de las 5:00 PM
5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al final de 7 preguntas 3 fueron correctas, posterior se realiza la retroalimentación este test.
En la pregunta numero 1 la respuesta es correcta
La pregunta numero 2 es la respuesta

D. A y B son ciertas

3. ¿ El calcio permite la formación de huesos, dientes, mejora la coagulación y la visión?
   A. Verdadero
   B. falso
4. ¿El plato saludable de la familia colombiana recomienda aparte de la alimentación complementarla con?
   A. Actividad física
   B. Consumir vitaminas y minerales artificiales
   C. No consumir comida después de las 5:00 PM
5. ¿El lavado de manos correcto debe durar cuantos segundos?
   A. 30 segundos
   B. 40 segundos
   C. 60 segundos
6. ¿Si no hay servicio de recolección de basuras donde vivo que debo hacer?
   A. Dejarla en un bote aparte en lote vacío
   B. Quemarla y/o enterrarla
   C. Llevarla al pueblo o botarla a un lote vacío
7. Lo que se debe verificar cuando compra un alimento es el estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
   A. Falso
   B. Verdadero

Al finalizar las 7 preguntas las responden de manera correcta, se realizó retroalimentación de cada pregunta .
Se refuerza los siguientes temas :
Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, la vitamina c presta diferentes beneficios, pero entre los que se recalcan son el prevención de gripa, aumenta las defensas y

incorrecta debido a que no solo nos previene de la gripa , aumenta las defensas, y ayuda a sanar las heridas La pregunta numero tres la respuesta es correcta debido a que el calcio permite que se formen huesos, dientes, mejorar la coagulación y la visión En la pregunta número cuatro la respuesta fue incorrecta debido a que se debe complementar con actividad física y con la alimentación saludable. La quinta pregunta la respuesta es incorrecta debido a que el tiempo para un correcto lavado de menos es de 60 segundos La sexta pregunta la respuesta es correcta ya que en las zonas rurales dispersas se debe realizar la quema o enterrar las basuras Al finalizar en la ultima pregunta numero 7 la respuesta incorrecta , se debe verificar siempre estado del empaque, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.	nos ayuda a sanar las heridas y el calcio es el que aporta a que se formen huesos, dientes , mejorar la coagulación y la visión. Se recomienda que se debe complementar el plato de familia colombiana con actividad física, siempre antes de cada comida o realizar cierta actividades se debe realizar el correcto lavado de manos durante 60 segundas, y siempre verificar el estado del empaque. Con la disposición de basuras se debe realizar la quema o enterrarla, o seguir lineamientos estipulados por la alcaldía y secretaria de ambiente.

12.Conclusiones:

- Se identifica que las familias no realizan actividad física en casa, pero el área laboral se puede correlacionar como si fuera una activad física
- Se concluye que es importante consumir las vitaminas y micronutrientes en las cantidades necesarias y además de forma permanente en todos los alimentos , buscando el gusto hacia los alimentos sanos y que sean buenos para los menores.
- Se refuerza que el calcio no solo se consume , sino también se adquiere por la exposición al sol antes de las 10:00Am y con previa aplicación de protector solar.
- Se destaca que las basuras se entierran o se queman según el tipo de basura
- Se describe para que recuerden que cuando compran alimentos deben verificar fecha de vencimiento, estado del empaque y fecha de elaboración.

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo:

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 12

FICHA TECNICA	
1.Hora:	7:20- 9:20
2.Fecha de realización:	20 de noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Bohorquez Lopez
5.Lugar:	Vereda el laurel
6.Tema:	Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas. Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

7. Desarrollo de la actividad

Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Tiene conocimiento de cómo se puede estimular el desarrollo mental y social del niño?
- ¿ Sabe que juegos utilizar para estimular al niño?
- ¿Reconoce cuáles son las acciones que debe realizar el niño según la edad?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información

A continuación, encontraras la información relacionada al desarrollo mental y social del niño según la edad

- 1 mes a 2 meses :

  colocarlo en posición boca abajo para el estímulo cervical y llamar la atención colocándose al frente generando estimulación visual y auditiva

  Hablarle con voz suave durante la lactancia

- 2 meses a 4 meses:

  Interactuar haciendo contacto visual y auditivo cuando sea bañado, lo visten o cambio de pañal

  Cuando él bebe emita un sonido se debe festejar que lo hizo o imitarlo.

  Apoyar las posiciones de quedar sentado con apoyo

  Poner en las manos del niño objetos.4 meses a 6 meses

- 6 meses a 9 meses:

  colocar objetos a pequeñas distancias y poner objetos en las manos

  Generar estímulos sonoros, fuera de la vista del bebe

  Jugar para que pase de la posición boca arriba a la boca abajo.

Sostenerlo y bailar al ritmo de alguna melodía.

- 9 meses a 12 meses:

  Jugar a taparse y descubrirse introducir palabras (pa-pa, mama)

  Hacerlo mirar al espejo

  Pasar un objeto de una mano a otra

  Dejarle jugar sentado en el suelo, para que se arrastre o gatee.

- 12 meses a 15 meses:

  Conversar estimulando a que domine el nombre de las personas y objetos que lo rodean. Jugar con música haciendo gestos

  A segura un lugar donde pueda cambiar de posición de forma segura

- 15 meses a 18 meses :

  Permitir dibujar para fomentar su auto expresión

  Apoyarle a que camine para adelante y para atrás

  Pedirle objetos por el nombre favoreciendo su vocabulario, así como las acciones de dar, traer, soltar

  Enseñarle cómo hacerlo. Si pide algo a través de sonidos o señas, se debe repetir correctamente lo que él trataba de decir.

- 18 meses a 24 meses:

  Estimular a que se vista y se desvista en el momento adecuado

  Enseñar a tocarse la nariz, ojos , Etc.

  Estimular hablar por teléfono o jugar con objetos que puedan ser apilados

  Ayudar a reforzar los gestos o palabras nuevas que realiza

- 2 años a los 2 años y medio :

  Estimular las actividades de autocuidado(vestirse, bañarse, comer)

  Permitir el juego con otros niños Control de esfínteres(pipi y popo), no presionar ni regañar

- 2 años y medio a los 3 años :

  Permitir jugar con libros, lápices, figuras, objetos y enseñar el nombre de ellos, así como su función.

  Jugar a la pelota Mantener un diálogo para estimular el lenguaje y la inteligencia.

- 3 años a los 3 años y medio

  Enseñar colores primarios y diferenciar el calor al frio

  Permitir que se vista por sí solo Jugar en el parque y realizar actividades físicas(ej.: saltar

en un pie)

- 3 años y medio a los 4 años :

  Incentivar a realizar actividades de autocuidado (comer, bañarse, cepillarse) Hablar de su día, ej.: ¿tienes sueño?, ¿qué comiste?

  Escuchar canciones que enseñen gestos o imiten animales

  Enseñar actividades de equilibrio

- 4 años a 4 años y medio :

  Incentivar a emparejar o agrupar colores, o identificar los colores

  Dibujar libremente ,copiar figuras, recortar o explicar dibujos.

  Contar historias infantiles y realizar preguntas sobre esta

  Jugar a saltar en un pie

- 4 años y medio a los 5 años

  Realizar actividades sin ayuda y permitir que tenga iniciativa .

  De tareas simples para realizar

  Organizar juegos que comprendan realizar movimientos grandes(estatua o juego de la mancha)

  Posterior se entrega una ficha para identificar que acciones deben realizar según la edad :

1655


Desarrollo normal esperado segun la edad
1- 2 MESES
Vocaliza
Realiza movimiento de piernas alternadas
Hace una sonrisa social
Sigue objetos en la línea media
2-4 MESES
Responde al examinador
Agarra objetos
Emite sonidos
Sostiene la cabeza
4-6 MESES
Intenta alcanzar un juguete
Lleva objetos a la boca
Localiza un sonido
Gira
6-9 MESES
Juega a taparse y descubrirse
Trasfiere objetos entre una mano y otra
Duplica sílabas
Se sienta sin apoyo
9-12 MESES
Imita gestos
Toma un objeto pequeño haciendo un movimiento de pinza
Produce una conversación ininteligible
12-15 MESES
Ejecuta gestos a pedido
Coloca cubos en un recipiente
Dice una palabra
Camina sin apoyo
15 - 18 MESES
Identifica dos objetos
Garabatea espontáneamente
Dice tres palabras
Camina para atrás
18-24 MESES
Se quita la ropa
Construye una torre de tres cubos
Señala dos figuras
Patea una pelota
2 AÑOS A 2 AÑOS Y MEDIO
Se viste con supervisión
Construye torre de seis cubos
Forma frases con dos palabras
Salta con AMBOS pies

1056



Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Sabe cuál que es alimentación complementaria?
- ¿A partir de qué edad se puede dar la alimentación complementaria?
- ¿ Cuál fue el primer alimento que introdujo como alimentación completaría?
- ¿ tenía alguna receta especial?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de una cartilla elaborada por la alcaldía de Bogotá con los siguientes temas:

- Que es alimentación complementaria
- Practicas claves para el desarrollo de la alimentación perceptiva
- Recomendaciones para iniciar la alimentación complementaria
- Que alimentos se pueden ofrecer según la edad desde los 6 meses hasta los 12 meses
- Consejos para una alimentación familiar sana
- Posibles menús para realizar de desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena para las

edades desde 6 a los 24 meses

- Se enseñan las recetas disponibles en la cartilla

Puré de verduras y pollo • Porciones: 1



Ingredientes

- 1 papa pequeña (80 g).
- ½ tomate chonto (75g).
- ½ zanahoria (50 g).
- 15 g de pechuga de pollo sin piel.
- 1 cucharada de postrera de aceite vegetal (5 ml).



Preparación

Lavar, pelar y cortar la papa y la zanahoria en trozos pequeños.

En un sarten, calentar el aceite y añadir el pollo cortado en trocitos pequeños y saltearlo hasta que este cocido.

Añadir la papa y cubrir con agua, cocer a fuego medio, cuando este blanda agregar la zanahoria y tomates, esperar 5 minutos y apagar.

Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.

Servir tibio.

Puré de arvejas • Porciones: 1



Ingredientes

- 100 g de arvejas verde fresca
- 1 cucharadita de margarina
- 1 pocillo de agua



Preparación

Hervir las arvejas en el agua hasta que queden blandas.

Triturarlos y luego mezclarlos con la margarina.

Servir tibio.

Picado de frutas • Porciones: 1



Ingredientes

- ¼ manzana roja lavada y sin cáscara.
- ¼ banano mediano.
- ¼ naranja sin cáscara picada en cuadritos.



Preparación

Rallar la manzana.

Partir el banano en rodajas delgadas.

Añadir la naranja picada o en cuadritos.

Mezclar las frutas y servir.

Corazones de pollo • Porciones: 1





Ingredientes

- 1 a 2 corazones de pollo
- 1 palito de pimentón sin cáscara
- 1 pizca de cilantro
- Media cucharadita de aceite vegetal

Preparación

Cocinar los corazones en la taza de agua.
Una vez que estén blandos, eliminar el agua, picarlos finamente y asarlos por 2 minutos con el pimentón y el cilantro.
Servir con arroz blanco o puré de papa.

Plátano maduro al horno con queso • Porciones: 1





Ingredientes

- ½ de plátano maduro pelado
- Queso

Preparación

Calentar el horno a 175 °C (350° F).
Poner el plátano en un recipiente apto para el horno.
Hornear por 20 minutos.
Retira del horno, partir en trozos pequeños, añadir queso y servir tibio.
En caso de no tener horno esta preparación se puede realizar en un sartén con una pizca de aceite vegetal, girándolo varias veces.

Puré de garbanzos • Porciones: 1





Ingredientes

- 2 a 3 cucharadas soperas de garbanzos ya cocidos
- 1 palito de zanahoria cocido
- 1 palito de apio cocido
- 1 cucharada sopera de pechuga de pollo cocida
- 1 cucharadita de aceite de vegetal

Preparación

Mezclar todos los ingredientes macerándolos o en la picadora.
Al final agregar la cucharadita de aceite de vegetal.
Servir tibio.

Posterior se socializa la siguiente información :

Una introducción muy precoz de la AC puede conllevar riesgos a corto y largo plazo . Si no hay disponibilidad de LM antes de los 4 meses, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio (tipo 1) como sustituto.

Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones, tanto en países en desarrollo como en países desarrollados6. Por tanto, la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con AC en los niños con LM1. En los lactados artificialmente, la recomendación es menos unánime, aunque en todo caso nunca comenzar antes del cuarto mes

Riesgos de la introducción precoz (antes del cuarto mes) de la alimentación complementaria A corto plazo:

- Posibilidad de atragantamiento.
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior

- Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
- Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto con lleva

¿Por qué no se debe retrasar más allá del séptimo mes?
En nuestro medio, es excepcional que más allá de los 6 meses de edad todavía no se hayan comenzado a ofrecer otros alimentos distintos de la leche. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, esta práctica es inadecuada. Se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.
Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria :
Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.
se realiza la siguiente actividad , con la cual se muestran nombres de alimentos y deben contar una receta rápida y fácil de realizar, se preguntará a la abuela si esta cuales eran esas recetas para iniciar la alimentación complementaria

Posterior se aplica un post test para conocer si se aprendió con relación al tema y que receta les gustaría realizar a sus niños al finalizar se entrega tabla con relación al calendario de como introducir los alimentos.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

1560

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 12

8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Practica numero 4: • Identificar que saben sobre el desarrollo mental y social del niño • Demostrarles a los padres como puede ser estimulado por medio de conversaciones , juegos y otras interacciones físicas • Mostrar como en el día a día se puede estimular • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión. Practica numero 2: • Identificar que saben sobre alimentación complementaria • Demostrar que recetas se pueden llevar a cabo durante la alimentación complementaria • Mostrar los beneficios de iniciar la alimentación complementaria conjunto la lactancia materna • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendación

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas

11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se reconoce la disponibilidad de tiempo que nos brindaron para la actividad junto con sus hijos , de tal forma conociendo a que edad cada uno desarrollo las actividades acorde a la edad y la empatía por permitir enseñarles con ellos
- Se compromete con la hija menor a revisar la información pertinente para poder estimularla de la forma correcta y verificar que no presente algún retraso en su desarrollo
- Se identifica que a pesar de que creían saber sobre alimentación complementaria posterior a la sesión se reconoció que la alimentación no solo era hacer una transición de las comidas, sino que requería el apoyo familiar, saber cómo alimentar al bebe , en que tiempo y que actividades eran favorables para ello
- Se realiza el compromiso de continuar alimentado la hija con leche materna hasta que ella lo desee

A continuación se realiza el análisis de pre test y post test que se aplico durante la sesión:

Pre test	Post test
1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso	1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso 2. ¿ Qué factores directos influyen en el

2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño?
   A. La sociedad
   B. Familia y comunidad
   C. La salud física
   D. La respuesta B y C
   E. Todas las anteriores
3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño?
   A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
   B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
   C. Son independientes con actividades de la vida diaria
4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
   A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
   B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
   C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
   A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
   B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
   C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.
2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
   C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
   D. Todas las anteriores
3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
   A. 3
   B. 4
   C. 5

2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño?
   A. La sociedad
   B. Familia y comunidad
   C. La salud física
   D. La respuesta B y C
   E. Todas las anteriores
3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño?
   A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
   B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
   C. Son independientes con actividades de la vida diaria
4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
   A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
   B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
   C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
   A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
   B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
   C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.
2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
   C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
   D. Todas las anteriores
3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
   A. 3
   B. 4
   C. 5

República de Colombia Gobernación del Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	11 de 12

recomendados después de los 6 meses?
A. 3
B. 4
C. 5

4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
A. Verdadero
B. Falso

5. ¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?
A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semilla

Posterior se realiza el análisis del pre test de la practia numero 4:
En la primera pregunta se responde de forma correcta
En la segunda pregunta se responde de forma incorrecta ya que quienes influyen en el desarrollo mental del niño es la sociedad, familia, comunidad y salud física
En la tercera pregunta se observa que se responde de forma incorrecta debido a que se genera es frustración, dificultad para la toma de decisiones y el no seguir instrucciones
La cuarta pregunta se responde de forma correcta
En la quinta pregunta se respondió de forma correcta, ya que el llamado de atención debe ser como se indica en la pregunta.

En el análisis del pre test de la practica numero 2:
En la primera pregunta se responde de forma incorrecta ya que la alimentacion complementaria inicia desde el 6 mes de vida
En la segunda pregunta se observa que

4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
C. Verdadero
D. Falso

5.¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?
A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semillas

Al finalizar la aplicación del post test se realiza retroalimentación con relación a los temas vistos en cada pregunta de forma general pero reforzando en que nunca se debe dejar de lado la lactancia materna cuando se inicia alimentación complementaria, al igual que para un buen desarrollo mental se requiere tener plena atención del crecimiento del niño y poder ir desarrollando las actividades indicadas

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 12

responde de forma correcta . En la tercera pregunta se visualiza que respondió de forma incorrecta, la cantidad frecuencia con la que se debe dar el alimento debe ser 4 veces al día. La cuarta pregunta se respondió de forma correcta En la quinta pregunta se observa que se respondió de forma incorrecta ya que lo que genera una alimentación tardía es carencia nutricionales. En la ultima pregunta se responde de forma incorrecta ya que no es permitido dar alimentos con semillas para evitar el riesgo de broncoaspiración. De un total de 11 preguntas se obtienen 8 correctas	

12.Conclusiones:

- Se concluye que el desarrollo social y mental del niño depende de la crianza que se brinda durante su vida , no cohibirlo y permitir desarrollar ciertas actividades favorecen con éxito un desarrollo adecuado para la edad
- En este caso en que el padre está ausente el abuelo es quien puede tomar el rol de cuidador y guiar el proceso de estimulación y la continuación de la alimentación.
- Al iniciar la alimentación complementaria debe ser supervisada de forma permanente para evitar accidentes, hasta que la menor tenga por lo menos 5 años
- La alimentación complementaria debe ser también con alimentos visualmente atractivos pero saludables que incluyan fruta o verdura.

Durante todo el proceso de alimentación complementaria no se puede suspender la lactancia

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gomez
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo: Supervisor

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 12

FICHA TECNICA	
1.Hora:	9:40- 11:40
2.Fecha de realización:	19 de noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Lizarazo Galvis
5.Lugar:	Vereda el Laurel
6.Tema:	Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas. Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

7. Desarrollo de la actividad

Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Tiene conocimiento de cómo se puede estimular el desarrollo mental y social del niño?
- ¿ Sabe que juegos utilizar para estimular al niño?
- ¿Reconoce cuáles son las acciones que debe realizar el niño según la edad?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información

A continuación, encontraras la información relacionada al desarrollo mental y social del niño según la edad

- 1 mes a 2 meses :

  colocarlo en posición boca abajo para el estímulo cervical y llamar la atención colocándose al frente generando estimulación visual y auditiva

  Hablarle con voz suave durante la lactancia

- 2 meses a 4 meses:

  Interactuar haciendo contacto visual y auditivo cuando sea bañado, lo visten o cambio de pañal

  Cuando él bebe emita un sonido se debe festejar que lo hizo o imitarlo.

  Apoyar las posiciones de quedar sentado con apoyo

  Poner en las manos del niño objetos.4 meses a 6 meses

- 6 meses a 9 meses:

  colocar objetos a pequeñas distancias y poner objetos en las manos

  Generar estímulos sonoros, fuera de la vista del bebe

  Jugar para que pase de la posición boca arriba a la boca abajo.

Sostenerlo y bailar al ritmo de alguna melodía.

- 9 meses a 12 meses:

  Jugar a taparse y descubrirse introducir palabras (pa-pa, mama)

  Hacerlo mirar al espejo

  Pasar un objeto de una mano a otra

  Dejarle jugar sentado en el suelo, para que se arrastre o gatee.

- 12 meses a 15 meses:

  Conversar estimulando a que domine el nombre de las personas y objetos que lo rodean. Jugar con música haciendo gestos

  A segura un lugar donde pueda cambiar de posición de forma segura

- 15 meses a 18 meses :

  Permitir dibujar para fomentar su auto expresión

  Apoyarle a que camine para adelante y para atrás

  Pedirle objetos por el nombre favoreciendo su vocabulario, así como las acciones de dar, traer, soltar

  Enseñarle cómo hacerlo. Si pide algo a través de sonidos o señas, se debe repetir correctamente lo que él trataba de decir.

- 18 meses a 24 meses:

  Estimular a que se vista y se desvista en el momento adecuado

  Enseñar a tocarse la nariz, ojos , Etc.

  Estimular hablar por teléfono o jugar con objetos que puedan ser apilados

  Ayudar a reforzar los gestos o palabras nuevas que realiza

- 2 años a los 2 años y medio :

  Estimular las actividades de autocuidado(vestirse, bañarse, comer)

  Permitir el juego con otros niños Control de esfínteres(pipi y popo), no presionar ni regañar

- 2 años y medio a los 3 años :

  Permitir jugar con libros, lápices, figuras, objetos y enseñar el nombre de ellos, así como su función.

  Jugar a la pelota Mantener un diálogo para estimular el lenguaje y la inteligencia.

- 3 años a los 3 años y medio

  Enseñar colores primarios y diferenciar el calor al frio

  Permitir que se vista por sí solo Jugar en el parque y realizar actividades físicas(ej.: saltar

en un pie)

- 3 años y medio a los 4 años :

  Incentivar a realizar actividades de autocuidado (comer, bañarse, cepillarse) Hablar de su día, ej.: ¿tienes sueño?, ¿qué comiste?

  Escuchar canciones que enseñen gestos o imiten animales

  Enseñar actividades de equilibrio

- 4 años a 4 años y medio :

  Incentivar a emparejar o agrupar colores, o identificar los colores

  Dibujar libremente ,copiar figuras, recortar o explicar dibujos.

  Contar historias infantiles y realizar preguntas sobre esta

  Jugar a saltar en un pie

- 4 años y medio a los 5 años

  Realizar actividades sin ayuda y permitir que tenga iniciativa .

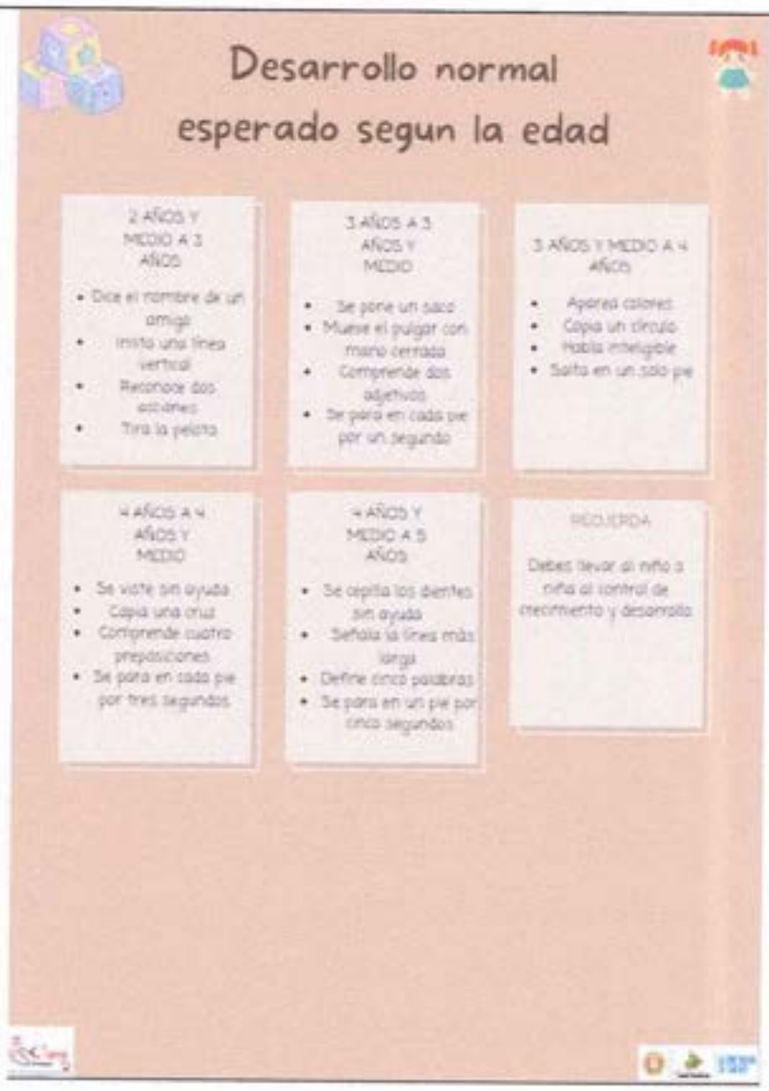
  De tareas simples para realizar

  Organizar juegos que comprendan realizar movimientos grandes(estatua o juego de la mancha)

  Posterior se entrega una ficha para identificar que acciones deben realizar según la edad :


Desarrollo normal
esperado segun la edad
1- 2 MESES
Vocaliza
Realiza movimiento de piernas alternadas
Hace una sonrisa social
Sigue objetos en la línea media
2-4 MESES
Responde al examinador
Agarra objetos
Emite sonidos
Sostiene la cabeza
4-6 MESES
Intenta alcanzar un juguete
Lleva objetos a la boca
Localiza un sonido
Gira
6-9 MESES
Juego a taparse y descubrirse
Trasfiere objetos entre una mano y otra
Duplica sílabas
Se sienta sin apoyo
9-12 MESES
Imita gestos
Toma un objeto pequeño haciendo un movimiento de pinza
Produce una conversación inentendible
12-15 MESES
Ejecuta gestos a pedido
Coloca cubos en un recipiente
Dice una palabra
Camina sin apoyo
15 - 18 MESES
Identifica dos objetos
Garabatea espontáneamente
Dice tres palabras
Camina para atrás
18-24 MESES
Se quita la ropa
Construye una torre de tres cubos
Señala dos figuras
Patea una pelota
2 AÑOS A 2 AÑOS Y MEDIO
Se viste con supervisión
Construye torre de seis cubos
Forma frases con dos palabras
Salta con AMBOS pies

República de Colombia Gobernación del Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	5 de 12



Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Sabe cuál que es alimentación complementaria?
- ¿A partir de qué edad se puede dar la alimentación complementaria?
- ¿ Cuál fue el primer alimento que introdujo como alimentación completaría?
- ¿ tenía alguna receta especial?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de una cartilla elaborada por la alcaldía de Bogotá con los siguientes temas:

- Que es alimentación complementaria
- Practicas claves para el desarrollo de la alimentación perceptiva
- Recomendaciones para iniciar la alimentación complementaria
- Que alimentos se pueden ofrecer según la edad desde los 6 meses hasta los 12 meses
- Consejos para una alimentación familiar sana
- Posibles menús para realizar de desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena para las

edades desde 6 a los 24 meses

- Se enseñan las recetas disponibles en la cartilla

Puré de verduras y pollo • Porciones: 1



Ingredientes

- 1 papa pequeña (80 g)
- ½ tomate chonto (75g)
- ½ zanahoria (50 g)
- 15 g de pechuga de pollo sin piel
- 1 cucharada de postrera de aceite vegetal (5 ml)



Preparación

Lavar, pelar y cortar la papa y la zanahoria en trozos pequeños.

En un sartén, calentar el aceite y añadir el pollo cortado en trocitos pequeños y saltearlo hasta que este cocido.

Añadir la papa y cubrir con agua, cocer a fuego medio, cuando esté blanda agregar la zanahoria y tomates, esperar 5 minutos y apagar.

Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.

Servir tibio.

Puré de arvejas • Porciones: 1



Ingredientes

- 100 g de arvejas verde fresca
- 1 cucharadita de margarina
- 1 pocito de agua



Preparación

Hervir las arvejas en el agua hasta que queden blandas.

Triturarlos y luego mezclarlos con la margarina.

Servir tibio.

Picado de frutas • Porciones: 1



Ingredientes

- ¼ manzana roja lavada y sin cáscara
- ¼ banano mediano
- ¼ naranja sin cáscara picada en cuadritos



Preparación

Rallar la manzana.

Partir el banano en rodajas delgadas.

Añadir la naranja picada o en cuadritos.

Mezclar las frutas y servir.

Corazones de pollo • Porciones: 1





Ingredientes

- 1 a 2 corazones de pollo
- 1 palito de pimentón sin cáscara
- 1 pizca de cilantro
- Media cucharadita de aceite vegetal

Preparación

Cocinar los corazones en ½ taza de agua.
Una vez que estén blandos, eliminar el agua, picarlos finamente y asarlos por 2 minutos con el pimentón y el cilantro.
Servir con arroz blanco o puré de papa.

Plátano maduro al horno con queso • Porciones: 1





Ingredientes

- ½ de plátano maduro pelado
- Queso

Preparación

Calentar el horno a 175 °C (350° F).
Poner el plátano en un recipiente apto para el horno.
Hornear por 20 minutos.
Retira del horno, partir en trozos pequeños, añadir queso y servir tibio.
En caso de no tener horno esta preparación se puede realizar en un sarten con una dizca de aceite vegetal, girándolo varias veces.

Puré de garbanzos • Porciones: 1





Ingredientes

- 2 a 3 cucharadas soperas de garbanzos ya cocidos
- 1 palito de zanahoria cocido
- 1 palito de apio cocido
- 1 cucharada sopera de pechuga de pollo cocida
- 1 cucharadita de aceite de vegetal

Preparación

Mezclar todos los ingredientes macerándolos o en la picadora.
Al final agregar la cucharadita de aceite de vegetal.
Servir tibio.

Posterior se socializa la siguiente información :

Una introducción muy precoz de la AC puede conllevar riesgos a corto y largo plazo . Si no hay disponibilidad de LM antes de los 4 meses, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio (tipo 1) como sustituto.

Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones, tanto en países en desarrollo como en países desarrollados6. Por tanto, la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con AC en los niños con LM1. En los lactados artificialmente, la recomendación es menos unánime, aunque en todo caso nunca comenzar antes del cuarto mes

Riesgos de la introducción precoz (antes del cuarto mes) de la alimentación complementaria A corto plazo:

- Posibilidad de atragantamiento.
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior

- Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
- Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto con lleva

¿Por qué no se debe retrasar más allá del séptimo mes?

En nuestro medio, es excepcional que más allá de los 6 meses de edad todavía no se hayan comenzado a ofrecer otros alimentos distintos de la leche. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, esta práctica es inadecuada. Se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.

Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria :

Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.

Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.

Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.

Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

se realiza la siguiente actividad , con la cual se muestran nombres de alimentos y deben contar una receta rápida y fácil de realizar, se preguntará a la abuela si esta cuales eran esas recetas para iniciar la alimentación complementaria

Posterior se aplica un post test para conocer si se aprendió con relación al tema y que receta les gustaría realizar a sus niños al finalizar se entrega tabla con relación al calendario de como introducir los alimentos.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

1072

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 12

8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Practica numero 4: • Identificar que saben sobre el desarrollo mental y social del niño • Demostrarles a los padres como puede ser estimulado por medio de conversaciones , juegos y otras interacciones físicas • Mostrar como en el día a día se puede estimular • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión. ractica numero 2: • Identificar que saben sobre alimentación complementaria • Demostrar que recetas se pueden llevar a cabo durante la alimentación complementaria • Mostrar los beneficios de iniciar la alimentación complementaria conjunto la lactancia materna • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendación

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se resalta la importancia de que deben aprender a identificar cuales son las actividades que deben realizar y como estimularlos para que en los controles de crecimiento y desarrollo sepan reconocer si hay alguna falencia o retraso en el desarrollo se pueden apoyar por medio del material entregado.
- Se evidencia que el padre no es participe en la estimulación solo la madre y aun así no le brindan el tiempo adecuado
- Se reconoce que el menor hizo una transición exitosa, pero incluyeron más gustos alimentcios y

1093

por eso la dificultad de la alimentación

- Se reconoce la disponibilidad de tiempo que nos brindaron para la actividad junto con sus hijos , de tal forma conociendo a que edad cada uno desarrollo las actividades acorde a la edad
- Se identifica que a pesar de que creían saber sobre alimentación complementaria posterior a la sesión se reconoció que la alimentación no solo era hacer una transición de las comidas, sino que requería el apoyo familiar, saber cómo alimentar al menor , en que tiempo y que actividades eran favorables para ello.
- Durante la sesión se escuchó al menor saltar, gritar y jugar con un sonajero que tenía en la cuna

Pre test	Post test
1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso	1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso
2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño? A. La sociedad B. Familia y comunidad C. La salud física D. La respuesta B y C E. Todas las anteriores	2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño? A. La sociedad B. Familia y comunidad C. La salud física D. La respuesta B y C E. Todas las anteriores
3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño? A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles C. Son independientes con actividades de la vida diaria	3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño? A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles C. Son independientes con actividades de la vida diaria
4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social? A. Verdadero B. Falso	4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social? A. Verdadero B. Falso
5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con? A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija	5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con? A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija
Practica numero 1: 1. ¿Qué es alimentación complementaria? A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos B. Se realiza como una alimentación	**Practica numero 1:** 1. ¿Qué es alimentación complementaria? A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida

1074

complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida

C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.

2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
   C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
   D. Todas las anteriores
3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
   A. 3
   B. 4
   C. 5
4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
   A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
   B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
   C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.
6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?
   A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
   B. ofrecer frutos secos pequeños
   C. Dar alimentos espesos y con semilla

Posterior se realiza el análisis del pre test de la práctica numero 4:
En la primera pregunta se responde de forma correcta
En la segunda pregunta se responde de forma incorrecta ya que quienes influyen en el desarrollo mental del niño es la sociedad, familia, comunidad y salud física
En la tercera pregunta se observa que se responde de forma incorrecta debido a

C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.

2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
   C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
   D. Todas las anteriores
3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
   A. 3
   B. 4
   C. 5
4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
   C. Verdadero
   D. Falso
5. ¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
   A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
   B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
   C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.
6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?
   A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
   B. ofrecer frutos secos pequeños
   C. Dar alimentos espesos y con semillas

Al finalizar la aplicación del post test se realiza retroalimentación con relación a los temas vistos en cada pregunta de forma general pero reforzando en que nunca se debe dejar de lado la lactancia materna cuando se inicia alimentación complementaria, al igual que para un buen desarrollo mental se requiere tener plena atención del crecimiento del niño y poder ir desarrollando las actividades indicadas

que se genera es frustración, dificultad para la toma de decisiones y el no seguir instrucciones La cuarta pregunta se responde de forma correcta ya que el juego permite el conocer los sabores En la quinta pregunta se respondió de forma incorrecta, ya que el llamado de atención debe ser mirando a los ojos, y a la altura no interesa si es madre o padre, se recuerda a la padre que los golpes no no son permitidos. En el análisis del pre test de la practica numero 2: En la primera pregunta se responde de forma correcta ya que la alimentación complementaria inicia desde el 6 mes de vida En la segunda pregunta se observa que responde de forma correcta . En la tercera pregunta se visualiza que respondió de forma incorrecta, la cantidad frecuencia con la que se debe dar el alimento debe ser 4 veces al día. La cuarta pregunta se respondió de forma correcta En la quinta pregunta se observa que se respondió de forma incorrecta ya que lo que genera una alimentación tardía es carencia nutricionales. En la última pregunta se responde de forma correcta. De un total de 11 preguntas se obtienen 6 correctas	

12.Conclusiones:

- Se determina que a labor no solo es de la madre , sino del padre para realizar actividades de estimulación y enseñar alimentarse.
- Los golpes no son el medio para generar un llamado de atención, sino que es importante realizar el llamado de atención siguiendo las pautas adecuadas, pero no de forma violenta.
- Se concluye que el desarrollo social y mental del niño depende de la crianza que se brinda durante su vida , no cohibirlo y permitir desarrollar ciertas actividades favorecen con éxito un desarrollo adecuado para la edad.
- Se indica tener de soporte el folleto junto con las actividades que se deben realizar según el mes e identificar en que se puede reforzar o que jugar para estimular al niño
- Al iniciar la alimentación complementaria debe ser supervisada de forma permanente para evitar accidentes y continuar haciéndolo hasta el niño tenga 5 años
- Durante todo el proceso de alimentación complementaria no se puede suspender la lactancia

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo:

1016

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 12

FICHA TECNICA	
1.Hora:	9:40-11:40
2.Fecha de realización:	20 de noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Ortiz Suarez
5.Lugar:	Vereda el laurel
6.Tema:	Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas. Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

7. Desarrollo de la actividad

Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Tiene conocimiento de cómo se puede estimular el desarrollo mental y social del niño?
- ¿ Sabe que juegos utilizar para estimular al niño?
- ¿Reconoce cuáles son las acciones que debe realizar el niño según la edad?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información

A continuación, encontraras la información relacionada al desarrollo mental y social del niño según la edad

- 1 mes a 2 meses :

  colocarlo en posición boca abajo para el estímulo cervical y llamar la atención colocándose al frente generando estimulación visual y auditiva

  Hablarle con voz suave durante la lactancia

- 2 meses a 4 meses:

  Interactuar haciendo contacto visual y auditivo cuando sea bañado, lo visten o cambio de pañal

  Cuando él bebe emita un sonido se debe festejar que lo hizo o imitarlo.

  Apoyar las posiciones de quedar sentado con apoyo

  Poner en las manos del niño objetos.4 meses a 6 meses

- 6 meses a 9 meses:

  colocar objetos a pequeñas distancias y poner objetos en las manos

  Generar estímulos sonoros, fuera de la vista del bebe

  Jugar para que pase de la posición boca arriba a la boca abajo.

  Sostenerlo y bailar al ritmo de alguna melodía.

- 9 meses a 12 meses:

  Jugar a taparse y descubrirse introducir palabras (pa-pa, mama)

  Hacerlo mirar al espejo

  Pasar un objeto de una mano a otra

  Dejarle jugar sentado en el suelo, para que se arrastre o gatee.

- 12 meses a 15 meses:

  Conversar estimulando a que domine el nombre de las personas y objetos que lo rodean. Jugar con música haciendo gestos

  A segura un lugar donde pueda cambiar de posición de forma segura

- 15 meses a 18 meses :

  Permitir dibujar para fomentar su auto expresión

  Apoyarle a que camine para adelante y para atrás

  Pedirle objetos por el nombre favoreciendo su vocabulario, así como las acciones de dar, traer, soltar

  Enseñarle cómo hacerlo. Si pide algo a través de sonidos o señas, se debe repetir correctamente lo que él trataba de decir.

- 18 meses a 24 meses:

  Estimular a que se vista y se desvista en el momento adecuado

  Enseñar a tocarse la nariz, ojos , Etc.

  Estimular hablar por teléfono o jugar con objetos que puedan ser apilados

  Ayudar a reforzar los gestos o palabras nuevas que realiza

- 2 años a los 2 años y medio :

  Estimular las actividades de autocuidado(vestirse, bañarse, comer)

  Permitir el juego con otros niños Control de esfínteres(pipi y popo), no presionar ni regañar

- 2 años y medio a los 3 años :

  Permitir jugar con libros, lápices, figuras, objetos y enseñar el nombre de ellos, así como su función.

  Jugar a la pelota Mantener un diálogo para estimular el lenguaje y la inteligencia.

- 3 años a los 3 años y medio

  Enseñar colores primarios y diferenciar el calor al frio

  Permitir que se vista por sí solo Jugar en el parque y realizar actividades físicas(ej.: saltar en un pie)

- 3 años y medio a los 4 años :

Incentivar a realizar actividades de autocuidado (comer, bañarse, cepillarse) Hablar de su día, ej.: ¿tienes sueño?, ¿qué comiste?

Escuchar canciones que enseñen gestos o imiten animales

Enseñar actividades de equilibrio

- 4 años a 4 años y medio :

  Incentivar a emparejar o agrupar colores, o identificar los colores

  Dibujar libremente ,copiar figuras, recortar o explicar dibujos.

  Contar historias infantiles y realizar preguntas sobre esta

  Jugar a saltar en un pie

- 4 años y medio a los 5 años

  Realizar actividades sin ayuda y permitir que tenga iniciativa .

  De tareas simples para realizar

  Organizar juegos que comprendan realizar movimientos grandes(estatua o juego de la mancha)

  Posterior se entrega una ficha para identificar que acciones deben realizar según la edad :


Desarrollo normal
esperado segun la edad
1-2 MESES
Vocaliza
Realiza movimiento de piernas alternado
Hace una sonrisa social
Sigue objetos en la línea media
2-4 MESES
Responde al examinador
Agarra objetos
Emite sonidos
Sostiene la cabeza
4-6 MESES
Intenta alcanzar un juguete
Lleva objetos a la boca
Localiza un sonido
Gira
6-9 MESES
Juega a taparse y descubrirse
Trasfiere objetos entre una mano y otra
Duplica sílabas
Se sienta sin apoyo
9-12 MESES
Imita gestos
Toma un objeto pequeño haciendo un movimiento de pinza
Produce una conversación inentendible
12-15 MESES
Ejecuta gestos a pedido
Coloca cubos en un recipiente
Dice una palabra
Camina sin apoyo
15 - 18 MESES
Identifica dos objetos
Garabatea espontáneamente
Dice tres palabras
Camina para atrás
18-24 MESES
Se quita la ropa
Construye una torre de tres cubos
Señala dos figuras
Patea una pelota
2 AÑOS A 2 AÑOS Y MEDIO
Se viste con supervisión
Construye torre de seis cubos
Forma frases con dos palabras
Salta con AMBOS pies



Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Sabe cuál que es alimentación complementaria?
- ¿A partir de qué edad se puede dar la alimentación complementaria?
- ¿ Cuál fue el primer alimento que introdujo como alimentación completaría?
- ¿ tenía alguna receta especial?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de una cartilla elaborada por la alcaldía de Bogotá con los siguientes temas:

- Que es alimentación complementaria
- Practicas claves para el desarrollo de la alimentación perceptiva
- Recomendaciones para iniciar la alimentación complementaria
- Que alimentos se pueden ofrecer según la edad desde los 6 meses hasta los 12 meses
- Consejos para una alimentación familiar sana
- Posibles menús para realizar de desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena para las

edades desde 6 a los 24 meses

- Se enseñan las recetas disponibles en la cartilla

Puré de verduras y pollo • Porciones: 1



Ingredientes

- 1 papa pequeña (80 g)
- ½ tomate chonto (75g)
- ½ zanahoria (50 g).
- 15 g de pechuga de pollo sin piel.
- 1 cucharada de postrera de aceite vegetal (5 ml).



Preparación

Lavar, pelar y cortar la papa y la zanahoria en trozos pequeños.

En un sartén, calentar el aceite y añadir el pollo cortado en trocitos pequeños y saltearlo hasta que esté cocido.

Añadir la papa y cubrir con agua, cocer a fuego medio, cuando esté blanda agregar la zanahoria y tomates, esperar 5 minutos y apagar.

Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.

Servir tibio.

Puré de arvejas • Porciones: 1



Ingredientes



- 100 g de arvejas verde fresca
- 1 cucharadita de margarina
- 1 pocillo de agua

Preparación

Hervir las arvejas sin el agua hasta que queden blandas.

Triturarlos y luego mezclarlos con la margarina.

Servir tibio.

Picado de frutas • Porciones: 1



Ingredientes



- ¼ manzana roja lavada y sin cáscara
- ¼ banano mediano
- ¼ naranja sin cáscara picada en cuadritos.

Preparación

Rallar la manzana.

Partir el banano en rodajas delgadas.

Añadir la naranja picada o en cuadritos.

Mezclar las frutas y servir.

Corazones de pollo • Porciones: 1



Ingredientes



- 1 a 2 corazones de pollo
- 1 palito de pimentón sin cáscara
- 1 pizca de cilantro
- Media cucharadita de aceite vegetal.

Preparación

Cocinar los corazones en ½ taza de agua.

Una vez que estén blandos, eliminar el agua, picarlos finamente y asarlos por 2 minutos con el pimentón y el cilantro.

Servir con arroz blanco o puré de papa.

Plátano maduro al horno con queso • Porciones: 1



Ingredientes

- ½ de plátano maduro pelado
- Queso

Preparación

Calentar el horno a 175 °C (350° F)

Poner el plátano en un recipiente apto para el horno

Hornear por 20 minutos.

Retira del horno, partir en trozos pequeños, añadir queso y servir tibio

En caso de no tener horno esta preparación se puede realizar en un sartén con una cdita de aceite vegetal, girandolo varias veces



Puré de garbanzos • Porciones: 1



Ingredientes

- 2 a 3 cucharadas soperas de garbanzos ya cocidos
- 1 palito de zanahoria cocido
- 1 palito de apio cocido
- 1 cucharada sopera de pechuga de pollo cocido
- 1 cucharadita de aceite de vegetal



Preparación

Mezclar todos los ingredientes macerándolos o en la picadora

Al final agregar la cucharadita de aceite de vegetal

Servir tibio

Posterior se socializa la siguiente información :

Una introducción muy precoz de la AC puede conllevar riesgos a corto y largo plazo . Si no hay disponibilidad de LM antes de los 4 meses, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio (tipo 1) como sustituto.

Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones, tanto en países en desarrollo como en países desarrollados6. Por tanto, la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con AC en los niños con LM1. En los lactados artificialmente, la recomendación es menos unánime, aunque en todo caso nunca comenzar antes del cuarto mes

Riesgos de la introducción precoz (antes del cuarto mes) de la alimentación complementaria A corto plazo:

- Posibilidad de atragantamiento.
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior
- Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
- Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto con lleva

¿Por qué no se debe retrasar más allá del séptimo mes?

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	8 de 12

En nuestro medio, es excepcional que más allá de los 6 meses de edad todavía no se hayan comenzado a ofrecer otros alimentos distintos de la leche. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, esta práctica es inadecuada. Se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.
Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria :
Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

se realiza la siguiente actividad , con la cual se muestran nombres de alimentos y deben contar una receta rápida y fácil de realizar, se preguntará a la abuela si esta cuales eran esas recetas para iniciar la alimentación complementaria

Posterior se aplica un post test para conocer si se aprendió con relación al tema y que receta les gustaría realizar a sus niños al finalizar se entrega tabla con relación al calendario de como introducir los alimentos.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Practica numero 4: • Identificar que saben sobre el desarrollo mental y social del niño • Demostrarles a los padres como puede ser estimulado por medio de conversaciones , juegos y otras interacciones físicas • Mostrar como en el día a día se puede estimular • Evaluar los conocimientos	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendación

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 12

aprendidos durante la sesión.

Practica numero 2:

- Identificar que saben sobre alimentación complementaria
- Demostrar que recetas se pueden llevar a cabo durante la alimentación complementaria
- Mostrar los beneficios de iniciar la alimentación complementaria conjunto la lactancia materna
- Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas



11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se compromete con la hija menor a estar al pendiente de cada mes con el desarrollo de sus actividades.
- Se resalta la importancia de que deben aprender a identificar cuales son las actividades que deben realizar y como estimularlos para que en los controles de crecimiento y desarrollo sepan reconocer si hay alguna falencia o retraso en el desarrollo se pueden apoyar por medio del material entregado.
- Se reconoce la disponibilidad de tiempo que nos brindaron para la actividad junto con sus hijos , de tal forma conociendo a que edad cada uno desarrollo las actividades acorde a la edad

Se identifica que a pesar de que creían saber sobre alimentación complementaria posterior a la sesión se reconoció que la alimentación no solo era hacer una transición de las comidas, sino que requería el apoyo familiar, saber cómo alimentar al bebe , en que tiempo y que actividades eran favorables para ello

Pre test	Post test
1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso 2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño? A. La sociedad B. Familia y comunidad C. La salud física D. La respuesta B y C E. Todas las anteriores 3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño?	1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso 2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño? A. La sociedad B. Familia y comunidad C. La salud física D. La respuesta B y C E. Todas las anteriores 3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño? A. Se frustran fácilmente , dificultad para

A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
C. Son independientes con actividades de la vida diaria

4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
A. Verdadero
B. Falso

5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.

2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
D. Todas las anteriores

3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
A. 3
B. 4
C. 5

4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
A. Verdadero
B. Falso

5. ¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
A. Genera en el menor carencias

tomar decisiones y no siguen instrucciones
B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
C. Son independientes con actividades de la vida diaria

4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
A. Verdadero
B. Falso

5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.

2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
D. Todas las anteriores

3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
A. 3
B. 4
C. 5

4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
C. Verdadero
D. Falso

5.¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias

nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.

B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias

C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?

A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado

B. ofrecer frutos secos pequeños

C. Dar alimentos espesos y con semilla

Posterior se realiza el análisis del pre test de la practia numero 4:
En la primera pregunta se responde de forma correcta
En la segunda pregunta se responde de forma incorrecta ya que quienes influyen en el desarrollo mental del niño es la sociedad, familia, comunidad y salud física
En la tercera pregunta se observa que se responde de forma incorrecta debido a que se genera es frustración, dificultad para la toma de decisiones y el no seguir instrucciones
La cuarta pregunta se responde de forma correcta
En la quinta pregunta se respondió de forma correcta, ya que el llamado de atención debe ser como se indica en la pregunta.

En el análisis del pre test de la practica numero 2:
En la primera pregunta se responde de forma correcta ya que la alimentacion complementaria inicia desde el 6 mes de vida
En la segunda pregunta se observa que responde de forma correcta .
En la tercera pregunta se visualiza que respondió de forma correcta, la cantidad frecuencia con la que se debe dar el alimento debe ser 4 veces al día.
La cuarta pregunta se respondió de forma correcta
En la quinta pregunta se observa que se respondió de forma incorrecta ya que lo que genera una alimentacion tardía es carencia nutricionales.
En la ultima pregunta se responde de forma correcta.
De un total de 11 preguntas se obtienen 8 correctas

C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?

A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado

B. ofrecer frutos secos pequeños

C. Dar alimentos espesos y con semillas

Al finalizar la aplicación del post test se realiza retroalimentación con relación a los temas vistos en cada pregunta de forma general pero reforzando en que nunca se debe dejar de lado la lactancia matema cuando se inicia alimentación complementaria, al igual que para un buen desarrollo mental se requiere tener plena atención del crecimiento del niño y poder ir desarrollando las actividades indicadas

1086

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 12

12.Conclusiones:

- Se concluye que el desarrollo social y mental del niño depende de la crianza que se brinda durante su vida , no cohibirlo y permitir desarrollar ciertas actividades favorecen con éxito un desarrollo adecuado para la edad
- La labor no solo es de la madre , sino del padre para realizar actividades de estimulación
- Al iniciar la alimentación complementaria debe ser supervisada de forma permanente para evitar accidentes.
- En el primer día de alimentación se debe hacer una transición con alimentos tipo papilla para evitar el riesgo de broncoaspiración.
- La alimentación complementaria debe iniciar con solo alimento e ir agregando cada uno de forma progresiva con días diferentes y de forma visualmente atractiva para que no dejen de un lado alimentos difíciles como lo son las verduras.
- Durante todo el proceso de alimentación complementaria no se puede suspender la lactancia

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293
Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo:

1087

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 12

FICHA TECNICA	
1.Hora:	2:25-4:25
2.Fecha de realización:	19 de noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Santamaria Aguilar
5.Lugar:	Vereda el Laurel
6.Tema:	Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas. Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

7. Desarrollo de la actividad

Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Tiene conocimiento de cómo se puede estimular el desarrollo mental y social del niño?
- ¿ Sabe que juegos utilizar para estimular al niño?
- ¿Reconoce cuáles son las acciones que debe realizar el niño según la edad?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información

A continuación, encontraras la información relacionada al desarrollo mental y social del niño según la edad

- 1 mes a 2 meses :

  colocarlo en posición boca abajo para el estímulo cervical y llamar la atención colocándose al frente generando estimulación visual y auditiva

  Hablarle con voz suave durante la lactancia

- 2 meses a 4 meses:

  Interactuar haciendo contacto visual y auditivo cuando sea bañado, lo visten o cambio de pañal

  Cuando él bebe emita un sonido se debe festejar que lo hizo o imitarlo.

  Apoyar las posiciones de quedar sentado con apoyo

  Poner en las manos del niño objetos.4 meses a 6 meses

- 6 meses a 9 meses:

  colocar objetos a pequeñas distancias y poner objetos en las manos

  Generar estímulos sonoros, fuera de la vista del bebe

  Jugar para que pase de la posición boca arriba a la boca abajo.

  Sostenerlo y bailar al ritmo de alguna melodía.

- 9 meses a 12 meses:

  Jugar a taparse y descubrirse introducir palabras (pa-pa, mama)

  Hacerlo mirar al espejo

  Pasar un objeto de una mano a otra

  Dejarle jugar sentado en el suelo, para que se arrastre o gatee.

- 12 meses a 15 meses:

  Conversar estimulando a que domine el nombre de las personas y objetos que lo rodean. Jugar con música haciendo gestos

  A segura un lugar donde pueda cambiar de posición de forma segura

- 15 meses a 18 meses :

  Permitir dibujar para fomentar su auto expresión

  Apoyarle a que camine para adelante y para atrás

  Pedirle objetos por el nombre favoreciendo su vocabulario, así como las acciones de dar, traer, soltar

  Enseñarle cómo hacerlo. Si pide algo a través de sonidos o señas, se debe repetir correctamente lo que él trataba de decir.

- 18 meses a 24 meses:

  Estimular a que se vista y se desvista en el momento adecuado

  Enseñar a tocarse la nariz, ojos , Etc.

  Estimular hablar por teléfono o jugar con objetos que puedan ser apilados

  Ayudar a reforzar los gestos o palabras nuevas que realiza

- 2 años a los 2 años y medio :

  Estimular las actividades de autocuidado(vestirse, bañarse, comer)

  Permitir el juego con otros niños Control de esfínteres(pipi y popo), no presionar ni regañar

- 2 años y medio a los 3 años :

  Permitir jugar con libros, lápices, figuras, objetos y enseñar el nombre de ellos, así como su función.

  Jugar a la pelota Mantener un diálogo para estimular el lenguaje y la inteligencia.

- 3 años a los 3 años y medio

  Enseñar colores primarios y diferenciar el calor al frio

  Permitir que se vista por sí solo Jugar en el parque y realizar actividades físicas(ej.: saltar en un pie)

- 3 años y medio a los 4 años :

Incentivar a realizar actividades de autocuidado (comer, bañarse, cepillarse) Hablar de su día, ej.: ¿tienes sueño?, ¿qué comiste?

Escuchar canciones que enseñen gestos o imiten animales

Enseñar actividades de equilibrio

- 4 años a 4 años y medio :

Incentivar a emparejar o agrupar colores, o identificar los colores

Dibujar libremente ,copiar figuras, recortar o explicar dibujos.

Contar historias infantiles y realizar preguntas sobre esta

Jugar a saltar en un pie

- 4 años y medio a los 5 años

Realizar actividades sin ayuda y permitir que tenga iniciativa .

De tareas simples para realizar

Organizar juegos que comprendan realizar movimientos grandes(estatua o juego de la mancha)

Posterior se entrega una ficha para identificar que acciones deben realizar según la edad :


Desarrollo normal
esperado segun la edad
1- 2 MESES
Vocaliza
Realiza movimiento de piernas alternado
Hace una sonrisa social
Sigue objetos en la línea media
2-4 MESES
Responde al examinador
Agarra objetos
Emite sonidos
Sostiene la cabeza
4-6 MESES
Intenta alcanzar un juguete
Lleva objetos a la boca
Localiza un sonido
Gira
6-9 MESES
Juega a taparse y descubrirse
Trasfiere objetos entre una mano y otra
Duplica sílabas
Se sienta sin apoyo
9-12 MESES
Imita gestos
Toma un objeto pequeño haciendo un movimiento de pinza
Produce una conversación inentendible
12-15 MESES
Ejecuta gestos a pedido
Coloca cubos en un recipiente
Dice una palabra
Camina sin apoyo
15 - 18 MESES
Identifica dos objetos
Garabatea espontáneamente
Dice tres palabras
Camina para atrás
18-24 MESES
Se quita la ropa
Construye una torre de tres cubos
Señala dos figuras
Patea una pelota
2 AÑOS A 2 AÑOS Y MEDIO
Se viste con supervisión
Construye torre de seis cubos
Forma frases con dos palabras
Salta con AMBOS pies



ractica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Sabe cuál que es alimentación complementaria?
- ¿A partir de qué edad se puede dar la alimentación complementaria?
- ¿ Cuál fue el primer alimento que introdujo como alimentación completaría?
- ¿ tenía alguna receta especial?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de una cartilla elaborada por la alcaldía de Bogotá con los siguientes temas:

- Que es alimentación complementaria
- Practicas claves para el desarrollo de la alimentación perceptiva
- Recomendaciones para iniciar la alimentación complementaria
- Que alimentos se pueden ofrecer según la edad desde los 6 meses hasta los 12 meses
- Consejos para una alimentación familiar sana
- Posibles menús para realizar de desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena para las

edades desde 6 a los 24 meses

- Se enseñan las recetas disponibles en la cartilla

Puré de verduras y pollo • Porciones: 1



Ingredientes

- 1 papa pequeña (80 g)
- ½ tomate chonto (75g)
- ½ zanahoria (30 g)
- 15 g de pechuga de pollo sin piel
- 1 cucharada de postrera de aceite vegetal (5 ml)



Preparación

Lavar, pelar y cortar la papa y la zanahoria en trozos pequeños.

En un sartén, calentar el aceite y añadir el pollo cortado en trocitos pequeños y saltearlo hasta que esté cocido.

Añadir la papa y cubrir con agua, cocer a fuego medio, cuando esté blanda agregar la zanahoria y tomates, esperar 5 minutos y apagar.

Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.

Servir tibio.

Puré de arvejas • Porciones: 1



Ingredientes



- 100 g de arvejas verde fresca
- 1 cucharadita de margarina
- 1 pocillo de agua

Preparación

Hervir las arvejas en el agua hasta que queden blandas.

Triturarlos y luego mezclarlos con la margarina.

Servir tibio.

Picado de frutas • Porciones: 1



Ingredientes



- ¼ manzana roja lavada y sin cáscara
- ¼ banano mediano
- ¼ naranja sin cáscara picada en cuadritos

Preparación

Rallar la manzana.

Partir el banano en rodajas delgadas.

Añadir la naranja picada o en cuadritos.

Mezclar las frutas y servir.

Corazones de pollo • Porciones: 1



Ingredientes



- 1 a 2 corazones de pollo
- 1 palito de pimentón sin cáscara
- 1 pizca de cilantro
- Media cucharadita de aceite vegetal

Preparación

Cocinar los corazones en ½ taza de agua.

Una vez que estén blandos, eliminar el agua, picarlos finamente y asarlos por 2 minutos con el pimentón y el cilantro.

Servir con arroz blanco o puré de papa.

Plátano maduro al horno con queso • Porciones: 1



Ingredientes

- ½ de plátano maduro pelado
- Queso

Preparación

Calentar el horno a 175 °C (350° F).

Poner el plátano en un recipiente apto para el horno.

Hornear por 20 minutos.

Retira del horno, partir en trozos pequeños, añadir queso y servir tibio.

En caso de no tener horno esta preparación se puede realizar en un sartén con una pizca de aceite vegetal, grandolo varias veces.



Puré de garbanzos • Porciones: 1



Ingredientes

- 2 a 3 cucharadas soperas de garbanzos ya cocidos
- 1 palito de zanahoria cocido
- 1 palito de apio cocido
- 1 cucharada sopera de pechuga de pollo cocido
- 1 cucharadita de aceite de vegetal



Preparación

Mezclar todos los ingredientes macerándolos o en la picadora.

Al final agregar la cucharadita de aceite de vegetal.

Servir tibio.

Posterior se socializa la siguiente información :

Una introducción muy precoz de la AC puede conllevar riesgos a corto y largo plazo . Si no hay disponibilidad de LM antes de los 4 meses, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio (tipo 1) como sustituto.

Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones, tanto en países en desarrollo como en países desarrollados6. Por tanto, la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con AC en los niños con LM1. En los lactados artificialmente, la recomendación es menos unánime, aunque en todo caso nunca comenzar antes del cuarto mes

Riesgos de la introducción precoz (antes del cuarto mes) de la alimentación complementaria A corto plazo:

- Posibilidad de atragantamiento.
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior
- Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
- Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto con lleva

¿Por qué no se debe retrasar más allá del séptimo mes?

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	8 de 12

En nuestro medio, es excepcional que más allá de los 6 meses de edad todavía no se hayan comenzado a ofrecer otros alimentos distintos de la leche. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, esta práctica es inadecuada. Se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.
Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria :
Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.
se realiza la siguiente actividad , con la cual se muestran nombres de alimentos y deben contar una receta rápida y fácil de realizar, se preguntará a la abuela si esta cuales eran esas recetas para iniciar la alimentación complementaria

Posterior se aplica un post test para conocer si se aprendió con relación al tema y que receta les gustaría realizar a sus niños al finalizar se entrega tabla con relación al calendario de como introducir los alimentos.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos



8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Practica numero 4: • Identificar que saben sobre el desarrollo mental y social del niño • Demostrarles a los padres como puede ser estimulado por medio de conversaciones , juegos y otras interacciones físicas • Mostrar como en el día a día se puede estimular • Evaluar los conocimientos	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendación

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 12

aprendidos durante la sesión.

Practica numero 2:

- Identificar que saben sobre alimentación complementaria
- Demostrar que recetas se pueden llevar a cabo durante la alimentación complementaria
- Mostrar los beneficios de iniciar la alimentación complementaria conjunto la lactancia materna
- Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se resalta la importancia de que deben aprender a identificar cuales son las actividades que deben realizar y como estimularlos para que en los controles de crecimiento y desarrollo sepan reconocer si hay alguna falencia o retraso en el desarrollo se pueden apoyar por medio del material entregado.
- Se evidencia el jugo con el padre y la estimulación pertinente a la edad
- Se reconoce que el menor hizo una transición exitosa, pero incluyeron mas gustos alimentcios que alimentos reales por lo cual se esta generando en estos momento dificultades en la alimentación.
- Se reconoce la disponibilidad de tiempo que nos brindaron para la actividad junto con sus hijos , de tal forma conociendo a que edad cada uno desarrollo las actividades acorde a la edad
- Se identifica que a pesar de que creían saber sobre alimentación complementaria posterior a la sesión se reconoció que la alimentación no solo era hacer una transición de las comidas, sino que requería el apoyo familiar, saber cómo alimentar al menor , en que tiempo y que actividades eran favorables para ello

Pre test	Post test
1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso 2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño? A. La sociedad B. Familia y comunidad C. La salud física D. La respuesta B y C E. Todas las anteriores 3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y	1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso 2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño? A. La sociedad B. Familia y comunidad C. La salud física D. La respuesta B y C E. Todas las anteriores 3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del

que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño?

A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
C. Son independientes con actividades de la vida diaria

4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
   A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
   B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
   C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
   A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
   B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
   C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.
2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
   C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
   D. Todas las anteriores
3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
   A. 3
   B. 4
   C. 5
4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
   A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.

niño?

A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
C. Son independientes con actividades de la vida diaria

4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
   A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
   B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
   C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
   A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
   B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
   C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.
2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
   C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
   D. Todas las anteriores
3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
   A. 3
   B. 4
   C. 5
4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
   C. Verdadero
   D. Falso

5.¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?

A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.

alimentación complementaria?

A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?

A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semilla

Posterior se realiza el análisis del pre test de la practia numero 4:
En la primera pregunta se responde de forma correcta
En la segunda pregunta se responde de forma incorrecta ya que quienes influyen en el desarrollo mental del niño es la sociedad, familia, comunidad y salud física
En la tercera pregunta se observa que se responde de forma incorrecta debido a que se genera es frustración, dificultad para la toma de decisiones y el no seguir instrucciones
La cuarta pregunta se responde de forma correcta ya que el juego permite el conocer los sabores
En la quinta pregunta se respondió de forma incorrecta, ya que el llamado de atención debe ser mirando a los ojos, y a la altura no interesa si es madre o padre

En el análisis del pre test de la practica numero 2:
En la primera pregunta se responde de forma correcta ya que la alimentacion complementaria inicia desde el 6 mes de vida
En la segunda pregunta se observa que responde de forma correcta .
En la tercera pregunta se visualiza que respondió de forma incorrecta, la cantidad frecuencia con la que se debe dar el alimento debe ser 4 veces al día.
La cuarta pregunta se respondió de forma correcta
En la quinta pregunta se observa que se respondió de forma incorrecta ya que lo que genera una alimentacion tardía es carencia nutricionales.
En la ultima pregunta se responde de

B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?

A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semillas

Al finalizar la aplicación del post test se realiza retroalimentación con relación a los temas vistos en cada pregunta de forma general pero reforzando en que nunca se debe dejar de lado la lactancia materna cuando se inicia alimentación complementaria, al igual que para un buen desarrollo mental se requiere tener plena atención del crecimiento del niño y poder ir desarrollando las actividades indicadas

1096

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 12

forma correcta. De un total de 11 preguntas se obtienen 6 correctas	

12.Conclusiones:

- Se determina que a labor no solo es de la madre , sino del padre para realizar actividades de estimulación y enseñar alimentarse
- Se concluye que el desarrollo social y mental del niño depende de la crianza que se brinda durante su vida , no cohibirlo y permitir desarrollar ciertas actividades favorecen con éxito un desarrollo adecuado para la edad.
- Se indica tener de sorporte el folleto junto con las actividades que se deben realizar según el mes.
- Al iniciar la alimentación complementaria debe ser supervisada de forma permanente para evitar accidentes. .
- La alimentación complementaria debe iniciar con solo alimento e ir agregando cada uno de forma progresiva con días diferentes y de forma visualmente atractiva para que no dejen de un lado alimentos difíciles como lo son las verduras.
- Durante todo el proceso de alimentación complementaria no se puede suspender la lactancia

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293
Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo: Supervisor

1097

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 12

FICHA TECNICA	
1.Hora:	7:20 – 9:20
2.Fecha de realización:	19 de noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Pérez Reatiga
5.Lugar:	Vereda el laurel
6.Tema:	Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas. Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

7. Desarrollo de la actividad

Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Tiene conocimiento de cómo se puede estimular el desarrollo mental y social del niño?
- ¿ Sabe que juegos utilizar para estimular al niño?
- ¿Reconoce cuáles son las acciones que debe realizar el niño según la edad?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información

A continuación, encontraras la información relacionada al desarrollo mental y social del niño según la edad

- 1 mes a 2 meses :

  colocarlo en posición boca abajo para el estímulo cervical y llamar la atención colocándose al frente generando estimulación visual y auditiva

  Hablarle con voz suave durante la lactancia

- 2 meses a 4 meses:

  Interactuar haciendo contacto visual y auditivo cuando sea bañado, lo visten o cambio de pañal

  Cuando él bebe emita un sonido se debe festejar que lo hizo o imitarlo.

  Apoyar las posiciones de quedar sentado con apoyo

  Poner en las manos del niño objetos.4 meses a 6 meses

- 6 meses a 9 meses:

  colocar objetos a pequeñas distancias y poner objetos en las manos

  Generar estímulos sonoros, fuera de la vista del bebe

  Jugar para que pase de la posición boca arriba a la boca abajo.

  Sostenerlo y bailar al ritmo de alguna melodía.

- 9 meses a 12 meses:

  Jugar a taparse y descubrirse introducir palabras (pa-pa, mama)

  Hacerlo mirar al espejo

  Pasar un objeto de una mano a otra

  Dejarle jugar sentado en el suelo, para que se arrastre o gatee.

- 12 meses a 15 meses:

  Conversar estimulando a que domine el nombre de las personas y objetos que lo rodean. Jugar con música haciendo gestos

  A segura un lugar donde pueda cambiar de posición de forma segura

- 15 meses a 18 meses :

  Permitir dibujar para fomentar su auto expresión

  Apoyarle a que camine para adelante y para atrás

  Pedirle objetos por el nombre favoreciendo su vocabulario, así como las acciones de dar, traer, soltar

  Enseñarle cómo hacerlo. Si pide algo a través de sonidos o señas, se debe repetir correctamente lo que él trataba de decir.

- 18 meses a 24 meses:

  Estimular a que se vista y se desvista en el momento adecuado

  Enseñar a tocarse la nariz, ojos , Etc.

  Estimular hablar por teléfono o jugar con objetos que puedan ser apilados

  Ayudar a reforzar los gestos o palabras nuevas que realiza

- 2 años a los 2 años y medio :

  Estimular las actividades de autocuidado(vestirse, bañarse, comer)

  Permitir el juego con otros niños Control de esfínteres(pipi y popo), no presionar ni regañar

- 2 años y medio a los 3 años :

  Permitir jugar con libros, lápices, figuras, objetos y enseñar el nombre de ellos, así como su función.

  Jugar a la pelota Mantener un diálogo para estimular el lenguaje y la inteligencia.

- 3 años a los 3 años y medio

  Enseñar colores primarios y diferenciar el calor al frio

  Permitir que se vista por sí solo Jugar en el parque y realizar actividades físicas(ej.: saltar en un pie)

- 3 años y medio a los 4 años :

Incentivar a realizar actividades de autocuidado (comer, bañarse, cepillarse) Hablar de su día, ej.: ¿tienes sueño?, ¿qué comiste?

Escuchar canciones que enseñen gestos o imiten animales

Enseñar actividades de equilibrio

- 4 años a 4 años y medio :

Incentivar a emparejar o agrupar colores, o identificar los colores

Dibujar libremente ,copiar figuras, recortar o explicar dibujos.

Contar historias infantiles y realizar preguntas sobre esta

Jugar a saltar en un pie

- 4 años y medio a los 5 años

Realizar actividades sin ayuda y permitir que tenga iniciativa .

De tareas simples para realizar

Organizar juegos que comprendan realizar movimientos grandes(estatua o juego de la mancha)

Posterior se entrega una ficha para identificar que acciones deben realizar según la edad :

1100

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	4 de 12



República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	5 de 12



actica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Sabe cuál que es alimentación complementaria?
- ¿A partir de qué edad se puede dar la alimentación complementaria?
- ¿ Cuál fue el primer alimento que introdujo como alimentación completaría?
- ¿ tenía alguna receta especial?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de una cartilla elaborada por la alcaldía de Bogotá con los siguientes temas:

- Que es alimentación complementaria
- Practicas claves para el desarrollo de la alimentación perceptiva
- Recomendaciones para iniciar la alimentación complementaria
- Que alimentos se pueden ofrecer según la edad desde los 6 meses hasta los 12 meses
- Consejos para una alimentación familiar sana
- Posibles menús para realizar de desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena para las

edades desde 6 a los 24 meses

- Se enseñan las recetas disponibles en la cartilla

Puré de verduras y pollo • Porciones: 1



Ingredientes

- 1 papa pequeña (80 g)
- ½ tomate chonto (75g)
- ½ zanahoria (50 g)
- 15 g de pechuga de pollo sin piel
- 1 cucharada de postrera de aceite vegetal (5 ml)



Preparación

Lavar, pelar y cortar la papa y la zanahoria en trozos pequeños.

En un sartén, calentar el aceite y añadir el pollo cortado en trocitos pequeños y saltearlo hasta que esté cocido.

Añadir la papa y cubrir con agua, cocer a fuego medio; cuando esté blanda agregar la zanahoria y tomates, esperar 5 minutos y apagar.

Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.

Servir tibio.

Puré de arvejas • Porciones: 1



Ingredientes



- 100 g de arvejas verde fresca
- 1 cucharadita de margarina
- 1 pocillo de agua

Preparación

Hervir las arvejas en el agua hasta que queden blandas.

Triturarlos y luego mezclarlos con la margarina.

Servir tibio.

Picado de frutas • Porciones: 1



Ingredientes

- ¼ manzana roja lavada y sin cáscara
- ¼ banano mediano
- ¼ naranja sin cáscara picada en cuadritos



Preparación

Rallar la manzana.

Partir el banano en rodajas delgadas.

Añadir la naranja picada o en cuadritos.

Mezclar las frutas y servir.

Corazones de pollo • Porciones: 1



Ingredientes

- 1 a 2 corazones de pollo
- 1 palito de pimentón sin cascara
- 1 pizca de cilantro
- Media cucharadita de aceite vegetal



Preparación

Cocinar los corazones en ½ taza de agua.

Una vez que estén blandos, eliminar el agua, picarlos finamente y asarlos por 2 minutos con el pimentón y el cilantro.

Servir con arroz blanco o puré de papa.

Plátano maduro al horno con queso • Porciones: 1



Ingredientes

- ½ de plátano maduro pelado
- Queso



Preparación

Calentar el horno a 175 °C (350° F)

Poner el plátano en un recipiente apto para el horno

Hornear por 20 minutos

Retira del horno, partir en trozos pequeños, añadir queso y servir tibio.

En caso de no tener horno esta preparación se puede realizar en un sarten con una pizca de aceite vegetal, girándolo varias veces

Puré de garbanzos • Porciones: 1



Ingredientes

- 2 a 3 cucharadas soperas de garbanzos ya cocidos
- 1 palito de zanahoria cocido
- 1 palito de apio cocido
- 1 cucharada sopera de pechuga de pollo cocida
- 1 cucharadita de aceite de vegetal



Preparación

Mezclar todos los ingredientes machacándolos o en la picadora

Al final agregar la cucharadita de aceite de vegetal. Servir tibio

Posterior se socializa la siguiente información :

Una introducción muy precoz de la AC puede conllevar riesgos a corto y largo plazo . Si no hay disponibilidad de LM antes de los 4 meses, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio (tipo 1) como sustituto.

Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones, tanto en países en desarrollo como en países desarrollados6. Por tanto, la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con AC en los niños con LM1. En los lactados artificialmente, la recomendación es menos unánime, aunque en todo caso nunca comenzar antes del cuarto mes

Riesgos de la introducción precoz (antes del cuarto mes) de la alimentación complementaria A corto plazo:

- Posibilidad de atragantamiento.
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior
- Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
- Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto con lleva

¿Por qué no se debe retrasar más allá del séptimo mes?

En nuestro medio, es excepcional que más allá de los 6 meses de edad todavía no se hayan comenzado a ofrecer otros alimentos distintos de la leche. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, esta práctica es inadecuada. Se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.
Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria :
Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

se realiza la siguiente actividad , con la cual se muestran nombres de alimentos y deben contar una receta rápida y fácil de realizar, se preguntará a la abuela si esta cuales eran esas recetas para iniciar la alimentación complementaria

Posterior se aplica un post test para conocer si se aprendió con relación al tema y que receta les gustaría realizar a sus niños al finalizar se entrega tabla con relación al calendario de como introducir los alimentos.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos



8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Practica numero 4: • Identificar que saben sobre el desarrollo mental y social del niño • Demostrarles a los padres como puede ser estimulado por medio de conversaciones , juegos y otras interacciones físicas • Mostrar como en el día a día se puede estimular • Evaluar los conocimientos	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendación

República de Colombia Gobernación de Sucre	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 12

aprendidos durante la sesión.

Practica numero 2:

- Identificar que saben sobre alimentación complementaria
- Demostrar que recetas se pueden llevar a cabo durante la alimentación complementaria
- Mostrar los beneficios de iniciar la alimentación complementaria conjunto la lactancia materna
- Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se resalta la importancia de que deben aprender a identificar cuales son las actividades que deben realizar y como estimularlos para que en los controles de crecimiento y desarrollo sepan reconocer si hay alguna falencia o retraso en el desarrollo.
- Se reconoce la disponibilidad de tiempo que nos brindaron para la actividad junto con sus hijos , de tal forma permitiendo comparar con cada uno como fue el proceso de crecimiento y de realización de actividades
- Se compromete con la hija menor a estar al pendiente de cada mes con el desarrollo de sus actividades.
- Se identifica que a pesar de que creían saber sobre alimentación complementaria posterior a la sesión se reconoció que la alimentación no solo era hacer una transición de las comidas, sino que requería el apoyo familiar, saber cómo alimentar al bebe , en que tiempo y que actividades eran favorables para ello

Pre test	Post test
1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso 2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño? A. La sociedad B. Familia y comunidad C. La salud física D. La respuesta B y C E. Todas las anteriores 3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y	1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones? A. Verdadero B. Falso 2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño? A. La sociedad B. Familia y comunidad C. La salud física D. La respuesta B y C E. Todas las anteriores 3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del

que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño?

A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
C. Son independientes con actividades de la vida diaria

4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
   A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
   B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
   C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
   A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
   B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
   C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.
2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
   C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
   D. Todas las anteriores
3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
   A. 3
   B. 4
   C. 5
4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
   A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.

niño?

A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
C. Son independientes con actividades de la vida diaria

4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
   A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
   B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
   C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
   A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
   B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
   C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.
2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
   C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
   D. Todas las anteriores
3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
   A. 3
   B. 4
   C. 5
4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
   C. Verdadero
   D. Falso

5.¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?

A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.

alimentación complementaria?

A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?

A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semilla

Posterior se realiza el análisis del pre test de la practia numero 4:
En la primera pregunta se responde de forma correcta
En la segunda pregunta se responde de forma incorrecta ya que quienes influyen en el desarrollo mental del niño es la sociedad, familia, comunidad y salud física
En la tercera pregunta se observa que se responde de forma incorrecta debido a que se genera es fristracion, dificultad para la toma de deciones y el no seguir instrucciones
La cuarta pregunta se responde de forma correcta
En la quinta pregunta se respondió de forma correcta, ya que el llamado de atención debe ser como se indica en la pregunta.

En el análisis del pre test de la practica numero 2:
En la primera pregunta se responde de forma correcta ya que la alimentacion complementaria inicia desde el 6 mes de vida
En la segunda pregunta se observa que responde de forma correcta .
En la tercera pregunta se visualiza que respondió de forma incorrecta, la cantidad frecuencia con la que se debe dar el alimento debe ser 4 veces al día.
La 4 pregunta se respondió de forma correcta
En la quinta pregunta se observa que se respondió de forma incorrecta ya que lo que genera una alimentacion tardía es carencia nutricionales.
En la ultima pregunta se responde de forma correcta.

B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?

A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semillas

Al finalizar la aplicación del post test se realiza retroaliemtancion con relacion a los temas vistos en cada pregunta de forma general pero reforzando en que nunca se debe dejar de lado la lactancia materna cuando se inicia alimentación complementaria, al igual que para un buen desarrollo mental se requiere tener plena atención del crecimiento del niño y poder ir desarrollando las actividades indicadas

1108

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 12

De un total de 11 preguntas se obtienen 7 correctas	

12.Conclusiones:

- Se concluye que el desarrollo social y mental del niño depende de la crianza que se brinda durante su vida , no cohibirlo y permitir desarrollar ciertas actividades favorecen con éxito un desarrollo adecuado para la edad
- La labor no solo es de la madre , sino del padre para realizar actividades de estimulación
- Al iniciar la alimentación complementaria debe ser supervisada de forma permanente para evitar accidentes.
- La alimentación complementaria debe iniciar con solo alimento e ir agregando cada uno de forma progresiva con días diferentes y de forma visualmente atractiva para que no dejen de un lado alimentos difíciles como lo son las verduras.

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia Gonzalez 1/7/2022
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo: Supervisor

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 12

FICHA TECNICA	
1.Hora:	12:10-2: 20
2.Fecha de realización:	20 de noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Ordoñez Ortiz
5.Lugar:	Vereda el laurel
6.Tema:	Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas. Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

7. Desarrollo de la actividad

Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Tiene conocimiento de cómo se puede estimular el desarrollo mental y social del niño?
- ¿ Sabe que juegos utilizar para estimular al niño?
- ¿Reconoce cuáles son las acciones que debe realizar el niño según la edad?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información

A continuación, encontraras la información relacionada al desarrollo mental y social del niño según la edad

- 1 mes a 2 meses :

  colocarlo en posición boca abajo para el estímulo cervical y llamar la atención colocándose al frente generando estimulación visual y auditiva

  Hablarle con voz suave durante la lactancia

- 2 meses a 4 meses:

  Interactuar haciendo contacto visual y auditivo cuando sea bañado, lo visten o cambio de pañal

  Cuando él bebe emita un sonido se debe festejar que lo hizo o imitarlo.

  Apoyar las posiciones de quedar sentado con apoyo

  Poner en las manos del niño objetos.4 meses a 6 meses

- 6 meses a 9 meses:

  colocar objetos a pequeñas distancias y poner objetos en las manos

  Generar estímulos sonoros, fuera de la vista del bebe

  Jugar para que pase de la posición boca arriba a la boca abajo.

Sostenerlo y bailar al ritmo de alguna melodía.

- 9 meses a 12 meses:

  Jugar a taparse y descubrirse introducir palabras (pa-pa, mama)

  Hacerlo mirar al espejo

  Pasar un objeto de una mano a otra

  Dejarle jugar sentado en el suelo, para que se arrastre o gatee.

- 12 meses a 15 meses:

  Conversar estimulando a que domine el nombre de las personas y objetos que lo rodean. Jugar con música haciendo gestos

  A segura un lugar donde pueda cambiar de posición de forma segura

- 15 meses a 18 meses :

  Permitir dibujar para fomentar su auto expresión

  Apoyarle a que camine para adelante y para atrás

  Pedirle objetos por el nombre favoreciendo su vocabulario, así como las acciones de dar, traer, soltar

  Enseñarle cómo hacerlo. Si pide algo a través de sonidos o señas, se debe repetir correctamente lo que él trataba de decir.

- 18 meses a 24 meses:

  Estimular a que se vista y se desvista en el momento adecuado

  Enseñar a tocarse la nariz, ojos , Etc.

  Estimular hablar por teléfono o jugar con objetos que puedan ser apilados

  Ayudar a reforzar los gestos o palabras nuevas que realiza

- 2 años a los 2 años y medio :

  Estimular las actividades de autocuidado(vestirse, bañarse, comer)

  Permitir el juego con otros niños Control de esfínteres(pipi y popo), no presionar ni regañar

- 2 años y medio a los 3 años :

  Permitir jugar con libros, lápices, figuras, objetos y enseñar el nombre de ellos, así como su función.

  Jugar a la pelota Mantener un diálogo para estimular el lenguaje y la inteligencia.

- 3 años a los 3 años y medio

  Enseñar colores primarios y diferenciar el calor al frio

  Permitir que se vista por sí solo Jugar en el parque y realizar actividades físicas(ej.: saltar

en un pie)

- 3 años y medio a los 4 años :

  Incentivar a realizar actividades de autocuidado (comer, bañarse, cepillarse) Hablar de su día, ej.: ¿tienes sueño?, ¿qué comiste?

  Escuchar canciones que enseñen gestos o imiten animales

  Enseñar actividades de equilibrio

- 4 años a 4 años y medio :

  Incentivar a emparejar o agrupar colores, o identificar los colores

  Dibujar libremente ,copiar figuras, recortar o explicar dibujos.

  Contar historias infantiles y realizar preguntas sobre esta

  Jugar a saltar en un pie

- 4 años y medio a los 5 años

  Realizar actividades sin ayuda y permitir que tenga iniciativa .

  De tareas simples para realizar

  Organizar juegos que comprendan realizar movimientos grandes(estatua o juego de la mancha)

  Posterior se entrega una ficha para identificar que acciones deben realizar según la edad :


Desarrollo normal esperado segun la edad
1- 2 MESES
Vocaliza
Realiza movimiento de piernas alternado
Hace una sonrisa social
Sigue objetos en la línea media
2-4 MESES
Responde al examinador
Agarra objetos
Emite sonidos
Sostiene la cabeza
4-6 MESES
Intenta alcanzar un juguete
Lleva objetos a la boca
Localiza un sonido
Gira
6-9 MESES
Juega a taparse y descubrirse
Trasfiere objetos entre una mano y otra
Duplica sílabas
Se sienta sin apoyo
9-12 MESES
Imita gestos
Toma un objeto pequeño haciendo un movimiento de pinza
Produce una conversación inentendible
12-15 MESES
Ejecuta gestos a pedido
Coloca cubos en un recipiente
Dice una palabra
Camina sin apoyo
15 - 18 MESES
Identifica dos objetos
Garabatea espontáneamente
Dice tres palabras
Camina para atrás
18-24 MESES
Se quita la ropa
Construye una torre de tres cubos
Señala dos figuras
Patea una pelota
2 AÑOS A 2 AÑOS Y MEDIO
Se viste con supervisión
Construye torre de seis cubos
Forma frases con dos palabras
Salta con AMBOS pies

	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	5 de 12



ractica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Sabe cuál que es alimentación complementaria?
- ¿A partir de qué edad se puede dar la alimentación complementaria?
- ¿ Cuál fue el primer alimento que introdujo como alimentación completaría?
- ¿ tenía alguna receta especial?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de una cartilla elaborada por la alcaldía de Bogotá con los siguientes temas:

- Que es alimentación complementaria
- Practicas claves para el desarrollo de la alimentación perceptiva
- Recomendaciones para iniciar la alimentación complementaria
- Que alimentos se pueden ofrecer según la edad desde los 6 meses hasta los 12 meses
- Consejos para una alimentación familiar sana
- Posibles menús para realizar de desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena para las

edades desde 6 a los 24 meses

- Se enseñan las recetas disponibles en la cartilla

Puré de verduras y pollo • Porciones: 1



Ingredientes

- 1 papa pequeña (80 g).
- ½ tomate chonto (75g).
- ½ zanahoria (50 g).
- 15 g de pechuga de pollo sin piel.
- 1 cucharada de postrera de aceite vegetal (5 ml).



Preparación

Lavar, pelar y cortar la papa y la zanahoria en trozos pequeños.

En un sartén, calentar el aceite y añadir el pollo cortado en trocitos pequeños y saltearlo hasta que esté cocido.

Añadir la papa y cubrir con agua, cocer a fuego medio, cuando esté blanda agregar la zanahoria y tomates, esperar 5 minutos y apagar.

Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.

Servir tibio.

Puré de arvejas • Porciones: 1



Ingredientes



- 100 g de arvejas verde fresca
- 1 cucharadita de margarina
- 1 pocillo de agua

Preparación

Hervir las arvejas en el agua hasta que queden blandas.

Triturarlos y luego mezclarlos con la margarina.

Servir tibio.

Picado de frutas • Porciones: 1



Ingredientes

- ½ manzana roja lavada y sin cáscara.
- ½ banano mediano.
- ½ naranja sin cáscara picada en cuadritos.



Preparación

Rallar la manzana.

Partir el banano en rodajas delgadas.

Añadir la naranja picada o en cuadritos.

Mezclar las frutas y servir.

Corazones de pollo • Porciones: 1





Ingredientes

- 1 a 2 corazones de pollo
- 1 palito de pimentón sin cáscara
- 1 pizca de cilantro
- Media cucharadita de aceite vegetal

Preparación

Cocinar los corazones en ½ taza de agua.
Una vez que estén blandos, eliminar el agua, picarlos finamente y asarlos por 2 minutos con el pimentón y el cilantro.
Servir con arroz blanco o puré de papa.

Plátano maduro al horno con queso • Porciones: 1





Ingredientes

- ¼ de plátano maduro pelado
- Queso

Preparación

Calentar el horno a 175 °C (350° F).
Poner el plátano en un recipiente apto para el horno.
Hornear por 20 minutos.
Retira del horno, partir en trozos pequeños, añadir queso y servir tibio.
En caso de no tener horno esta preparación se puede realizar en un sartén con una onza de aceite vegetal, girándolo varias veces.

Puré de garbanzos • Porciones: 1





Ingredientes

- 2 a 3 cucharadas soperas de garbanzos ya cocidos
- 1 palito de zanahoria cocido
- 1 palito de apio cocido
- 1 cucharada sopera de pechuga de pollo cocido
- 1 cucharadita de aceite de vegetal

Preparación

Mezclar todos los ingredientes macerándolos o en la picadora.
Al final agregar la cucharadita de aceite de vegetal.
Servir tibio.

Posterior se socializa la siguiente información :

Una introducción muy precoz de la AC puede conllevar riesgos a corto y largo plazo . Si no hay disponibilidad de LM antes de los 4 meses, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio (tipo 1) como sustituto.

Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones, tanto en países en desarrollo como en países desarrollados6. Por tanto, la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con AC en los niños con LM1. En los lactados artificialmente, la recomendación es menos unánime, aunque en todo caso nunca comenzar antes del cuarto mes

Riesgos de la introducción precoz (antes del cuarto mes) de la alimentación complementaria A corto plazo:

- Posibilidad de atragantamiento.
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior

- Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
- Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto con lleva

¿Por qué no se debe retrasar más allá del séptimo mes?

En nuestro medio, es excepcional que más allá de los 6 meses de edad todavía no se hayan comenzado a ofrecer otros alimentos distintos de la leche. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, esta práctica es inadecuada. Se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.

Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria :

Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.

Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.

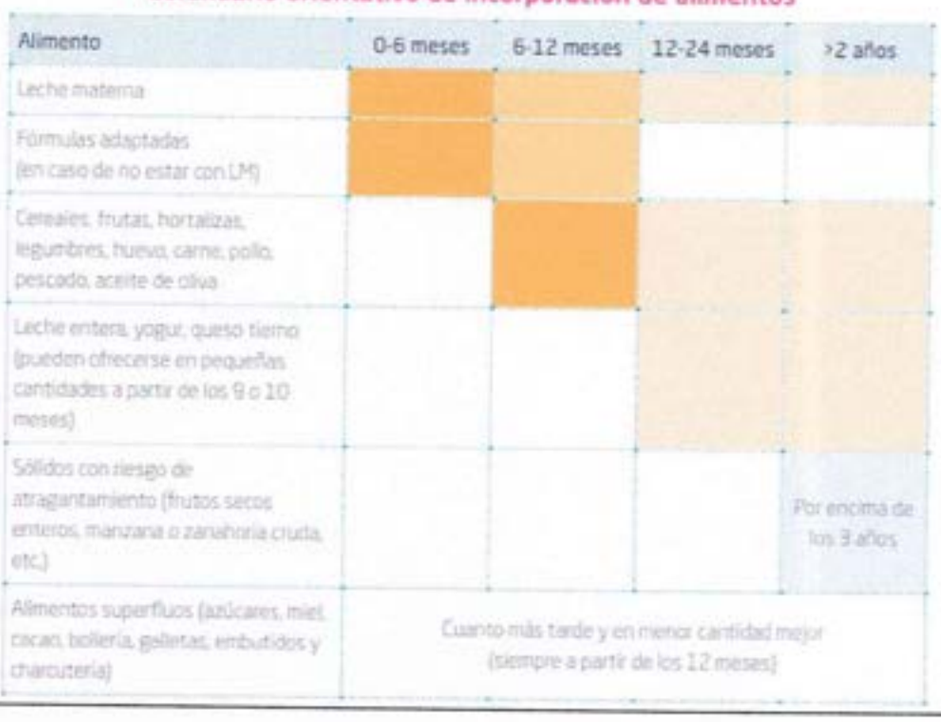
Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.

Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

se realiza la siguiente actividad , con la cual se muestran nombres de alimentos y deben contar una receta rápida y fácil de realizar, se preguntará a la abuela si esta cuales eran esas recetas para iniciar la alimentación complementaria

Posterior se aplica un post test para conocer si se aprendió con relación al tema y que receta les gustaría realizar a sus niños al finalizar se entrega tabla con relación al calendario de como introducir los alimentos.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos



Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 12

8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Practica numero 4: • Identificar que saben sobre el desarrollo mental y social del niño • Demostrarles a los padres como puede ser estimulado por medio de conversaciones , juegos y otras interacciones físicas • Mostrar como en el día a día se puede estimular • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión. Practica numero 2: • Identificar que saben sobre alimentación complementaria • Demostrar que recetas se pueden llevar a cabo durante la alimentación complementaria • Mostrar los beneficios de iniciar la alimentación complementaria conjunto la lactancia materna • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendación

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se reconoce la disponibilidad de tiempo a pesar de sus actividades diarias, ademas de la participación de los menores generando una discusión de que actividades hace la hermana menor.
- Por parte de la madre manifestó que quería conocer de ambos temas debido a que a veces la comadre tenia una bebe que iba a iniciar a comer y que aun no caminaba
- Se compromete con la hija menor a revisar la información pertinente para poder estimularla de la forma correcta y verificar que no presente algún retraso en su desarrollo
- Se identifica que a pesar de que creían saber sobre alimentación complementaria posterior a la sesión se reconoció que la alimentación no solo era hacer una transición de las comidas, sino que requería el apoyo familiar, saber cómo alimentar al menor , en que tiempo y que actividades eran favorables para ello, ademas estrategias satisfactoria para evitar los distractores.

A continuación se realiza el análisis de pre test y post test que se aplico durante la sesión:

Pre test	Post test
1. ¿ Una buena salud mental en la	1. ¿ Una buena salud mental en la primera

	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 12

primera infancia es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones?

A. Verdadero
B. Falso

2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño?
   A. La sociedad
   B. Familia y comunidad
   C. La salud física
   D. La respuesta B y C
   E. Todas las anteriores
3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño?
   A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
   B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
   C. Son independientes con actividades de la vida diaria
4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
   A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
   B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
   C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
   A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
   B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
   C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.
2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando

infancia es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones?

A. Verdadero
B. Falso

2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño?
   A. La sociedad
   B. Familia y comunidad
   C. La salud física
   D. La respuesta B y C
   E. Todas las anteriores
3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño?
   A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
   B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
   C. Son independientes con actividades de la vida diaria
4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?
   A. Verdadero
   B. Falso
5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?
   A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
   B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
   C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?
   A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
   B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
   C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.
2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?
   A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
   B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
   C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	11 de 12

los alimentos despacio y pacientemente
C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
D. Todas las anteriores

3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
A. 3
B. 4
C. 5

4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
A. Verdadero
B. Falso

5. ¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?
A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semilla

Posterior se realiza el análisis del pre test de la práctica numero 4:
En la primera pregunta se responde de forma correcta
En la segunda pregunta se responde de forma correcta ya que quienes influyen en el desarrollo mental del niño es la sociedad, familia, comunidad y salud física
En la tercera pregunta se observa que se responde de forma incorrecta debido a que se genera es frustración, dificultad para la toma de decisiones y el no seguir instrucciones
La cuarta pregunta se responde de forma correcta
En la quinta pregunta se respondió de forma correcta, ya que el llamado de atención debe ser como se indica en la pregunta.

En el análisis del pre test de la practica

D. Todas las anteriores

3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
A. 3
B. 4
C. 5

4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
C. Verdadero
D. Falso

5. ¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?
A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semillas

Al finalizar la aplicación del post test se realiza retroalimentación con relación a los temas vistos en cada pregunta de forma general pero reforzando en que nunca se debe dejar de lado la lactancia materna cuando se inicia alimentación complementaria, al igual que para un buen desarrollo mental se requiere tener plena atención del crecimiento del niño y poder ir desarrollando las actividades indicadas

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 12

numero 2: En la primera pregunta se responde de forma correcta ya que la alimentacion complementaria inicia desde el 6 mes de vida En la segunda pregunta se observa que responde de forma correcta . En la tercera pregunta se visualiza que respondió de forma incorrecta, la cantidad frecuencia con la que se debe dar el alimento debe ser 4 veces al día. La cuarta pregunta se respondió de forma correcta . En la quinta pregunta se observa que se respondió de forma incorrecta ya que lo que genera una alimentación tardía es carencia nutricionales. En la ultima pregunta se responde de forma incorrecta ya que no es permitido dar alimentos con semillas para evitar el riesgo de broncoaspiración, pero si se va a dar debe tener estricta vigilancia. De un total de 11 preguntas se obtienen 8 correctas	

12.Conclusiones:

- Se concluye que el desarrollo social y mental del niño depende de la crianza que se brinda durante su vida , el entorno familiar como hermanos y el entorno de la comunidad como los vecinos.
- Se educa a los hermanos en la importancia de darle un buen trato a la hermana, con palabras consecuentes y de forma respetuosa.
- En este caso en que el padre está ausente el abuelo es quien puede tomar el rol de cuidador o el hermano o hermana mayor y guiar el proceso de estimulación y continuar desarrollandola
- Al iniciar la alimentación complementaria debe ser supervisada de forma permanente para evitar accidentes, hasta que la menor tenga 5 años y aun asi continuar vigilando de forma mas racional
- La alimentación complementaria debe ser también con alimentos visualmente atractivos al igual que la comida se le brindara al principio de la infancia

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293

María Paula Bautista
Firma

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo: Supervisor

1121

	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 12

FICHA TECNICA	
1.Hora:	12:15-2:15
2.Fecha de realización:	19 de noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Valderrama Perez
5.Lugar:	Vereda el laurel
6.Tema:	Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas. Practica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

7. Desarrollo de la actividad

Practica 2: Promueva el desarrollo mental y social del niño, procure estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Tiene conocimiento de cómo se puede estimular el desarrollo mental y social del niño?
- ¿ Sabe que juegos utilizar para estimular al niño?
- ¿Reconoce cuáles son las acciones que debe realizar el niño según la edad?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información

A continuación, encontraras la información relacionada al desarrollo mental y social del niño según la edad

- 1 mes a 2 meses :

  colocarlo en posición boca abajo para el estímulo cervical y llamar la atención colocándose al frente generando estimulación visual y auditiva

  Hablarle con voz suave durante la lactancia

- 2 meses a 4 meses:

  Interactuar haciendo contacto visual y auditivo cuando sea bañado, lo visten o cambio de pañal

  Cuando él bebe emita un sonido se debe festejar que lo hizo o imitarlo.

  Apoyar las posiciones de quedar sentado con apoyo

  Poner en las manos del niño objetos.4 meses a 6 meses

- 6 meses a 9 meses:

  colocar objetos a pequeñas distancias y poner objetos en las manos

  Generar estímulos sonoros, fuera de la vista del bebe

  Jugar para que pase de la posición boca arriba a la boca abajo.

Sostenerlo y bailar al ritmo de alguna melodía.

- 9 meses a 12 meses:

  Jugar a taparse y descubrirse introducir palabras (pa-pa, mama)

  Hacerlo mirar al espejo

  Pasar un objeto de una mano a otra

  Dejarle jugar sentado en el suelo, para que se arrastre o gatee.

- 12 meses a 15 meses:

  Conversar estimulando a que domine el nombre de las personas y objetos que lo rodean. Jugar con música haciendo gestos

  A segura un lugar donde pueda cambiar de posición de forma segura

- 15 meses a 18 meses :

  Permitir dibujar para fomentar su auto expresión

  Apoyarle a que camine para adelante y para atrás

  Pedirle objetos por el nombre favoreciendo su vocabulario, así como las acciones de dar, traer, soltar

  Enseñarle cómo hacerlo. Si pide algo a través de sonidos o señas, se debe repetir correctamente lo que él trataba de decir.

- 18 meses a 24 meses:

  Estimular a que se vista y se desvista en el momento adecuado

  Enseñar a tocarse la nariz, ojos , Etc.

  Estimular hablar por teléfono o jugar con objetos que puedan ser apilados

  Ayudar a reforzar los gestos o palabras nuevas que realiza

- 2 años a los 2 años y medio :

  Estimular las actividades de autocuidado(vestirse, bañarse, comer)

  Permitir el juego con otros niños Control de esfínteres(pipi y popo), no presionar ni regañar

- 2 años y medio a los 3 años :

  Permitir jugar con libros, lápices, figuras, objetos y enseñar el nombre de ellos, así como su función.

  Jugar a la pelota Mantener un diálogo para estimular el lenguaje y la inteligencia.

- 3 años a los 3 años y medio

  Enseñar colores primarios y diferenciar el calor al frio

  Permitir que se vista por sí solo Jugar en el parque y realizar actividades físicas(ej.: saltar

en un pie)

- 3 años y medio a los 4 años :

  Incentivar a realizar actividades de autocuidado (comer, bañarse, cepillarse) Hablar de su día, ej.: ¿tienes sueño?, ¿qué comiste?

  Escuchar canciones que enseñen gestos o imiten animales

  Enseñar actividades de equilibrio

- 4 años a 4 años y medio :

  Incentivar a emparejar o agrupar colores, o identificar los colores

  Dibujar libremente ,copiar figuras, recortar o explicar dibujos.

  Contar historias infantiles y realizar preguntas sobre esta

  Jugar a saltar en un pie

- 4 años y medio a los 5 años

  Realizar actividades sin ayuda y permitir que tenga iniciativa .

  De tareas simples para realizar

  Organizar juegos que comprendan realizar movimientos grandes(estatua o juego de la mancha)

  Posterior se entrega una ficha para identificar que acciones deben realizar según la edad :


Desarrollo normal esperado segun la edad
1- 2 MESES
Vocaliza
Realiza movimiento de piernas alternado
Hace una sonrisa social
Sigue objetos en la línea media
2-4 MESES
Responde al examinador
Agarra objetos
Emite sonidos
Sostiene la cabeza
4-6 MESES
Intenta alcanzar un juguete
Lleva objetos a la boca
Localiza un sonido
Gira
6-9 MESES
Juego a taparse y descubrirse
Trasfiere objetos entre una mano y otra
Duplica sílabas
Se sienta sin apoyo
9-12 MESES
Imita gestos
Toma un objeto pequeño haciendo un movimiento de pinza
Produce una conversación inentendible
12-15 MESES
Ejecuta gestos a pedido
Coloca cubos en un recipiente
Dice una palabra
Camina sin apoyo
15 - 18 MESES
Identifica dos objetos
Garabatea espontáneamente
Dice tres palabras
Camina para atrás
18-24 MESES
Se quita la ropa
Construye una torre de tres cubos
Señala dos figuras
Patea una pelota
2 AÑOS A 2 AÑOS Y MEDIO
Se viste con supervisión
Construye torre de seis cubos
Forma frases con dos palabras
Salta con AMBOS pies

1125



ractica 1: Suministre los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ Sabe cuál que es alimentación complementaria?
- ¿A partir de qué edad se puede dar la alimentación complementaria?
- ¿ Cuál fue el primer alimento que introdujo como alimentación completaría?
- ¿ tenía alguna receta especial?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de una cartilla elaborada por la alcaldía de Bogotá con los siguientes temas:

- Que es alimentación complementaria
- Practicas claves para el desarrollo de la alimentación perceptiva
- Recomendaciones para iniciar la alimentación complementaria
- Que alimentos se pueden ofrecer según la edad desde los 6 meses hasta los 12 meses
- Consejos para una alimentación familiar sana
- Posibles menús para realizar de desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena para las

edades desde 6 a los 24 meses

- Se enseñan las recetas disponibles en la cartilla

Puré de verduras y pollo • Porciones: 1



Ingredientes

- 1 papa pequeña (80 g)
- ½ tomate chonto (75g)
- ½ zanahoria (50 g)
- 15 g de pechuga de pollo sin piel
- 1 cucharada de postrera de aceite vegetal (5 ml)



Preparación

Lavar, pelar y cortar la papa y la zanahoria en trozos pequeños.

En un sarten, calentar el aceite y añadir el pollo cortado en trocitos pequeños y sofreirlo hasta que este cocido.

Añadir la papa y cubrir con agua, cocer a fuego medio, cuando esté blanda agregar la zanahoria y tomates, esperar 5 minutos y apagar.

Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.

Servir tibio.

Puré de arvejas • Porciones: 1



Ingredientes

- 100 g de arvejas verde fresca
- 1 cucharadita de margarina
- 1 pocillo de agua



Preparación

Hervir las arvejas en el agua hasta que queden blandas.

Triturarlos y luego mezclarlos con la margarina.

Servir tibio.

Picado de frutas • Porciones: 1



Ingredientes

- ¼ manzana roja lavada y sin cáscara
- ¼ banano mediano
- ¼ naranja sin cáscara picada en cuadritos



Preparación

Rallar la manzana.

Partir el banano en rodajas delgadas.

Añadir la naranja picada o en cuadritos.

Mezclar las frutas y servir.

Corazones de pollo • Porciones: 1





Ingredientes

- 1 a 2 corazones de pollo
- 1 pulto de pimentón sin cáscara
- 1 pizca de cilantro
- Media cucharadita de aceite vegetal

Preparación

Cocinar los corazones en ½ taza de agua.

Una vez que estén blandos, eliminar el agua, picarlos finamente y asarlos por 2 minutos con el pimentón y el cilantro.

Servir con arroz blanco o puré de papa.

Plátano maduro al horno con queso • Porciones: 1





Ingredientes

- ¼ de plátano maduro pelado
- Queso

Preparación

Calentar el horno a 176 °C (350° F).

Poner el plátano en un recipiente apto para el horno.

Hornear por 20 minutos.

Retira del horno, partir en trozos pequeños, añadir queso y servir tibio.

En caso de no tener horno esta preparación se puede realizar en un sartén con una pizca de aceite vegetal, girándolo varias veces.

Puré de garbanzos • Porciones: 1





Ingredientes

- 2 a 3 cucharadas soperas de garbanzos ya cocidos
- 1 pulto de zanahoria cocido
- 1 pulto de apio cocido
- 1 cucharada sopera de pechuga de pollo cocido
- 1 cucharadita de aceite de vegetal

Preparación

Mezclar todos los ingredientes machacándolos o en la picadora.

Al final agregar la cucharadita de aceite de vegetal.

Servir tibio.

Posterior se socializa la siguiente información :

Una introducción muy precoz de la AC puede conllevar riesgos a corto y largo plazo . Si no hay disponibilidad de LM antes de los 4 meses, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio (tipo 1) como sustituto.

Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones, tanto en países en desarrollo como en países desarrollados6. Por tanto, la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con AC en los niños con LM1. En los lactados artificialmente, la recomendación es menos unánime, aunque en todo caso nunca comenzar antes del cuarto mes

Riesgos de la introducción precoz (antes del cuarto mes) de la alimentación complementaria A corto plazo:

- Posibilidad de atragantamiento.
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior

- Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
- Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto con lleva

¿Por qué no se debe retrasar más allá del séptimo mes?

En nuestro medio, es excepcional que más allá de los 6 meses de edad todavía no se hayan comenzado a ofrecer otros alimentos distintos de la leche. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, esta práctica es inadecuada. Se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.

Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria :

Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.

Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.

Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.

Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

se realiza la siguiente actividad , con la cual se muestran nombres de alimentos y deben contar una receta rápida y fácil de realizar, se preguntará a la abuela si esta cuales eran esas recetas para iniciar la alimentación complementaria

Posterior se aplica un post test para conocer si se aprendió con relación al tema y que receta les gustaría realizar a sus niños al finalizar se entrega tabla con relación al calendario de como introducir los alimentos.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos



1129

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 12

8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Practica numero 4: • Identificar que saben sobre el desarrollo mental y social del niño • Demostrarles a los padres como puede ser estimulado por medio de conversaciones , juegos y otras interacciones físicas • Mostrar como en el día a día se puede estimular • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión. Practica numero 2: • Identificar que saben sobre alimentación complementaria • Demostrar que recetas se pueden llevar a cabo durante la alimentación complementaria • Mostrar los beneficios de iniciar la alimentación complementaria conjunto la lactancia materna • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendación

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Se observo interés por parte de la abuela ya que su hija tuvo a otra bebe, y como a la primera no la crio no sabe como desarrollar una alimentacion complementaria acorde, esto refiere la abuela.
- Se resalta la importancia de que deben aprender a identificar cuales son las actividades que deben realizar y como estimularlos para que en los controles de crecimiento y desarrollo sepan reconocer si hay alguna falencia o retraso en el desarrollo se pueden apoyar por medio del material entregado.
- Se reconoce la disponibilidad de tiempo que nos brindaron para la actividad junto con sus hijos , de tal forma conociendo a que edad cada uno desarrollo las actividades acorde a la edad
- Se identifica que a pesar de que creían saber sobre alimentación complementaria posterior a la sesión se reconoció que la alimentación no solo era hacer una transición de las comidas, sino que requería el apoyo familiar, saber cómo alimentar al bebe , en que tiempo y que actividades eran favorables para ello

1130

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 12

Pre test

1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones?

A. Verdadero
B. Falso

2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño?

A. La sociedad
B. Familia y comunidad
C. La salud física
D. La respuesta B y C
E. Todas las anteriores

3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño?

A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
C. Son independientes con actividades de la vida diaria

4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?

A. Verdadero
B. Falso

5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?

A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?

A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.

2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?

A. Reconocer y respetar las señales de

Post test

1. ¿ **Una buena salud mental en la primera infancia** es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones?

A. Verdadero
B. Falso

2. ¿ Qué factores directos influyen en el desarrollo mental y social del niño?

A. La sociedad
B. Familia y comunidad
C. La salud física
D. La respuesta B y C
E. Todas las anteriores

3. ¿Como identificar las acciones que hacen sentir abrumados a los niños y que puedan afectar el desarrollo mental y social del niño?

A. Se frustran fácilmente , dificultad para tomar decisiones y no siguen instrucciones
B. Son reservados , callados y no lloran ante situaciones difíciles
C. Son independientes con actividades de la vida diaria

4. ¿Permitir el juego con otros niños es una forma de permitir un correcto desarrollo social?

A. Verdadero
B. Falso

5. ¿Se recomienda que al momento de corregir una acción indebida se debe realizar con?

A. Un leve golpe y posterior hablar con el niño
B. Ponerse a la altura , observarlo a los ojos y hacerle un llamado de atención
C. Delegarle la tarea a la madre para que lo corrija

Practica numero 1:

1. ¿Qué es alimentación complementaria?

A. Es aquella alimentación que se inicia a partir del quinto mes de vida con diferentes alimentos
B. Se realiza como una alimentación complementaria a la lactancia materna después de los 6 meses de vida
C. Se ofrece a partir de los 6 meses y se deja de lado la lactancia materna.

2. ¿ Existen acciones claves para un buen inicio de alimentación complementaria las cuáles son?

A. Reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad,
B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente

hambre y saciedad,
B. Animar a los niños a comer, brindando los alimentos despacio y pacientemente
C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
D. Todas las anteriores

3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
A. 3
B. 4
C. 5

4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
A. Verdadero
B. Falso

5. ¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?
A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semilla

Posterior se realiza el análisis del pre test de la practia numero 4:
En la primera pregunta se responde de forma correcta
En la segunda pregunta se responde de forma incorrecta ya que quienes influyen en el desarrollo mental del niño es la sociedad, familia, comunidad y salud física
En la tercera pregunta se observa que se responde de forma correcta debido a que se genera es frustración, dificultad para la toma de decisiones y el no seguir instrucciones
La cuarta pregunta se responde de forma correcta
En la quinta pregunta se respondió de forma correcta, ya que el llamado de atención debe ser como se indica en la pregunta.

C. Evitar las distracciones durante las horas de comida como pantallas
D. Todas las anteriores

3. ¿ Cuantos tiempos de comida son recomendados después de los 6 meses?
A. 3
B. 4
C. 5

4. ¿ Una forma de fortalecer la alimentación completaría es permitir el contacto directo con los alimentos, como forma de aprendizaje?
C. Verdadero
D. Falso

5.¿Por qué no se debe atrasar la alimentación complementaria?
A. Genera en el menor carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
B. Disminución del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
C. menor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

6. ¿ Cuándo se inicie la alimentación complementaria existe el riesgo de atragantamiento , este se puede disminuir cómo?
A. No dejar él bebe solo , debe estar erguido y nunca recostado
B. ofrecer frutos secos pequeños
C. Dar alimentos espesos y con semillas

Al finalizar la aplicación del post test se realiza retroalimentación con relación a los temas vistos en cada pregunta de forma general pero reforzando en que nunca se debe dejar de lado la lactancia materna cuando se inicia alimentación complementaria, al igual que para un buen desarrollo mental se requiere tener plena atención del crecimiento del niño y poder ir desarrollando las actividades indicadas

7132

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 12

En el análisis del pre test de la practica numero 2: En la primera pregunta se responde de forma correcta ya que la alimentacion complementaria inicia desde el 6 mes de vida En la segunda pregunta se observa que responde de forma correcta . En la tercera pregunta se visualiza que respondió de forma incorrecta, la cantidad frecuencia con la que se debe dar el alimento debe ser 4 veces al día. La cuarta pregunta se respondió de forma incorrecta ya que el permitir el contacto directo con el alimento favorece también la estimulación. En la quinta pregunta se observa que se respondió de forma correcta ya que lo que genera una alimentación tardía es carencia nutricionales. En la ultima pregunta se responde de forma correcta. De un total de 11 preguntas se obtienen 8 correctas	

12.Conclusiones:

- Se concluye que el desarrollo social y mental del niño depende de la crianza que se brinda durante su vida , no cohibirlo y permitir desarrollar ciertas actividades favorecen con éxito un desarrollo adecuado para la edad.
- Se debe continuar haciendo juegos generales con todos los integrantes de la familia para aumentar la estimulación, debido a que no todo puede ser posible en una guardería.
- Vigilar la alimentación de la menor y no solo cumplir gustos alimenticios
- Al iniciar la alimentación complementaria debe ser supervisada de forma permanente para evitar accidentes, si se dificulta supervisarla es mejor aconsejar el proceso.
- La alimentación complementaria debe iniciar con solo alimento e ir agregando cada uno de forma progresiva con días diferentes y de forma visualmente atractiva para que no dejen de un lado alimentos difíciles como lo son las verduras.
- Durante todo el proceso de alimentación complementaria no se puede suspender la lactancia

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo: Supervisor

1133

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 13

FICHA TECNICA	
1.Hora:	7:00- 9:00
2.Fecha de realización:	27 de noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Lizarazo Galvis
5.Lugar:	Vereda del Laurel
6.Tema:	Practica numero 11: cuando el niño se enferme continue alimentándolo y dando líquidos Practica numero 12: Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado.

7. Desarrollo de la actividad

practica numero 11 Cuando el niño se enferme continue alimentándolo y dando líquidos

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ cuándo el niño se ha enfermado cual es la alimentación que le da?
- ¿considera importante administrarle solo agua durante su enfermedad?
- ¿Qué bebidas le da al niño cuando se enferma?
- ¿Complace los gustos del niño cuando se enferma?
- ¿ Tiene recetas de familia para darles de comer cuando se enferma?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información

Cuidados en el hogar para la diarrea

- Se le debe dar al niño más líquido de lo habitual para prevenir la deshidratación, preferiblemente leche materna o sales de rehidratación oral (SRO): disuelva un sobre de SRO en un litro de agua fría, hervida
- No se les deben suministrar bebidas con alto contenido de azúcar
- Se les debe suministrar agua combinada con alimentos como arroz y papa, de preferencia con sal. Otra posibilidad es dar agua y galletas saladas o pasabocas como rosquitas que contienen almidón y sal

Cuidados en el hogar para la fiebre

1134

- Dele más líquido de lo habitual.
- Si el niño a pesar de la fiebre se aprecia bien, no es necesario suministrarle medicamento para bajar la fiebre
- El uso de medicamentos para bajar la fiebre debe ser considerado en niños que se observan deprimidos, incómodos o no se observan bien. Si ese es el caso, suminístrele acetaminofén (la mitad del peso del niño en mililitros)
- Si el bebé es menor de dos meses, se debe continuar con la lactancia materna exclusiva.

Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado para el resfriado

- Se debe evitar el contacto con fumadores
- Se debe evitar el contacto con personas con gripa
- Si el bebé es menor de seis meses, tiene flemas y tos, debe tomar leche materna exclusivamente. Si ya no está lactando debe tomar más agua.
- Para aliviar la tos y el dolor de garganta dele a su hijo bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años puede administrarle miel.

Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado para el resfriado

- Mantener fosas nasales destapadas, administrando con suero fisiológico
- Evitar el exceso de ropa y cubrir boca y nariz del niño con una bufanda
- Se debe ventilar a diario la casa y la habitación del niño enfermo
- Si el niño tiene la nariz tapada prepare una solución salina: un cuarto de una cucharadita de sal disuelta en medio litro de agua tibia y aplíquela en cada fosa nasal para que pueda respirar y comer.
- No administre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico
- La madre o cuidado debe estar alerta a los signos de alarma como lo son; Si presenta alguno de estos signos se debe llevar al centro de salud más cercano.

Signos de alarma

- La madre o cuidado debe estar alerta a los signos de alarma como lo son;
- fiebre por más de cinco días
- sangrado estado letárgico o inconsciente

1135

- sibilancia (silbido al respirar)
- respiración rápida
- dificultad para respirar

Posterior a la explicación del folleto se realizaría una discusión sobre que alimentos se pueden administrar, que pautas seguir y como identificar cuando algo está mal.
Además, se reforzará la identificación de los síntomas de alarma de la siguiente forma por medio de una identificación de imágenes se darán 4 síntomas claves que deben identificar.



Posterior se da una ficha informativa en la cual el familiar debe elegir los alimentos que normalmente le da al menor cuando se enferma de esta forma se podrá hacer retroalimentación de los alimentos que ofrece en este proceso:

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	4 de 13

ELIGE EL CORRECTO



Después de la actividad y la retroalimentación se realizará la aplicación de post test, posterior se realiza la retroalimentación si es necesario realizarlo.

Al finalizar se realiza una reflexión con relación al tema , y se deja al familiar el folleto con la finalidad de que se pueda volver a repasar

se darán los siguientes tips para concluir un tratamiento:

- deben saber identificar cuando volver de forma inmediata al puesto de salud
- aprender a identificar los alimentos que son buenos para el tratamiento del menor
- administrar tratamientos caseros o recetas conocidas entre la familia durante la enfermedad
- En caso de fiebre que no cede , realizar medios físicos y acudir de forma inmediata al puesto de salud

practica numero 12; Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ cuándo el niño se ha enfermado cual es la alimentación que le da?
- ¿Qué bebidas le da al niño cuando se enferma?
- ¿Cuándo el niño se enferma le permite salir de la casa?

1137

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	5 de 13

- ¿ cuándo el niño se enferma lo deja en la habitación de forma permanente?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo
Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información
¿Qué hacer de comer cuando el niño se enferme?
Preparación del suero casero
Ingredientes:

- 1 cucharada de sal a Raz
- 6 cucharaditas de azúcar a ras
- 1 litro de agua

Preparación:
En un recipiente vierta el litro de agua y agregue la sal y el azúcar disolviendo de forma continua hasta que desaparezca
¿Cuándo dar de suero?

- La regla general es dar tanto liquido como el niño quiera tomar hasta que desaparezca la diarrea o se debe dar de la siguiente forma: después de cada deposición de heces sueltas, dar a los niños menores de 2 años de 50 a 100ml de un cuarto a media taza de liquido
- A los niños de 2 a 10 años dar de 100 a 200ml de media a una taza grande

Preparación de líquidos a base de papa
Ingredientes :

- 2 papas de tamaño mediano
- Media cucharadita tintera de sal
- 1 litro de agua

Preparación:
Se pelan y se pican las papas, se ponen en una olla con un litro de agua y media cucharada tintera de sal, se pone a cocinar durante media hora y se licua y se deja enfriar
Preparación de líquidos a base de plátano
Ingredientes:

- Medio plato verde
- 1 litro de agua
- Media cuchara de sal tintera

Preparación:

1138

Se pelan y se pica medio plátano verde , se pone en una olla con 1 litro de agua y la sal se cocina durante media hora, se licua y se deja enfriar

Preparación de líquidos a base de arroz tostado

Ingredientes:

- 8 cucharadas de arroz
- Media cucharadita de sal
- 1 litro de agua

Preparación:

Se tuesta el arroz en un sartén , sin agregar grasa , cuando este tostado se muele. Se ponen en una olla ocho cucharadas soperas del polvo de arroz tostado, un litro de agua y media cucharadita de sal se cocina durante 15 minutos y se deja enfriar.

Líquidos con sabor que se pueden administrar :

- Jugo de guayaba , manzana y pera

Signos de alarma para identifica que está enfermo :

- Temperatura que supere los 38° 5c
- Deposiciones liquidas , más de 10 deposiciones en 24 horas
- Vomita repetitivamente
- No come ni bebe normalmente
- Hay sangre en las heces
- Debilidad o decaimiento

Recomendaciones :

- Si un niño menor de seis meses se enferma se debe continuar alimentando con leche materna exclusivamente
- Si el niño enfermo es mayor de 6 meses se debe aumentar los líquidos y los alimentos en cantidades pequeñas y dárselos con más frecuencias
- Cuando el niño tenga fiebre es necesario darle con frecuencia cantidades pequeñas de alimentos blandos y que le gusten
- El niño debe tomar una comida extra hasta dos semanas después que pase la enfermedad o hasta que se recupera el peso

1139



Posterior se da una actividad con relación armar la receta en la cual deberán ponerle un orden con números a la receta, de tal forma se repasará lo que se aprendió.

1196

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	8 de 13

ARMA LA RECETA

A continuación, encontraras una de las recetas que vimos , para no olvidarla vamos a volverla a recordar de otra forma, vas a ordenar la receta de forma correcta colocando un numero al lado de cada frase y deberás seleccionar los ingredientes correctos.

Ingredientes :

- dos papas de tamaño mediano
- media cucharadita tintera de sal
- Un litro de leche
- un litro de agua
- una pizca de bicarbonato
- media cucharadita tintera de azúcar.

Preparación:

se licúa

se ponen en una olla con un litro de agua

y media cucharadita tintera de sal

se pelan y se pican las papas

se licúa

se deja enfriar y se le da al niño

se pone a cocinar durante media hora

y media cucharadita tintera de sal

Después de la actividad y la retroalimentación se realizará la aplicación de post test, posterior se realiza la retroalimentación si es necesario realizarlo.

Al finalizar se realiza una reflexión con relación al tema , y se deja al familiar el folleto con la finalidad de que se pueda volver a repasar

Y se darán las siguientes recomendaciones:

El niño debe ser llevado al centro de salud más cercano si lleva más de 12 horas con estos síntomas

Si el niño tiene diarrea, incremente la ingesta de líquidos sin interrumpir la lactancia o su alimentación diaria

Si el niño tiene tos, suministre más líquido y alimentos

Si el niño tiene fiebre, suministre más líquidos; siga alimentándolos y no los abrigue demasiado.

Dele una dosis de acetaminofén para bajar la fiebre.

Si es jarabe de 150 mgs por 5 cc, suministre la mitad del peso del niño en mililitros. Si es en gotas, suministre dos gotas por cada kilo del niño

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	9 de 13



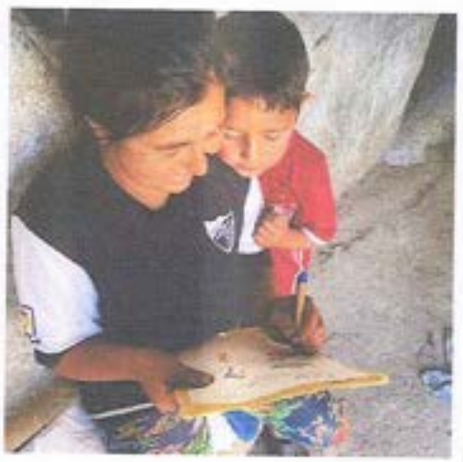
8.Objetivos	9.Actividades planeadas
Practica numero 11: • Identificar los conocimientos de como alimentan al niño cuando se enferma • Demostrarles que existen diferentes formas de atenderlo • Mostrar cuales la importancia de continuar alimentándolo • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión. Practica numero 12: • Identificar los conocimientos sobre el tratamiento casero de los niños • Demostrar que existen recetas caseras con alimentos básicos • Mostrar cómo se pueden realizar las recetas • Evaluar los conocimientos aprendidos durante la sesión.	1. Actividad rompe hielo 2. Aplicación pretest 3. Presentación del tema 4. Actividades 5. Aplicación post test 6. Entrega de recomendación

10. Evidencias: (Registro Fotográfico, máximo 3 fotos representativas

1142

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	10 de 13





11.Resumen de aspectos relevantes de la actividad:

- Durante la actividad se realizaron la identificacion de síntomas los cuales generaron controversia en la madre ya que ella refiere que solo cuando hay fiebre y no reconoce ningún otro síntoma , posterior a la explicación reconoce que si pueden existir mas síntomas.
- Se resalta por parte de la madre la existencia de recetas que han pasado familia a familiar y que ella recomienda
- Se resalta que a pesar de que digan que saben sobre el tema se encuentran falencias como en signos de alarma, manejo oportuno ,alimentación correcta, identificar alimentos que sean para este proceso sanos y no generen daño en el menor e incluso se observa que el medicamento que tiene del niño esta vencido.
- Se reconoce por parte de la madre que no conocen el tratamiento casero, dosis exacta para la menor de acetaminofen y que no sabían algunos signos de alarma.
- Se comprometen en evitar aguas o tes desconocidas ya que esto puede afectar al menor .
- Se realiza la aplicación de un solo pre test y post test a la familia ya que solo hay un integrante que se orienta con el tema, a continuación, se realiza el análisis pertinente

Pre test	Post test
Practica número 11: 1. ¿Si el niño menor de 6 meses se enferma se debe continuar dando solo lactancia materna exclusiva? A. Falso B. Verdadero 2. ¿ Si el niño es mayor de seis meses , se debe aumentar los líquidos y los alimentos en cantidades pequeñas y más frecuentes?	Practica número 11: 1. ¿Si el niño menor de 6 meses se enferma se debe continuar dando solo lactancia materna exclusiva? C. Falso D. Verdadero 2. ¿ Si el niño es mayor de seis meses , se debe aumentar los líquidos y los alimentos en cantidades pequeñas y más

1143

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CÓDIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	11 de 13

A. Falso
B. Verdadero

3. ¿ Cuánto tiempo extra se debe continuar alimentando al niño después de pasar su enfermedad?
   A. 1 semana
   B. 2 semanas
   C. 3 semanas
4. ¿ Se debe alimentar al niño con alimentos blandos y de su preferencia
   A. Falso
   B. Verdadero
5. ¿Cuáles son los signos de alarma para identificar si el niño este enfermo?
   A. Fiebre
   B. Vomito persistente - No come ni bebe
   C. Sangre en las heces
   D. Todas las anteriores

Practica numero 12 :

1. ¿Si el niño tiene diarrea, incremente la ingesta de líquidos sin interrumpir la lactancia o su alimentación diaria?
   A. Falso
   B. Verdadero
2. Si el niño tiene fiebre debe suministrar abundantes líquidos como el suero de rehidratación oral ¿
   A. Falso
   B. Verdadero
3. ¿Si presenta el niño resfriado que medidas debo aplicar en casa?
   A. Cubrir totalmente al niño, con doble ropa para evitar el resfriado
   B. Se debe mantener la habitación cerrada del niño para evitar corrientes de aire.
   C. Hacer lavados nasales con suero fisiológico
   D. Administrar antibiótico para que pase más rápido
4. ¿Qué cuidados debo tener cuando

frecuentes?
   A. Falso
   B. Verdadero

3. ¿ Cuánto tiempo extra se debe continuar alimentando al niño después de pasar su enfermedad?
   A. 1 semana
   B. 2 semanas
   C. 3 semanas

4. ¿ Se debe alimentar al niño con alimentos blandos y de su preferencia
   A. Falso
   B. Verdadero

5. ¿Cuáles son los signos de alarma para identificar si el niño este enfermo?
   A. Fiebre
   B. Vomito persistente - No come ni bebe
   C. Sangre en las heces
   D. Todas las anteriores

Practica numero 12 :

1. ¿Si el niño tiene diarrea, incremente la ingesta de líquidos sin interrumpir la lactancia o su alimentación diaria?
   A. Falso
   B. Verdadero
2. Si el niño tiene fiebre debe suministrar abundantes líquidos como el suero de rehidratación oral ¿
   A. Falso
   B. Verdadero
3. ¿Si presenta el niño resfriado que medidas debo aplicar en casa?
   A. Cubrir totalmente al niño, con doble ropa para evitar el resfriado
   B. Se debe mantener la habitación cerrada del niño para evitar corrientes de aire.

1144

	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	12 de 13

presente mi hijo diarrea?
A. No suministrar bebidas ricas en azúcar
B. Administrar agua combinada con arroz, papa o plátano
C. Dar alimentos como galletas saladas o pasabocas con almidón de yuca
D. Todas las anteriores

5. ¿Cuáles son los cuidados en el hogar cuando el niño presente fiebre?
A. Si el niño se observa bien físicamente, no es necesario administrar medicamento
B. Administrar medicamentos si la fiebre no cede con medios físicos
C. Aplicar vick vaporub en todo el cuerpo

Posterior a la realización del pre test , se realiza el siguiente análisis :
En la primera parte de la practica 10 se analizan las siguientes respuestas:
En la primera pregunta la respuesta es correcta
En la segunda pregunta la respuesta es correcta ya que si no existe lactancia materna exclusiva se debe aumentar los líquidos y los alimentos en pequeñas cantidades de forma frecuente
En la tercera pregunta la respuesta incorrecta ya que se debe continuar la alimentación durante 2 semanas
En la cuarta pregunta la respuesta es incorrecta ya que, si se debe dar alimentos blandos y de preferencia, no alimentos duros y difíciles de ingerir
En la quinta pregunta la respuesta es incorrecta, ya que los signos de alarma se pueden presentar como fiebre, vomito persistente , sangre en las heces

En la práctica numero 12 el test se respondió de la siguiente manera:

En la primera pregunta la respuesta es correcta, ya que si se debe incrementar la

C. Hacer lavados nasales con suero fisiológico
D. Administrar antibiótico para que pase más rápido

4. ¿Qué cuidados debo tener cuando presente mi hijo diarrea?
A. No suministrar bebidas ricas en azúcar
B. Administrar agua combinada con arroz, papa o plátano
C. Dar alimentos como galletas saladas o pasabocas con almidón de yuca
D. Todas las anteriores

5. ¿Cuáles son los cuidados en el hogar cuando el niño presente fiebre?
A. Si el niño se observa bien físicamente, no es necesario administrar medicamento
B. Administrar medicamentos si la fiebre no cede con medios físicos
C. Aplicar vick vaporub en todo el cuerpo

Al finalizar la aplicación del post test , se realiza retroalimentación con cada pregunta de tal forma que se refuerza lo aprendido durante la sesión. Se refuerza que no se debe suspender la lactancia materna y administrar liquido de forma continua, posterior a la enfermedad continuar dando alimentación al niño durante dos semanas más, e ir pasando de los alimentos blandos a los alimentos duros, tomar medidas en casa para evitar complicaciones , como lo son mantener la habitación aireada, realizar lavados nasales con frecuencia y cubrir solo boca y nariz cuando el niño salga.
Si se identifica que no mejora el niño se debe asistir al puesto de salud .
A pesar de que el pre test se respondió de forma asertiva se observo durante la actividad falencias con relacion a los signos de alarma, dosis de acetaminofen,preparación del suero casero, medidas caseras para llevar un proceso de diarrea o resfriado.

1195

República de Colombia Gobernación de Santander	FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	13 de 13

ingesta de líquidos sin interrupción. En la segunda pregunta la respuesta es correcta ya que si se debe suministrar suficiente líquido. En la tercera pregunta la respuesta es incorrecta, lo ideal es hacerse el lavado nasal con suero fisiológico, no cubrir de forma total al menor En la cuarta pregunta la respuesta es correcta, ya que no se debe suministrar bebidas ricas en azúcar, alimentos a base de almidón, dar alimentos salados o pasabocas de almidón y yuca. En la quinta pregunta se observa la respuesta es incorrecta , debido a que se debe administrar medicamentos si la fiebre no cede con medios físicos. De un total de 10 preguntas 5 fueron respondidas de forma correcta.	

12.Conclusiones:

- Se concluye que es importante saber que alimentos administrar oportunamente durante cada proceso de la enfermedad, aprender que no solo las aguas o tes son las que pueden solventar una enfermedad sino también continuo proceso cuidado y una correcta alimentación.
- Se debe seguir instruyendo en que no solo las recetas de familia en familia son las que ayudan a los menores, sino seguir las recomendaciones que envían desde el centro de salud
- La alimentación debe continuar por los menos durante 2 semanas para reponer el peso perdido y el cuerpo pueda prepararse para recibir otro episodio de estos.
- Se identifica que se logró entender lo signos y síntomas de alarma en los niños sin dejar a lado que puede esperarse durante el tratamiento y que no solo la fiebre es un síntoma clave sino que en conjunto pueden existir mas síntomas que complican la enfermedad
- Se conoce que identifica la dosis de exacta de acetaminofén a administrar y en que ocasiones realizarlo

María Paula Bautista
Firma

Ana Patricia González Gómez
Enfermera M.Sc.
T.P. 22293

Vo Bo. jefe Inmediato o Supervisor
Cargo: Supervisor

República de Colombia Gobernación de Santander	**FICHA TECNICA DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES**	CODIGO	MI-GS-RG-579
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	23/03/2022
		PÁGINA	1 de 13

FICHA TECNICA	
1.Hora:	9:15-11:15
2.Fecha de realización:	26 de noviembre del 2022
3.Participantes:	Familia Ortiz Suarez
5.Lugar:	Vereda del Laurel
6.Tema:	Practica numero 11: cuando el niño se enferme continue alimentándolo y dando líquidos Practica numero 12: Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado.

7. Desarrollo de la actividad

practica numero 11 Cuando el niño se enferme continue alimentándolo y dando líquidos

La sesión se desarrollará de la siguiente manera , primero se realizarán las siguientes preguntas.

- ¿ cuándo el niño se ha enfermado cual es la alimentación que le da?
- ¿considera importante administrarle solo agua durante su enfermedad?
- ¿Qué bebidas le da al niño cuando se enferma?
- ¿Complace los gustos del niño cuando se enferma?
- ¿ Tiene recetas de familia para darles de comer cuando se enferma?

Como segunda actividad se realiza aplicación de pretest con previa explicación de cómo se debe diligenciar y cuál es el objetivo de aplicarlo

Posterior se realiza la presentación del tema por medio de un folleto con la siguiente información

Cuidados en el hogar para la diarrea

- Se le debe dar al niño más líquido de lo habitual para prevenir la deshidratación, preferiblemente leche materna o sales de rehidratación oral (SRO): disuelva un sobre de SRO en un litro de agua fría, hervida
- No se les deben suministrar bebidas con alto contenido de azúcar
- Se les debe suministrar agua combinada con alimentos como arroz y papa, de preferencia con sal. Otra posibilidad es dar agua y galletas saladas o pasabocas como rosquitas que contienen almidón y sal

Cuidados en el hogar para la fiebre

1197

- Dele más líquido de lo habitual.
- Si el niño a pesar de la fiebre se aprecia bien, no es necesario suministrarle medicamento para bajar la fiebre
- El uso de medicamentos para bajar la fiebre debe ser considerado en niños que se observan deprimidos, incómodos o no se observan bien. Si ese es el caso, suminístrele acetaminofén (la mitad del peso del niño en mililitros)
- Si el bebé es menor de dos meses, se debe continuar con la lactancia materna exclusiva.

Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado para el resfriado

- Se debe evitar el contacto con fumadores
- Se debe evitar el contacto con personas con gripa
- Si el bebé es menor de seis meses, tiene flemas y tos, debe tomar leche materna exclusivamente. Si ya no está lactando debe tomar más agua.
- Para aliviar la tos y el dolor de garganta dele a su hijo bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años puede administrarle miel.

Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado para el resfriado

- Mantener fosas nasales destapadas, administrando con suero fisiológico
- Evitar el exceso de ropa y cubrir boca y nariz del niño con una bufanda
- Se debe ventilar a diario la casa y la habitación del niño enfermo
- Si el niño tiene la nariz tapada prepare una solución salina: un cuarto de una cucharadita de sal disuelta en medio litro de agua tibia y aplíquela en cada fosa nasal para que pueda respirar y comer.
- No administre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico
- La madre o cuidado debe estar alerta a los signos de alarma como lo son; Si presenta alguno de estos signos se debe llevar al centro de salud más cercano.

Signos de alarma

- La madre o cuidado debe estar alerta a los signos de alarma como lo son;
- fiebre por más de cinco días
- sangrado estado letárgico o inconsciente