Planeta Rica - Córdoba, 04 de Noviembre de 2022

Dra.

Adriana Cuadros Fernández

REP. LEGAL ESE CAMU Pueblo Nuevo

Supervisor

Asunto: Presentación del informe Nº 1 del contrato de prestación de servicios **No. 240** de 2022.

Cordial saludo,

En cumplimiento a las obligaciones contractuales anexo el primer informe del contrato de prestación de servicios 240 de 2022**,** cuyo objeto es la **PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENLACE PARA BRINDAR APOYO EN LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL CONVENIO INTERADMINISTRATIVO Nº SS581-2022 SUSCRITO ENTRE EL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA Y LA E.S.E. CAMU PUEBLO NUEVO** en el periodo comprendido entre el 07 de octubre de 2022 hasta el 31 de Octubre de 2022.

Lo anterior es para su conocimiento y fines pertinentes.

Cordialmente:

_____

Lina Marcela Paternina Hoyos

Contratista

Enlace+

1. DETALLE DE LA EJECUCIÓN CONTRACTUAL
Obligación 1. Desarrollar sus labores de manera profesional.
Obligación 2. ACTIVIDAD SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.- ACTIVIDAD 1: Seleccionar en coordinación con la Secretaría Municipal y el o la Coordinador(a) del programa prenatal, un grupo mínimo de 25 gestantes (por taller) en contexto de vulnerabilidad y poca disponibilidad de alimentos, que presenten factores de riesgo de desnutrición materna y riesgo de bajo peso en el recién nacido y desarrollar con ellas (10 talleres en el municipio de Planeta Rica), cada taller debe tener una duración de 2 horas e incluye los siguientes temas: 1. Necesidades Nutricionales de la embarazada. 2. Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante. Se deben tener como referente para las capacitaciones las guías para mujeres gestantes del ICBF. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión. ACTIVIDAD 2: Realizar actividades de movilización social (que no sea caminata) para promocionar la lactancia materna entre las mujeres de edad fértil, gestantes y lactantes, lo cual incluye: 1. Realizar dos (2) diálogos de saberes “Lactancia al parque”, dirigido a la población en general con énfasis en mujeres gestantes y lactantes, en los cuales se reforzarán aspectos positivos de la lactancia materna para la familia, hijo y madre por municipio (2 diálogos en el municipio de Planeta Rica). El encuentro tendrá una duración de 2 horas y debe estar liderado por dos profesionales con experiencia demostrable en el tema. 2. Realizar por municipio dos (2) Encuentros de voluntarias del ICBF sobre: “Lactancia Materna: la base de

una vida saludable", con el objetivo de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, conversar sobre mitos y realidades de la lactancia materna en los municipios y estrategias de fomento para aumentar la duración de la lactancia materna exclusiva y complementaria (2encuentros en el municipio de Planeta Rica). Para el desarrollo de los encuentros se debe contar con un profesional con experiencia demostrable en el tema como facilitador de la actividad. El número mínimo de participantes es de 30 voluntarios por municipio y tendrá una duración de dos horas. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

CONCERTACIÓN: el día 18 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de atención materno perinatal de la E.S.E Hospital San Nicolás, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de seguridad alimentaria, la cual se encuentra dirigida a la población en general con énfasis en gestantes y lactantes. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **PRIMER DIÁLOGO:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 21 de octubre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 21 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de atención materno perinatal de la E.S.E Hospital San Nicolás, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de seguridad alimentaria, la cual se encuentra dirigida a la población en general con énfasis en gestantes y lactantes. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO DIÁLOGO:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 25 de octubre de 2022.

PRIMER DIÁLOGO

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 21 de octubre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo primer diálogo sobre lactancia materna, reforzando sus aspectos positivos para la familia, madre e hijo, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida a la población en general, haciendo énfasis en gestantes y madres lactantes. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron carteleras e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. La actividad contó con la participación de dos profesionales con experiencia demostrable en el tema.

POBLACION BENEFICIADA: 20 usuarios de la población en general con énfasis en gestantes y lactantes

SEGUNDO DIÁLOGO

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 25 de octubre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo segundo diálogo sobre lactancia materna, reforzando sus aspectos positivos para la familia, madre e hijo, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida a la población en general, haciendo énfasis en gestantes y madres lactantes. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron carteleras e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias.

POBLACION BENEFICIADA: 20 usuarios de la población en general con énfasis en gestantes y lactantes.

Estas actividades fueron ejecutadas con la intervención de dos profesionales con experiencia demostrable en el tema.

Realizar por municipio dos (2) Encuentros de voluntarias del ICBF sobre: "Lactancia Materna: la base de una vida saludable", con el objetivo de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, conversar sobre mitos y realidades de

la lactancia materna en los municipios y estrategias de fomento para aumentar la duración de la lactancia materna exclusiva y complementaria.

CONCERTACIÓN: el día 24 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con el coordinador de madres comunitarias del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **PRIMER ENCUENTRO:** Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, el día 08 de Noviembre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 24 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con el coordinador de madres comunitarias del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Se concertó lugar, con fecha de realización así. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO ENCUENTRO:** Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, el día 11 de noviembre de 2022.

PRIMER ENCUENTRO

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, 08 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo primer encuentro sobre: "lactancia materna, la base de una vida saludable", con el fin de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, en donde se pudo dialogar y esclarecer conceptos acerca de los mitos y realidades más frecuentemente conocidos sobre lactancia materna y establecer o buscar estrategias que permitan promover para la lactancia materna exclusiva y su duración y reforzar sus aspectos positivos, en el Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, con un grupo de 30 voluntarias del ICBF. Se utilizó vídeo beam como ayuda pedagógica.

POBLACION BENEFICIADA: 30 voluntarias del ICBF

ACTIVIDAD 3: Realizar en cada municipio diez (10) talleres teóricos practico de 2 horas cada uno, dirigido a las madres y cuidadores sobre temas de alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación (10 talleres en el municipio de Planeta Rica) Realizar en el taller prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha. El 60% de los talleres se realizarán en la zona rural. El aforo por taller es de 25 personas. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

CONCERTACIÓN: el día 20 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **PRIMER TALLER:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 28 de octubre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 09 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO TALLER:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 15 de noviembre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 14 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **TERCER TALLER:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 17 de noviembre de

2022.

CONCERTACIÓN: el día 15 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

CUARTO TALLER: E.S.E Hospital San Nicolás, el día 18 de noviembre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 03 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con una docente de la Fundación Amiga de la Niñez. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **QUINTO TALLER:** Vereda Nueva Holanda, 10 de noviembre de 2022

CONCERTACIÓN: el día 11 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la auxiliar de enfermería del centro de Salud de Plaza Bonita. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEXTO TALLER:** Vereda Nueva Holanda, 19 de noviembre de 2022

Obligación 3. DIMENSIÓN CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL.-

ACTIVIDAD 1: Realizar con los familiares y cuidadores de los adultos mayores, encuentros participativos de 2 horas de duración para generar psicoeducación sobre los cambios físico y psicológicos en el adulto mayor y su impacto en la salud mental de él y su familia que permita detectar de manera temprana las necesidades de atención integral y su abordaje en la familia (26 en Planeta Rica, encuentros). Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. El número de participantes por encuentro es 35 como mínimo. Se llevarán a cabo el 40% en zona urbana y 60% en la zona rural. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

1. **Lugar: VEREDA ISLA DE ARROLLON fecha: 13/10/2022 hora: 8:00 – 11:00 am**
2. Vereda La oscurana fecha: 13/10/2022 hora: 1:30 – 3:30 pm
3. **VEREDA ARENOSO fecha: 20/10/2022 hora: 8:00 – 10:00 am**
4. **VEREDA ARROLLON FECHA: 20/10/2022 HORA: 2:00 – 4:00PM**
5. **PSICOEDUCACION SOBRE LOS CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN EL ADULTO MAYOR VEREDA NUEVO HORIZONTE FECHA: 10/11/2022 HORA 09: 00 AM – 11:00 AM**
6. **PSICOEDUCACION SOBRE LOS CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN EL ADULTO MAYOR VEREDA CAROLINA, FECHA 24/11/2022 HORA: 9:00-11:00AM**
7. **PSICOEDUCACION SOBRE LOS CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN EL ADULTO MAYOR VEREDA CAROLINA, FECHA 24/11/2022 HORA: 9:00-11:00AM**
8.

ACTIVIDAD 2: Desarrollar 5 sesiones por municipio (5 en Planeta Rica) sobre habilidades para la vida, de 2 horas de duración cada una, aplicando metodologías participativas y de taller dirigidas a un grupo de 25 adolescentes, los cuales serán los mismos durante todas las sesiones. Las habilidades que se trabajaran en las sesiones son las siguientes: 1. Comunicación. 2. Habilidades para negociación y rechazo. 3. Toma de decisiones. 4. Pensamiento crítico. 5. Control de las emociones y el estrés. Esta actividad se realizará en articulación con la secretaria de Educación municipal para la selección de la Institución Educativa. Los talleres se desarrollarán con base en los lineamientos estandarizados por el Ministerio de Justicia. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 3: Realizar 6 jornadas por municipio (6 en Planeta Rica) de formación en salud mental dirigido a grupos de 25 jóvenes de 20 -25 años, utilizando metodologías participativas y lúdicas, relacionadas con la prevención del suicidio. Los temas para tratar son los siguientes: 1. Estrategias de afrontamiento. 2. Manejo de estrés y emociones. 3. Identificación de signos de alerta y situaciones de riesgo. 4. Técnicas de relajación. 5. Manejo de pérdidas y duelo. 6. Búsqueda de ayuda. Las personas responsables de la ejecución de la actividad asistirán a la secretaria de Desarrollo de la Salud para la transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. Se debe realizar entrega de refrigerios. El grupo de participantes debe ser de 25 jóvenes y para dar cumplimiento al objetivo de la actividad deben participar en todas las jornadas. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 4: Realizar durante la vigencia del convenio interadministrativo capacitación en sesiones de 2 horas sobre redes de apoyo comunitario y su importancia para la salud mental, tratando los siguientes tema: salud mental, signos y síntomas de intento de suicidio, detección temprana de trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas, prevención de la violencia intrafamiliar, papel de los líderes en salud mental, dirigidos a los integrantes de los comités municipales de vigilancia epidemiológica y sus redes (12 en Planeta Rica, sesiones) con asistencia mínima de 20 personas por sesión. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en salud mental en la cual se dará línea técnica. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 5: Realizar actividades informativas de 2 horas utilizando material

lúdico pedagógico, con énfasis en la prevención del consumo de alcohol, prevención del suicidio y violencia de género, dirigido a grupos poblacionales en el entorno laboral, (7 en Planeta Rica, actividades informativas). Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica, el aforo será de 35 personas. (El kit de materiales lúdico pedagógico para el desarrollo de la actividad incluye 20 cartillas para colorear, 30 folletos ilustrativos, 30 volantes, 10 marcadores de distintos colores, 10 pliegos de cartulina, una docena de crayolas, doce botellas plásticas que simulen botellas de licor, juego de 12 copas plásticas, 1 set de pintura para pintucaritas, se entregaran cuatro kits por actividad). EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 6: Realizar 4 jornadas lúdico-educativas Denominadas "ENTRE TODOS PREVENIMOS EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN MI COLEGIO# YO NI TRATO", en articulación con la secretaria de educación municipal, serán 2 por municipio, (2 en Planeta Rica) de las cuales una se llevar a cabo en una Institución educativa urbana y otra en una rural, teniendo en cuenta que deben ser instituciones con mayor riesgo de vulnerabilidad, y se deberán desarrollar las siguientes actividades: - Una jornada educativa de 2 horas de duración, que incluye el tema "Cómo el alcohol y las drogas afectan al desarrollo de adolescentes y jóvenes " dirigida a los estudiantes de los grados 9, 10 y 11. - Realizar Concurso de carteleras por grados (con los estudiantes de los grados 9, 10 y 11), con mensajes alusivos a la prevención del alcohol y las drogas, para este concurso se debe garantizar 2 kits de materiales por cada grado participante y dos kits de materiales adicional para los docentes y administrativos, adicionalmente tres (3) premios para el concurso de carteleras. - El kit de materiales debe incluir: 20 pliegos de cartulina, 3 juegos de témperas pequeñas, 20 pinceles, 5 cajas de colores medianos x 12 colores, Juego de marcadores x 20 marcadores, 10 bolsitas pequeñas de escarchas, 10 pliegos de papel barrilete de diferentes colores. - Una conferencia con todos los docentes sobre Prevención del Consumo

de alcohol y Drogas en la Institución educativa, que resalte aspectos como: refuerzo positivo de logros, resolución positiva de conflictos, afrontamiento de los problemas, fomento de un clima escolar saludable, inteligencias múltiples, entre otros. - Conmemoración del día de la prevención del consumo con todos los estudiantes, docentes, administrativos, que incluye: a. Una conferencia de dos horas, dirigida a los estudiantes sobre cómo identificar los proveedores de drogas y recursos para afrontar las drogas. b. Premiación del concurso de carteleras realizada con los grados 9,10,11 (trofeos o medallas personalizadas con la temática, para el primer, segundo y tercer puesto). c. Una actividad lúdica realizada por los docentes y administrativos, para los estudiantes sobre prevención del consumo de drogas. Los profesionales responsables de los encuentros educativos deben tener experiencia demostrable en los temas. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 7: Realizar durante la vigencia del convenio interadministrativo encuentros experienciales de 4 sesiones por municipio (4 en Planeta Rica), cada una de 3 horas sobre primeros auxilios psicológicos dirigidos a un grupo de 20 integrantes de las autoridades indígenas o de poblaciones vulnerables. Para poder dar cumplimento al objetivo de la actividad los integrantes de las autoridades indígenas o de las poblaciones vulnerables seleccionados deben asistir al total de las sesiones. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

Obligación 4 PROMOCIÓN DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS Y EQUIDAD DE GENERO - PREVENCIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SSR DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO.-

ACTIVIDAD 1: Organizar y realizar en cada municipio una feria, (1 en Planeta Rica) denominada: "Conociendo mis derechos sexuales y reproductivos", con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de los derechos sexuales y reproductivos, haciendo énfasis en la prevención del embarazo en adolescentes. En la actividad deben participar activamente las EAPB que operan en los municipios, los servicios amigables y la Dirección Local de Salud. Cada feria debe contar con la instalación de mínimo 5 stand por municipio, donde se comparta la oferta de servicios y programas dirigidos a la población de adolescentes y jóvenes. Adicionalmente se debe incluir la presentación de una obra de teatro y un foro municipal.El ponente de la actividad debe contar con experiencia demostrable en temas de salud sexual y reproductiva, el aforo es de mínimo 50 adolescentes y jóvenes. Previo a la actividad se deben realizar unareunión de concertación con las secretarias de salud, educación y cultura, IPS y EAPB presentes en el municipio. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 2: Realizar dos (2) jornadas de movilización social (una urbana y una rural) en cada uno de los municipios (2 en Planeta Rica y 2 Pueblo Nuevo), dirigida a la población general para la conmemoración del día mundial de la lucha contra el VIH/SIDA que incluya las siguientes actividades: - "La prevención del VIH se toma los barrios y veredas": para lo cual se deben realizar dos (2) cine foros en barrios y tres (3) en veredas (en zonas marginales y de pobreza) para sensibilizar sobre la importancia de la prevención del VIH/SIDA, con la asistencia mínima de 20 adolescentes. - Realizar dos (2) encuentros interactivos en barrios y tres (3) en vereda, de 2 horas cada uno, con la asistencia mínima de 20 adolescentes con el fin de explorar mitos y realidades frente a la infección por VIH. Al iniciar las

actividades el moderador realizará una exploración de conocimientos actitudes y prácticas de los adolescentes con y con base en las respuestas de las preguntas orientadoras liderará los encuentros aclarando las dudas y reforzando los aspectos de prevención. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

Obligación 5. VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES.-

ACTIVIDAD 1: Promover y realizar en 4 instituciones educativas del área rural 2 jornadas de ejercicio físico, que incluyan actividades tales como: aeróbicos, danza, ula -ula, saltar la cuerda, desafío, entre otros; en total 8 jornadas por municipio (8 en Planeta Rica). Se debe garantizar refrigerio saludable e hidratación durante la actividad. Previo a la actividad se debe dar una breve charla sobre los beneficios de la actividad física para la salud y de hábitos saludables. Número mínimo de asistentes 35 por jornada. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 2: Organizar de manera articulada con las EAPB cuatro (4) jornadas de salud por municipio (4 en Planeta Rica) en la cual se realicen capacitaciones de 2 horas a padres y cuidadores, sobre la identificación temprana de signos y síntomas asociados con cáncer en la población menor de 18 años; los casos sospechosos detectados deberán ser debidamente direccionados a la EAPB para su atención de manera oportuna realizando seguimiento permanente a cada caso y presentar un informe de la gestión realizada. Número mínimo de asistentes 25 por jornada. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguienteinformación: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4

fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 3: Promover y apoyar el desarrollo de quince (15) jornadas de actividad física en cada municipio, (15 en Planeta Rica) entre ellas caminatas, jornadas aeróbicas, senderismo, danza, patinaje recreativo, dirigido a la población general y por curso de vida. Se entregará un refrigerio saludable, hidratación para cada participante. En cada jornada debe asistir como mínimo 50 personas. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

Obligación 6. VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES TRANSMISIBLES.-

ACTIVIDAD 1: Realizar tres (3) encuentros pedagógicos por municipio (3 en Planeta Rica), de dos (2) horas de duración cada uno, con las madres del ICBF sobre los mensajes claves IRA/EDA, para que estos sean socializados con los padres y cuidadores de los niños beneficiarios de los programas del ICBF. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y guía de trabajo, mínimo 25 asistentes por jornada. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 2: Realizar Un (1) encuentro semanal por municipio, total doce en cada municipio durante la ejecución del convenio (12 en Planeta Rica), dirigido a los Agentes Comunitarios en Salud -ACS- de 3 horas en cada uno, donde se capacitarán sobre los siguientes temas: 1. Conociendo la IRA, 2. Como evito que los niños menores de 5 años se enfermen. 3. Si se enferma como lo debo cuidar en casa y como puedo evitar que contagie a otras personas. 4. Cuáles son los

signos para que sea necesario consultar al servicio de salud. 5. Alistando el trabajo con la comunidad. Para el desarrollo de estos encuentros se debe utilizar la metodología definida en la Guía operativa para desarrollo de la estrategia comunitaria Programa para la prevención, manejo y control de la Infección Respiratoria Aguda- IRA, en niños menores de cinco años. Para el desarrollo de los encuentros se debe garantizar material de trabajo consistente en cartulinas, ovillos de lana, Tela, Cartulina, pegante, tijeras, marcadores de varios colores, juego de Nueve fichas del rompecabezas, “Lavado de Manos” Jabón, Agua en un recipiente y Toallas de papel. Tapabocas, Laminas de las 18 prácticas clave de AIEPI comunitario para el juego de concéntrese, cinta de enmascarar. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y guía de trabajo. Paralelamente a cada encuentro se debe a ir creando el plan de réplica en la comunidad por parte de los agentes capacitados. Número mínimo de asistentes 25 personas por encuentro. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 3: Realizar encuentros saludables con los padres, madres y cuidadores, que contribuyan con la generación de cambios en las prácticas, en los conocimientos generales sobre la prevención de la enfermedad respiratoria (incluyendo COVID 19), la enfermedad diarreica aguda y conocimientos preventivos sobre higiene y prácticas saludables (44 en Planeta Rica, encuentros saludables). Para el desarrollo de la actividad inicialmente se aplica un test para evaluar el desarrollo de capacidades antes y después de la intervención educativa a los grupos sociales y comunitarios. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y entrega de las preguntas de los test. Asistencia mínima de 25 personas. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y

firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 4: Realizar en articulación con la secretaria de Educación municipal jornadas de educación y comunicación para la salud sobre medidas de bioseguridad dirigidas a los docentes de instituciones educativas para que los niños y niñas desarrollen sus actividades en ambientes seguros, en los cuales se disminuya el riesgo de propagar y contraer una enfermedad infecciosa de predominio respiratorio (14 en Planeta Rica). Cada jornada tendrá una duración de 2 horas y con aforo de mínimo 25 docentes. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y entrega del ABC (100 afiches para cada jornada, en papel propalcote de 150 gramos full color tamaño 50x35 cm) para prevenir la infección respiratoria y afiches para su impresión y entrega a las Instituciones educativas. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 5: Realizar tres (3) encuentros pedagógicos por municipio (3 en Planeta Rica) de dos (2) horas de duración cada uno, dirigidos a los integrantes de los COVECOM sobre los mensajes claves IRA/EDA, para que estos sean socializados con los padres y cuidadores de los niños y niñas de sus comunidades. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y guía de trabajo. Asistencia mínima de 25 personas. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 6: Implementar la estrategia de educación y comunicación lúdica y participativa para la prevención de las zoonosis mediante la entrega y

socialización de kits de material lúdico – educativo en ocho (8) establecimientos educativo-urbanos y rurales de los dos (2) municipios objeto del contrato (5 en Planeta Rica), como son: Cartillas educativas para colorear infantiles con temas relacionados con prevención de control de enfermedades zoonóticas en papel bond 75 gr, de 12 páginas, interior impreso a 1 x 1 tinta, tamaño carta, caratula impresa a color en propalcote de 240 gr plastificada. Caja de colores pequeña de 6 unidades. Juego lúdico concéntrese (Un total en madera con figuras giratorias, tablero en DMF de 5 mm con 36 piezas giratorias tamaño total 1,40 x 1,40 impreso en vinilo laminado mate y corte laser). Tablero soportado por una estructura en madera con patas en madera total medidas de tablero con patas 1,70 x 1,50 mts, con ilustraciones alusivas a la prevención de enfermedades zoonóticas y de control de factores del ambiente. Juego lúdico escalera (juegos de tamaño 3,20 x 3,20 mts), impreso en banner brillante a color alta calidad. Pieza cubo (Dado) de 40 x 40 cm elaborado en cartón respaldo blanco laminado, donde ilustre cada cara de del cubo con su correspondiente número del 1 al 6). Juego lúdico rueda de la fortuna (juegos con impresión en vinilo a full color laminado mate sobre MDF y corte láser de 40 cm de diámetro con sistema giratorio, aguja con centro de diámetro de 4 cm elaborado em MDF con vinilo. Juego de fichas de 15 x 8 cms en MDF con preguntas alusivas a prevención de enfermedades zoonóticas y de factores del ambiente) en (8) ocho sesiones de socialización relacionadas con la promoción y prevención de enfermedades zoonóticas y factores de riesgo del ambiente en 8 establecimientos educativos urbanos y rurales de los 2 municipios objeto de este contrato en el departamento de Córdoba. Se deben garantizar tres (3) kits de materiales lúdico - educativo para cada jornada (24 kits en total). EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 7: Ejecutar acciones de promoción, prevención relacionadas con el concepto de vivienda saludable mediante visita e intervención directa en 300 viviendas (200 en Planeta Rica) de áreas urbanas, rurales y priorizadas con enfoque de riesgo de estratos 1 y, 2 y 3 de los 3 municipios priorizados del

departamento de Córdoba en los componentes de la calidad de agua para consumo humano en tratamientos caseros para potabilización de agua y cuidado del agua al interior de la vivienda como almacenamiento y lavado de tanques, Manejo adecuado de residuos sólidos, desde el consumo responsable, clasificación, separación en la fuente y aprovechamiento, como también medidas higiénicas para almacenamiento de los residuos al interior de la vivienda como fuera de ella (uso de bolsas, canecas contapa, Identificación de tecnologías alternativas individuales en agua y saneamiento básico en el entorno hogar. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 8: Realizar 20 visitas de seguimiento (14 en Planeta Rica) a la administración de tratamiento en el ámbito domiciliario a pacientes nuevos con Tuberculosis del año 2021 en dos (2) de los municipios objeto de este contrato en el departamento de Córdoba. Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y toma de temperatura y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la secretaria de Desarrollo de la Salud. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 9: Realizar búsqueda activa comunitaria de sintomáticos respiratorios (87 en Planeta Rica) de acuerdo con lo definido en los lineamientos del programa de control y prevención de la Tuberculosis. Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la secretaria de Desarrollo de la Salud. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color

afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 10: Realizar en los dos (2) municipios del departamento de Córdoba (1 en Planeta Rica) búsqueda activa de casos de sintomáticos de piel en la familia de los convivientes de un paciente con enfermedad de Hansen (búsqueda activa en los convivientes de un (1) enfermo de Hansen en cada uno de los 2 municipios incluidos en el convenio). Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y toma de temperatura y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la secretaria de Desarrollo de la Salud. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 11: Identificar en los 2 municipios del departamento de Córdoba, los sintomáticos de piel (enfermedad de Hansen) y redireccionarlos a las diferentes Entidades Administradoras de Planes de Beneficios (10 en Planeta Rica). Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y diligenciamiento del formatode asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la secretaria de Desarrollo de la Salud. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

Obligación 7 GESTIÓN DIFERENCIAL DE POBLACIONES VULNERABLES: NIÑOS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.-

ACTIVIDAD 1: Realizar con las parteras, comadronas, sobadores, médicos tradicionales, etc., tres (3) jornadas en cada municipio de transferencia de conocimientos (3 en Planeta Rica), sobre la importancia de la lactancia materna en el desarrollo integral de los niños y las niñas y la soberanía alimentaria, para la prevención de la mortalidad infantil. Para el desarrollo de la actividad se deben

utilizar metodologías participativas, lúdicas y demostrativas. El aforo por jornadas debe ser de 20 participantes. Se deben concertar los convocados con las autoridades indígenas y delegados de las mesas de salud indígenas. La duración de la actividad es de 2 horas. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

ACTIVIDAD 2: Realizar espacios de educación y comunicación para la salud (10 en Planeta Rica), de dos horas de duración cada uno dirigidos a gestantes, madres lactantes y con niños y niñas menores de cinco años sobre las medidas y estrategias para: 1. Mantenimiento de la lactancia materna exclusiva, aprender a reconocer el llanto en el bebé y sus necesidades, 2.Establecimiento de prácticas de cuidado especiales como el baño y el cambio de pañales, las medidas para la prevención de la muerte súbita del lactante. 3. Signos de alarma y manejo básico de las condiciones prevalentes de la infancia (gripa, diarrea y fiebre) 4. Prevención de accidentes. 5. Inicio de la alimentación complementaria y pautas para la estimulación del desarrollo. Estos espacios se realizarán cada 8 días (semanal) durante la vigencia del convenio para garantizar la permanencia y asistencia de las madres convocadas. El aforo debe ser mínimo de 20 asistentes. EVIDENCIAS: Listados de asistencia que deberé contener la siguiente información: Fecha y actividad que se realiza, municipio, nombre del asistente, número de identificación, dirección, teléfono y firma o huella, 4 fotografías a color afectadas por actividad, videos de 2 minutos, invitación por cada sesión.

Obligación 8. El contratista deberá aportar dentro de las evidencias de la ejecución las siguientes: actas de reunión y/o concertación, listados de asistencia de acuerdo al modelo suministrado por la entidad, certificaciones de las organizaciones sociales y/o comunitarias que participan en la actividad, registros fotográficos mínimo 3 de cada actividad realizada, tomas de videos, documentos originales de las convocatorias realizadas, invitaciones, muestras del material publicitario, las demás requeridas por el supervisor del contrato.

Obligación 9.) Presentar informes de ejecución contractual parcial y final, de acuerdo a los lineamientos establecidos para la supervisión de los contratos.
Obligación 10. Suscribir las actas de inicio, parcial y final.
Obligación 11. Dar cumplimiento al artículo 50 de la ley 789 de 2002 y demás normas concordantes, efectuando el pago oportuno de sus obligaciones frente al sistema de seguridad social integral y parafiscales (caja de compensación familiar, SENA e ICBF). PARÁGRAFO: EL CONTRATANTE, no hará pago alguno al contratista mientras este no demuestre el cumplimiento de esta obligación. Las demás actividades que sean necesarias para cumplir con el objetivo contractual y que sean establecidas por el supervisor del contrato.
Obligación 12. Manifiesto que he dado cumplimiento a los pagos al Sistema de Seguridad Social, de acuerdo con lo establecido en las normas vigentes. Se anexa planilla de pago de seguridad social como lo dispone la ley.
Obligación 13. Se realizó apoyo a las demás actividades realizadas dentro del proceso del programa asignado por la ESE.

INFORME PARCIAL DE EJECUCIÓN

OBJETO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENLACE PARA BRINDAR APOYO EN LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL CONVENIO INTERADMINISTRATIVO Nº SS 581-2022 SUSCRITO ENTRE EL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA Y LA E.S.E. CAMU PUEBLO NUEVO

OBJETIVOS DEL CONTRATO

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar las acciones de los planes de intervención colectivas (PIC) en las dimensiones: **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, SALUD MENTAL, PROMOCIÓN DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS Y EQUIDAD DE GENERO - PREVENCIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SSR DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO, VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES, VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES TRANSMISBLES, GESTION DIFERENCIAL DE POBLACIONES VULNERABLES: NIÑOS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.**

DELIMITACIÓN DEL CONTEXTO: El convenio se está desarrollando en Planeta Rica, Municipio del Departamento de Córdoba; zona urbana y rural.

DIMENSIÓN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.

ACTIVIDAD 1: Seleccionar en coordinación con la Secretaría Municipal y el o la Coordinador(a) del programa prenatal, un grupo mínimo de 25 gestantes (por taller) en contexto de vulnerabilidad y poca disponibilidad de alimentos, que presenten factores de riesgo de desnutrición materna y riesgo de bajo peso en el recién nacido y desarrollar con ellas (10 talleres en el municipio de Planeta Rica), cada taller debe tener una duración de 2 horas e incluye los siguientes temas: 1.-. Necesidades Nutricionales de la embarazada. 2. Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante. Se deben tener como referente para las capacitaciones las guías para mujeres gestantes del ICBF.

ACTIVIDAD 2: Realizar actividades de movilización social (que no sea caminata) para promocionar la lactancia materna entre las mujeres de edad fértil, gestantes y lactantes, lo cual incluye:

1. Realizar dos (2) diálogos de saberes "Lactancia al parque", dirigido a la población en general con énfasis en mujeres gestantes y lactantes, en los cuales se reforzarán aspectos positivos de la lactancia materna para la familia, hijo y madre por municipio (2 diálogos en el municipio de Planeta Rica). El encuentro tendrá una duración de 2 horas y debe estar liderado por dos profesionales con experiencia demostrable en el tema.

2. Realizar por municipio dos (2) Encuentros de voluntarias del ICBF sobre: "Lactancia Materna: la base de una vida saludable", con el objetivo de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, conversar sobre mitos y realidades de la lactancia materna en los municipios y estrategias de fomento para aumentar la duración de la lactancia materna exclusiva y complementaria (2encuentros en el municipio de Planeta Rica). Para el desarrollo de los encuentros se debe contar con un profesional con experiencia demostrable en el tema como facilitador de la actividad. El número mínimo de participantes es de 30 voluntarios por municipio y tendrá una duración de dos horas.

CONCERTACIÓN: el día 18 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de atención materno perinatal de la E.S.E Hospital San Nicolás, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de seguridad alimentaria, la cual se encuentra dirigida a la población en general con énfasis en gestantes y lactantes. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **PRIMER DIÁLOGO:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 21 de octubre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 21 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de atención materno perinatal de la E.S.E Hospital San Nicolás, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de seguridad alimentaria, la cual se encuentra dirigida a la población en general con énfasis en gestantes y lactantes. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO DIÁLOGO:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 25 de octubre de 2022.

PRIMER DIÁLOGO

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 21 de octubre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo primer diálogo sobre lactancia materna, reforzando sus aspectos positivos para la familia, madre e hijo, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida a la población en general, haciendo énfasis en gestantes y madres lactantes. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron carteleras e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. La actividad contó con la participación de dos profesionales con experiencia demostrable en el tema.

POBLACION BENEFICIADA: 20 usuarios de la población en general con énfasis en gestantes y lactantes

EVIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES

Obligación 3. Diálogo de saberes "Lactancia al parque", dirigido a la población en general con énfasis en mujeres gestantes y lactantes, E.S.E Hospital San Nicolás, 21 de octubre de 2022









SEGUNDO DIÁLOGO

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 25 de octubre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo segundo diálogo sobre lactancia materna, reforzando sus aspectos positivos para la familia, madre e hijo, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida a la población en general, haciendo énfasis en gestantes y madres lactantes. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron carteleras e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias.

POBLACION BENEFICIADA: 20 usuarios de la población en general con énfasis en gestantes y lactantes.

Estas actividades fueron ejecutadas con la intervención de dos profesionales con experiencia demostrable en el tema.

EVIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES

Obligación 3. Diálogo de saberes "Lactancia al parque", dirigido a la población en general con énfasis en mujeres gestantes y lactantes, E.S.E Hospital San Nicolás, 25 de octubre de 2022.








Lactancia Materna

Realizar actividades de movilización social (que no sea caminata) para promocionar la lactancia materna entre las mujeres de edad fértil, gestantes y lactantes, lo cual incluye:

Realizar por municipio dos (2) Encuentros de voluntarias del ICBF sobre: "Lactancia Materna: la base de una vida saludable", con el objetivo de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, conversar sobre mitos y realidades de la lactancia materna en los municipios y estrategias de fomento para aumentar la duración de la lactancia materna exclusiva y complementaria.

CONCERTACIÓN: el día 24 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con el coordinador de madres comunitarias del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **PRIMER ENCUENTRO:** Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, el día 08 de Noviembre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 24 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con el coordinador de madres comunitarias del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Se concertó lugar, con fecha de realización así. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO ENCUENTRO:** Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, el día 11 de noviembre de 2022.

PRIMER ENCUENTRO

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, 08 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo primer encuentro sobre: "lactancia materna, la base de una vida saludable", con el fin de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, en donde se pudo dialogar y esclarecer conceptos acerca de los mitos y realidades más frecuentemente conocidos sobre lactancia materna y establecer o buscar estrategias que permitan promover para la lactancia materna exclusiva y su duración y reforzar sus aspectos positivos, en el Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, con un grupo de 30 voluntarias del ICBF. Se utilizó vídeo beam como ayuda pedagógica.

POBLACION BENEFICIADA: 30 voluntarias del ICBF

EVIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES









SEGUNDO ENCUENTRO

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, 11 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo segundo encuentro sobre: “lactancia materna, la base de una vida saludable”, con el fin de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, en donde se pudo dialogar y esclarecer conceptos acerca de los mitos y realidades más frecuentemente conocidos sobre lactancia materna y establecer o buscar estrategias que permitan promover para la lactancia materna exclusiva y su duración y reforzar sus aspectos positivos, en el Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, con un grupo de 30 voluntarias del ICBF.

POBLACION BENEFICIADA: 30 voluntarias del ICBF

EVIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES









3. CONTENIDO TEMÁTICO

LACTANCIA MATERNA.

La **lactancia materna** es una forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) señalan que la lactancia es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños.

OMS y Unicef consideran imprescindible la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses del recién nacido y recomiendan que a partir de esa edad y hasta los dos años, de forma complementaria a la lactancia, se ofrezcan al bebé otros alimentos propios para su edad. Hay evidencia que sugiere que la lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida, retarda la aparición de asma, rinitis alérgica, dermatitis atópica y alergia alimentaria

Según la OMS y la Unicef, a partir de los dos primeros años la lactancia materna puede extenderse hasta que el niño, la niña o la madre decidan, sin que exista ningún límite de tiempo. La Academia Americana de Pediatría recomienda mantener la lactancia al menos durante el primer año. El Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría coincide en sus recomendaciones con OMS y Unicef.

La leche materna humana es el alimento natural líquido producido por la glándula mamaria de la madre para alimentar al recién nacido. Está constituida por nutrimentos, sustancias inmunológicas, hormonas, enzimas, factores de crecimiento y células inmunoprotectoras que la hacen nutricional e inmunológicamente apta para que un niño sea alimentado con ella en forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Se recomienda como alimento exclusivo para el lactante hasta los seis meses de edad y con alimentación complementaria hasta los dos años de edad, ya que contiene la mayoría de los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo. Además

contiene inmunoglobulinas y otras sustancias que protegen al bebé frente a infecciones y contribuye a estrechar el vínculo madre e hijo, favoreciendo un adecuado desarrollo psicomotor.

Reduce los riesgos de enfermedad del infante ya que estimula su sistema inmunitario. El sistema inmunitario del recién nacido es menor al de una persona adulta en el 1 %, así que la leche materna debe ser considerada como la primera vacuna que se recibe en la infancia, ya que protege contra numerosas infecciones a las que una persona está expuesta durante su primer año de vida

La leche de la madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida y se adapta en cada momento a sus necesidades.

Proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo adaptándose perfectamente a su función digestiva.

Tipos de leche

El calostro (leche de los primeros días) contiene gran cantidad de proteínas, vitaminas e inmunoglobulinas (defensas) que pasan a la sangre a través del intestino del recién nacido/a.

El calostro es suficiente para alimentar al recién nacido/a, puesto que su estómago es muy pequeño y sus necesidades se satisfacen con pocas cantidades y en tomas frecuentes (de 8 a 12 tomas diarias aproximadamente).

La leche madura varía su composición a lo largo de la toma, la del principio es más "aguada" (rica en lactosa) para calmar la sed y la cantidad de grasa va aumentan- do a medida que sale la leche, concentrándose al final de la toma; cosa que provoca la saciedad del bebé. Por eso es conveniente vaciar el primer pecho antes de ofrecer el segundo sin limitar el tiempo de la toma. Durante el primer mes de vida es posible que se sacie con un solo pecho.

Es la succión del bebé (frecuencia y duración de la toma, un pecho o los dos) lo que determina la cantidad y composición de la leche.

Para la madre:

Ayuda a la recuperación tras el parto. El estímulo hormonal hace que el útero se contraiga más rápidamente (entuertos), disminuye la pérdida de sangre en los días posteriores al parto y mejora la posible anemia. Favorece la recuperación del peso y la silueta.

Reduce las necesidades de insulina en madres diabéticas y normaliza antes el metabolismo de las madres que han tenido diabetes gestacional.

Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Disminuye el riesgo de cáncer de mama premenopáusico, cáncer de ovario y fracturas de cadera y espinales por osteoporosis en la postmenopausia.

Para ambos:

El amamantamiento desarrolla un estrecho vínculo afectivo materno filial, proporcionando al bebé consuelo, cariño, compañía y seguridad, y ayudando a la madre en su crecimiento personal.

La elección de la lactancia materna supone un considerable ahorro económico en el presupuesto familiar, no sólo derivado del precio que no se habrá de pagar por la leche artificial y accesorios como biberones, sino también del menor consumo en consultas médicas, ingresos hospitalarios y medicamentos que se ha demostrado en los bebés alimentados con leche materna.

Contribuye al cuidado del planeta disminuyendo la huella ecológica: no genera residuos y es sostenible.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ

- Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades prevalentes de la infancia como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias.
- Disminuye el riesgo de enfermedades prevalentes en la infancia como: diarreas, asma, neumonía, alergias, entre otras.
- Disminuye el riesgo de desnutrición.
- Reduce de 1.5 a 5 veces el riesgo de muerte súbita
- Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.
- Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé.
- Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.
- Tiene la mejor biodisponiblidad de hierro, calcio, magnesio y zinc.
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.
- Ayuda a desarrollar un lenguaje claro tempranamente.
- Tiene efectos de largo plazo en la salud ya que disminuye la probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 1 y tipo 2, leucemia e hipercolesterolemia.
- Hace que los bebés logren un mejor desarrollo cerebral que le permitirá tener mejor desempeño en la escuela que le brindará mejores oportunidades económicas en la vida.
- Crea un vínculo afectivo con la madre gracias al cual los niños y niñas amamantados crecen más felices, más seguros y más estables emocionalmente.
- Protege contra caries dental y reduce el riesgo de realizar ortodoncia en la infancia y la adolescencia.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

- Crea un vínculo afectivo madre-bebé, el cual favorece el desarrollo de la autoestima, personalidad saludable y niveles altos de inteligencia en edades siguientes.
- Ayuda a la rápida recuperación después del parto.
- Ayuda a quemar calorías adicionales lo que permite recuperar rápidamente el preso previo al embarazo.
- Previene la depresión post-parto.
- A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye el riesgo de sangrado en el post parto por lo tanto disminuye el riesgo de desarrollar anemia.
- En el cuerpo de la madre produce hormonas especiales que le ayudan a sentirse relajada y cariñosa hacia su bebé.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA FAMILIA

- Alimenta al bebé en cualquier momento ya que siempre se encuentra disponible y al alcance de cualquier economía.
- No se tiene que comprar, ni necesita preparación, ni almacenamiento.
- Favorece el ahorro familiar al no tener que gastar en fórmulas lácteas, biberones, chupones y demás utensilios para prepararla.
- Disminuye los gastos de atención de salud del bebé, ya que el niño es menos propenso a enfermarse.
- Ahorra tiempo en la preparación de fórmula, el lavado y la esterilización de biberones.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL PAÍS

- Es una manera de invertir en el capital humano del país, ya que los niños amamantados con leche materna tienen mejor desempeño escolar y, tienen mejores oportunidades de desarrollo profesional.
- Evita el consumo de papel, plástico, aluminio o gasolina usados en preparar, envolver o transportar la leche de fórmula.

CÓMO TENER ÉXITO EN LA LACTANCIA MATERNA

Es fundamental que sea un acto deseado y gratificante para la madre.

El lactante nace con la capacidad de buscar el pecho, reconocerlo y acercarse a él.

En el paritorio es muy importante que se coloque al bebé sobre el

pecho de su madre inmediatamente al nacimiento (contacto precoz), para favorecer la vinculación y el inicio de la lactancia; al menos la primera hora. Contacto piel con piel y esperar a que el bebé manifieste signos de interés por el pecho, sin forzarlo. Esto facilita las contracciones del útero disminuyendo la intensidad de la hemorragia tras el parto y contribuye a establecer en el bebé un buen reflejo de succión. La evidencia clínica demuestra que las rutinas hospitalarias se pueden posponer sin problema.

Has de saber que la lactancia materna se establece por la puesta en marcha de un sistema automático regulado por hormonas (la expulsión de la placenta, la oxitocina y la pro- lactina): la succión de tu hijo/a, al estimular el pezón y vaciar el pecho, provocará que tu pecho fabrique más leche: cuanto más te pongas el bebé al pecho, más leche producirás. Si te lo pones poco o le quitas el hambre con falsas ayudas de sueros o leches artificiales, producirás menos leche.

MITOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

1. ¿Mito? La lactancia materna es fácil

Los bebés nacen con el reflejo de buscar el pecho de su madre. Sin embargo, muchas madres necesitan apoyo práctico para posicionar a su bebé para amamantar y asegurar que esté bien agarrado al seno. La lactancia materna requiere práctica, tanto para las madres como para los bebés. La lactancia materna también requiere mucho tiempo, por lo que las madres necesitan espacio y apoyo en el hogar y el trabajo.

2. ¿Mito? Es habitual que la lactancia duela: los pezones adoloridos son inevitables

Después del parto muchas madres experimentan molestias en los primeros días cuando están aprendiendo a amamantar. Pero con el apoyo adecuado para posicionar a su bebé para amamantar y asegurar que esté correctamente agarrado al seno, se pueden evitar los pezones adoloridos. Si una madre enfrenta desafíos con la lactancia, como dolor en los pezones, el apoyo de un especialista en lactancia u otro profesional capacitado puede ayudarla a superar el problema.

3. ¿Mito? Debes lavarte los pezones antes de amamantar

No es necesario lavarse los pezones antes de amamantar. Cuando los bebés nacen ya están muy familiarizados con los olores y sonidos de su propia madre. Los pezones producen una sustancia que el bebé huele y además tienen "bacterias buenas" que ayudan a los bebés a desarrollar un sistema inmunológico saludable para toda la vida.

4. ¿Mito? Se debe separar al recién nacido de su madre para que ella descanse

Los médicos, las enfermeras y las parteras a menudo fomentan el contacto "piel con piel", también conocido como método madre canguro, inmediatamente después del parto. Poner a tu bebé en contacto directo con tu cuerpo, de modo que su piel esté contra la tuya, es una práctica muy importante que le ayuda a encontrar y agarrarse al seno. Practicar esto en el transcurso de la primera hora después del parto y luego hacerlo con frecuencia, ayudará a establecer la lactancia materna. Si la madre no puede hacer esto, entonces la pareja u otro miembro de la familia puede intervenir.

5. ¿Mito? Solo debes comer alimentos sencillos mientras amamantas

Las madres que amamantan necesitan comer una dieta balanceada y, por lo general, no hay necesidad de cambiar los hábitos alimentarios. Los bebés están expuestos a las preferencias alimentarias de sus madres desde que están en el útero. Pero si una madre percibe que su bebé presenta una reacción a un alimento específico que ha ingerido, lo mejor es consultar a un especialista.

6. ¿Mito? El ejercicio afectará el sabor de tu leche

El ejercicio es saludable, incluso para las madres lactantes. No hay evidencia que demuestre que puede afectar el sabor de la leche.

7. ¿Mito? No podrás amamantar a menos que lo hagas de inmediato

Es más fácil comenzar a amamantar si lo haces desde la primera hora después del parto porque los reflejos de tu bebé son muy fuertes en ese momento. Los bebés están listos para aprender a amamantar. Si no enganchas a tu bebé inmediatamente después del nacimiento, hazlo lo antes posible. Si necesitas ayuda para amamantar a tu bebé, solicita el apoyo de un asesor en lactancia u otro profesional capacitado. El contacto frecuente de piel con piel y poner a tu bebé al pecho ayudarán a que la lactancia continúe.

8. ¿Mito? Nunca puedes usar leche de fórmula si quieres amamantar

Las madres pueden decidir que necesitan utilizar fórmula en algunas ocasiones, mientras continúan amamantando. Es importante buscar información imparcial sobre la leche de fórmula y otros productos que reemplazan la leche materna. Para mantener la producción de leche materna, continúa ofreciéndole el pecho a tu bebé con la mayor frecuencia posible. Puede ser útil que las madres consulten a un especialista en lactancia o a un profesional capacitado para encontrar un plan que les funcione para continuar amamantando.

9. ¿Mito? Muchas madres no pueden producir suficiente leche

Casi todas las madres producen la cantidad adecuada de leche para sus bebés. La producción de leche materna está determinada por la capacidad del bebé para agarrarse al seno y extraer leche en cada toma, así como la frecuencia de la lactancia. La lactancia materna no es un trabajo que deba asumir la mujer por su cuenta; las madres necesitan apoyo, así como orientación continua sobre lactancia por parte de prestadores de

servicios de salud. También requieren ayuda en el hogar y la posibilidad de mantenerse saludables, comiendo y bebiendo adecuadamente.

10. ¿Mito? No debes amamantar si estás enferma

Dependiendo del tipo de enfermedad, generalmente las madres pueden continuar amamantando cuando están enfermas. Deben asegurarse de recibir el tratamiento adecuado y descansar, comer y beber bien. En muchos casos, las madres le pasarán a su bebé los anticuerpos que produjeron para afrontar sus enfermedades o afecciones, ayudándole a su hijo o hija a construir sus propias defensas.

11. ¿Mito? No puedes tomar ningún medicamento si estás amamantando

Es importante informarle a tu médico que estás amamantando y leer las instrucciones de cualquier medicamento que compres sin fórmula médica. Puede ser necesario que la toma de medicamentos sea a una hora o en una dosis específica, o decidir una formulación alternativa. También debes informar al médico del bebé sobre cualquier medicamento que estés tomando.

12. ¿Mito? Los bebés que han sido amamantados son más apegados

Todos los bebés son diferentes. Algunos son más apegados que otros, sin importar cómo los alimenten. La lactancia materna proporciona no solo la mejor nutrición para los bebés, sino que también es fundamental para el desarrollo de su cerebro. Pero también, los bebés que son amamantados se cargan en brazos con mayor frecuencia y debido a esto, se ha demostrado que la lactancia materna mejora el vínculo de apego.

13. ¿Mito? Es difícil destetar a un bebé si lo amamantas durante más de 1 año

No hay pruebas que demuestren que sea más difícil dejar de amamantar después de 1 año, pero sí hay evidencia de que amamantar hasta los 2 años es beneficioso tanto para las madres como para los niños y las niñas. Todas las madres y los bebés son diferentes y es necesario que juntos acuerden durante cuánto tiempo se dará la lactancia materna.

14. ¿Mito? Si vuelves a trabajar, tendrás que destetar a tu bebé

Muchas madres continúan amamantando después de volver al trabajo. Es importante que primero conozcas las políticas sobre lactancia materna de tu país y de tu propio lugar de trabajo. Si tienes derecho a un horario y un lugar específico para amamantar durante las horas de trabajo, es posible que puedas ir a casa y amamantar, pedirle a un familiar o amigo que te traiga a tu bebé o puedes extraerte la leche y llevarla a casa. Si no tienes la opción de amamantar durante las horas de trabajo, busca momentos durante el día para extraerte la leche y luego alimenta a tu bebé directamente cuando estés en casa. En caso de que decidas darle a tu bebé un sucedáneo de leche materna en alguna toma, sigue siendo muy bueno continuar amamantando cuando estés con tu bebé.

ACTIVIDAD 3: Realizar en cada municipio diez (10) talleres teóricos practico de 2 horas cada uno, dirigido a las madres y cuidadores sobre temas de alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación (10 talleres en el municipio de Planeta Rica . Realizar en el taller prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha. El 60% de los talleres se realizarán en la zona rural. El aforo por taller es de 25 personas.

DIMENSIÓN: SEGURIDAD ALIMENTARIA

Realizar en cada municipio diez (10) talleres teóricos practico de 2 horas cada uno, dirigido a las madres y cuidadores sobre temas de alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación (10 talleres en el municipio de Planeta Rica . Realizar en el taller prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha. El 60% de los talleres se realizarán en la zona rural.

PRIMER TALLER: E.S.E Hospital San Nicolás, el día 28 de octubre de 2022

CONCERTACIÓN: el día 09 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO TALLER:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 15 de noviembre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 14 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **TERCER TALLER:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 17 de noviembre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 15 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de

la E.S.E Hospital San Nicolás. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

CUARTO TALLER: E.S.E Hospital San Nicolás, el día 18 de noviembre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 03 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con una docente de la Fundación Amiga de la Niñez. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **QUINTO TALLER:** Vereda Nueva Holanda, 10 de noviembre de 2022

CONCERTACIÓN: el día 11 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la auxiliar de enfermería del centro de Salud de Plaza Bonita. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEXTO TALLER:** Vereda Nueva Holanda, 19 de noviembre de 2022

PRIMER TALLER

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 28 de octubre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizó video beam como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores.

ACTIVIDAD 1. Vereda las pelonas, 26 de octubre de 2022, 8:00am








CAMU
PUEBLO NUEVO
PIC
PLAN DE
INTERVENCIONES
COLECTIVAS

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD









SEGUNDO TALLER

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 15 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD









TERCER TALLER

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 17 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

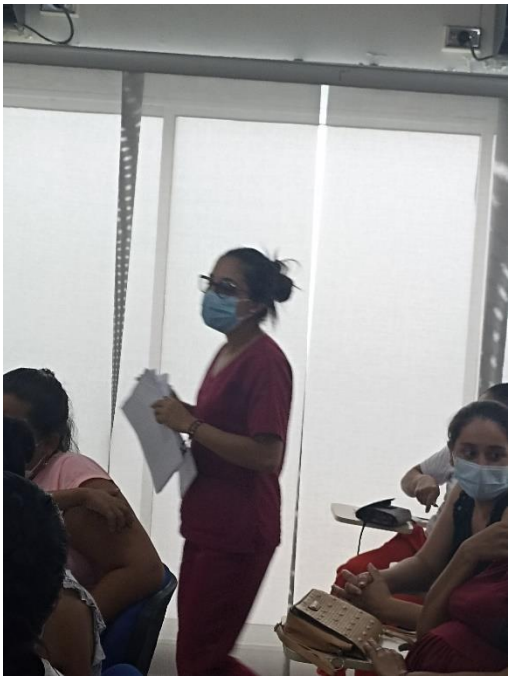
POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD









CUARTO TALLER

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 18 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD









QUINTO TALLER

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: Vereda Nueva Holanda, 10 de noviembre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la vereda Nueva Holanda, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD









SEXTO TALLER

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: Vereda Plaza Bonita, 19 de noviembre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la vereda Plaza Bonita, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD









CONTENIDO TEMÁTICO

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria (AC) se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de esta. En los últimos años las recomendaciones han cambiado numerosas veces, siendo notablemente diferentes de los consejos recibidos por la generación anterior. El objetivo de este documento es resumir de forma general la evidencia científica disponible en la actualidad sobre la AC.

¿Cuánto tiempo se recomienda mantener la lactancia materna de forma exclusiva?

Se recomienda mantener la lactancia materna (LM) de forma exclusiva durante los 6 primeros meses de edad y, a partir de ese momento, añadir de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la LM a demanda todo el tiempo que madre e hijo deseen.

¿Y en los lactantes que no toman el pecho?

En lactantes no amamantados no hay un claro consenso en la literatura científica acerca del mejor momento. La alimentación se puede introducir entre el cuarto y el sexto mes, y es adecuado esperar a que el lactante presente signos de que ya está listo para comenzar

En el caso de estar con lactancia materna, ¿y si la madre se incorpora a trabajar y el bebé aún no tiene los 6 meses?

Hay mujeres que comienzan a trabajar antes de que el bebé cumpla 6 meses, y en ese caso es importante individualizar el consejo. No se deben introducir alimentos distintos de la leche materna o la fórmula antes del cuarto mes. Cuando el bebé cumpla esa edad, conviene preguntar si la madre tendrá que ausentarse y si han pensado qué van a hacer con la alimentación del bebé, explorando los deseos, miedos y dudas. Se pueden sugerir diversas opciones para que cada familia decida:

- Valorar acumular permisos remunerados y no remunerados para alargar el periodo de LM exclusiva.

- Valorar la disponibilidad y aceptación del uso del sacaleches.

¿Hay posibilidad de que se realicen tomas durante el horario de trabajo?

Si el bebé tiene más de 17 semanas, valorar la introducción de AC en la toma que no esté con su madre, manteniendo la LM frecuente y sin restricciones el resto del día y la noche.

¿Por qué es importante esperar hasta alrededor de los 6 meses?

Para poder ingerir alimentos diferentes a la leche, es conveniente que el organismo tenga la maduración necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune

Se considera que un bebé está preparado cuando adquiere las destrezas psicomotoras que permiten manejar y tragar de forma segura los alimentos. Como cualquier otro hito del desarrollo, no todos los niños lo van a adquirir

al mismo tiempo, aunque en general estos cambios suelen ocurrir en torno al sexto mes.

Se requiere:

- Presentar un interés activo por la comida.
- La desaparición del reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua).
- Ser capaz de coger comida con la mano y llevarla a la boca.
- Mantener la postura de sedestación con apoyo.
-

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 conlleva.

¿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.

¿QUÉ ALIMENTOS UTILIZAR Y CON QUÉ SECUENCIA?

Las pautas varían mucho entre regiones y culturas. No se deben dar "instrucciones" rígidas. No hay alimentos mejores que otros para empezar, aunque se recomienda ofrecer de manera prioritaria alimentos ricos en hierro y zinc. Asimismo, se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días, para observar la tolerancia y la aceptación y no añadirles sal, azúcar ni edulcorantes, para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.

Ofrecemos unas pautas generales, que cada familia deberá individualizar según sus gustos y necesidades:

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)			

Modificada de "Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia", Agència de Salut Publica de Catalunya, 2016.

Alimentos ricos en hierro

El hierro es un micronutriente cuyos depósitos se ven influenciados por el pinzamiento tardío del cordón al nacer, entre otros factores. Los depósitos disminuyen desde el nacimiento y a partir del sexto mes aumenta el riesgo de anemia ferropénica. La carne roja es una fuente principal de hierro con buena biodisponibilidad. También son una buena opción la yema de huevo

y los cereales enriquecidos con hierro. Existen alimentos de origen no animal con hierro no-hem, como guisantes, lentejas, alubias, frutos secos, brócoli y algunos tipos de pan que, aunque representan una fuente de hierro menor y de más difícil absorción, también deben formar parte de la dieta de los niños.

Lácteos

Entre los 6 y 12 meses, la leche materna sigue siendo el alimento principal, por lo que se recomienda mantenerla a demanda, sin disminuir el número de tomas. La AC no es "sustitutiva", sino "complementaria". Si el lactante mayor de 6 meses realiza alMmenos 4-5 tomas de pecho al día, no se precisan otras fuentes de lácteos. Si la madre trabaja fuera de casa, se puede ofrecer la AC las horas que esté fuera, y cuando regrese del trabajo continuar con el pecho frecuente y a demanda. Se puede ofrecer yogur natural o queso desde los 9 meses y leche de vaca entera a partir de los 12 meses. Hay que tener en cuenta que la leche materna sigue siendo el lácteo de primera elección y se recomienda por encima de cualquier otra leche, siempre que madre e hijo lo deseen, hasta los 2 años o más. En el caso de lactantes no amamantados, la fórmula indicada por encima de los 6 meses de edad es la fórmula de continuación. Según se vaya diversificando la dieta, disminuirá la cantidad de leche ingerida, aunque se recomienda mantener al menos dos raciones de lácteos diarios (aproximadamente 500 ml al día).

¿CUÁNTA CANTIDAD HAY QUE DAR?

El alimento principal sigue siendo la leche materna, por lo que se deberá ofrecer el pecho a demanda y con frecuencia, o la leche de fórmula en caso de no ser amamantado.

La introducción a la alimentación complementaria es un proceso gradual. Inicialmente las porciones han de ser pequeñas y se aumentan progresivamente conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia

materna. Debe tenerse en cuenta que la cantidad (peso o volumen) puede ser diferente en función de la densidad energética del alimento ofrecido.

Los cuidadores deben ofrecer comida sana, nutritiva y segura, y el lactante es el que decide cuánta cantidad come. Los alimentos complementarios deberían aportar la suficiente energía, proteína y micronutrientes de manera que, junto a la lactancia materna o artificial, cubran todas las necesidades del niño en esta etapa.

Al igual que ocurre durante el periodo de LM exclusiva, durante el periodo de AC es igualmente importante respetar las señales de hambre y saciedad del lactante. La OMS recomienda seguir los principios de la alimentación perceptiva, sin forzar a comer o distraer. El apetito de los lactantes es diferente en cada niño y circunstancia. La expectativa de una cantidad concreta de ingesta puede frustrar a los padres y hacer que el momento de la comida se convierta en una lucha en vez de en un disfrute. Por ello, más que centrarse en una cantidad concreta, es importante la variedad, disponibilidad y el establecimiento de los hábitos futuros.

¿CÓMO OFRECER LOS ALIMENTOS?

Consistencia

Se recomienda aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con texturas grumosas y semisólidas lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses. A los 12 meses, el lactante ya puede consumir el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, aunque teniendo especial cuidado con los sólidos con riesgo de atragantamiento, como los frutos secos enteros, que deberán evitarse.

Se han descrito problemas de alimentación a largo plazo y un consumo escaso de frutas y verduras en niños en los que se introdujeron tardíamente las texturas grumosas (más tarde de los 9 meses

Marco afectivo

El marco físico-afectivo es muy importante para desarrollar las habilidades relacionadas con la alimentación y fomentar la autorregulación del hambre-saciedad. Obligar, presionar o premiar son estrategias que interfieren con la percepción del niño de su propia saciedad y pueden aumentar el riesgo de sobrepeso, de problemas en relación con la comida y de escasa variedad a la hora de comer, en contraste con lo esperado. Estas estrategias están desaconsejadas, así como ofrecer comida al lactante o preescolar como consuelo emocional.

Alimentación activa o cómo ofrecer la alimentación complementaria con un enfoque positivo

Respetar su ritmo de desarrollo y permitir cierta autonomía, según sus capacidades. Tolerar un cierto desorden apropiado para su edad (por ejemplo, no molestar al niño limpiándolo después de cada bocado)

No interpretar como permanente un rechazo inicial a un nuevo alimento. Seguir ofreciendo en los siguientes días o semanas sin presionar (puede ser necesarias hasta 10-15 ocasiones para conseguir la aceptación). La exposición regular y gradual a los alimentos favorece su tolerancia y aceptación, a corto y largo plazo

No prefijar una cantidad de comida que se “tiene que tomar”. La cantidad es variable de unos niños a otros y según las circunstancias. Respetar los

signos de hambre y saciedad. Los padres deciden dónde, cuándo y qué come el niño. El niño decide cuánto come. Obligar o coaccionar a un niño para que coma aumenta la insatisfacción familiar y el riesgo de problemas con la comida a corto y largo plazo

Establecer rutinas puede ayudar:

- Lugar: tranquilo, sin distracciones (televisión, móviles). Cuando sea posible, sentar al niño frente a los otros miembros de la familia para que pueda interactuar con ellos. Acercar al niño a la mesa de forma segura, ya sea en el regazo o utilizando una silla apropiada (trona)
- Tiempo: un horario aproximado de comidas, con flexibilidad, puede ayudar a la anticipación y regulación del lactante. Como orientación, 4 o 5 tomas al día
- Menú: seleccionar una dieta variada y sana. Servir raciones apropiadas a su edad y ritmo de crecimiento
- Ser paciente con el ritmo de adquisición de los nuevos logros
- Ante las situaciones negativas (no come, no le gusta, se porta mal), mantener una actitud neutra. Evitar enfadarse, no mostrar el enfado
- Una conducta muy controladora o exigente de los padres impide que el niño aprenda a autorregularse
- Evitar distracciones (pantallas, juguetes)
- Disfrutar de la comida en familia, reforzando los logros. No utilizar los alimentos como premios o castigos, ni como consuelo o chantaje

BIBLIOGRAFÍA

Organización Panamericana de la salud, "cáncer en la niñez y la adolescencia". {En línea}. {13 de octubre de 2022} disponible en: https://www.paho.org/es/temas/cancer-ninez-adolescencia.

YÉLAMOS, Carmen, et al, "El cáncer en los niño". {En línea}. {13 de octubre de 2022} disponible en: https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/guiareducida.pdf

UNICEF, "14 mitos sobre la lactancia materna". {En línea}. {25 de octubre de 2022} disponible en: https://www.unicef.org/lac/crianza/14-mitos-sobre-la-lactancia-materna

Ministerio de Salud Pública, "beneficios de la lactancia materna". {En línea}. {25 de octubre de 2022} disponible en: https://www.salud.gob.ec/beneficios-de-la-lactancia-materna/

Wikipedia, "lactancia materna". {En línea}. {26 de octubre de 2022} disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Lactancia_materna

Organización Panamericana de la salud, "lactancia materna y alimentación complementaria". {En línea}. {26 de octubre de 2022} disponible en: https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf

DIMENSIÓN SALUD MENTAL

ACTIVIDAD 1: Realizar con los familiares y cuidadores de los adultos mayores, encuentros participativos de 2 horas de duración para generar psi coeducación sobre los cambios físico y psicológicos en el adulto mayor y su impacto en la salud mental de él y su familia que permita detectar de manera temprana las necesidades de atención integral y su abordaje en la familia (26 en Planeta Rica Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. El número de participantes por encuentro es 35 como mínimo. Se llevarán a cabo el 40% en zona urbana y 60% en la zona rural.

Descripción del Contexto: la población beneficiada familiares y cuidadores de los adultos mayores, en el desarrollo de la actividad se realizó en zona rural con el apoyo del programa familias en acción, quien estuvo apoyando para el desarrollo de las actividades.

Descripción de la actividad	[illegible]	Categoría y línea operativa	CANTIDAD SOLICITADA	N° ACTREALIZADAS	% CUMPLIMIENTO
Realizar con los familiares y cuidadores de los adultos mayores, encuentros participativos de 2 horas de duración para generar psi coeducación sobre los cambios físico y psicológicos en el adulto mayor y su impacto en la salud mental de él y su familia que permita detectar de manera temprana las necesidades de atención integral y su abordaje en la familia (26 en Planeta Rica Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. El número de participantes por encuentro es 35 como mínimo. Se llevarán a cabo el 40% en zona urbana y 60% en la zona rural.			26	7	18.2%

- **Lugar: VEREDA ISLA DE ARROLLON fecha: 13/10/2022 hora: 8:00 – 11:00 am**






REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

- Vereda La oscurana fecha: 13/10/2022 hora: 1:30 – 3:30 pm






REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA



- **VEREDA ARENOSO fecha: 20/10/2022 hora: 8:00 – 10:00 am**






ENCUENTRO PEDAGOGICO
ARENOSO


ENTRO PEDAGOGICO
ARENOSO

- **VEREDA ARROLLON FECHA: 20/10/2022 HORA: 2:00 – 4:00PM**






Familias en acción


Familias en acción
ARROYO
SAN JERÓNIMO

- **PSICOEDUCACION SOBRE LOS CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN EL ADULTO MAYOR VEREDA NUEVO HORIZONTE FECHA: 10/11/2022 HORA 09: 00 AM – 11:00 AM**






REDMI 9T | KENIA PASTRANA


PIC
NUEVO PARAISO
REDMI 9T | KENIA PASTRANA

- **PSICOEDUCACION SOBRE LOS CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN EL ADULTO MAYOR ALCALDIA MUNICIPAL CENTRO DE VIDA PUNTA VERDE FECHA: 15/11/2022 HORA: 9:00 – 11:00 AM**






LINDOR
13


PIC
REDMI 9T | KENIA PASTRANA

- **PSICOEDUCACION SOBRE LOS CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN EL ADULTO MAYOR VEREDA CAROLINA, FECHA 24/11/2022 HORA: 9:00-11:00AM**






REDMI 9T | KENIA PASTRANA


REDMI 9T | KENIA PASTRANA

ACTIVIDAD 2: Desarrollar 5 sesiones por municipio (5 en Planeta Rica) sobre habilidades para la vida, de 2 horas de duración cada una, aplicando metodologías participativas y de taller dirigidas a un grupo de 25 adolescentes, los cuales serán los mismos durante todas las sesiones. Las habilidades que se trabajaran en las sesiones son las siguientes: 1. Comunicación. 2. Habilidades para negociación y rechazo. 3. Toma de decisiones. 4. Pensamiento crítico. 5. Control de las emociones y el estrés. Esta actividad se realizará en articulación con la Secretaria de Educación municipal para la selección de la Institución Educativa. Los talleres se desarrollarán con base en los lineamientos estandarizados por el Ministerio de Justicia. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica.

Descripción de la actividad	Categoría y línea operativa	CANTIDAD SOLICITADA	N° ACT REALIZADAS	% CUMPLIMIENTO
Desarrollar 5 sesiones por municipio (5 en Planeta Rica) sobre habilidades para la vida, de 2 horas de duración cada una, aplicando metodologías participativas y de taller dirigidas a un grupo de 25 adolescentes, los cuales serán los mismos durante todas las sesiones. Las habilidades que se trabajaran en las sesiones son las siguientes: 1. Comunicación. 2. Habilidades para negociación y rechazo. 3. Toma de decisiones. 4. Pensamiento crítico. 5. Control de las emociones y el estrés. Esta actividad se realizará en articulación con la Secretaria de Educación municipal para la selección de la Institución Educativa. Los talleres se desarrollarán con base en los lineamientos estandarizados por el Ministerio de Justicia. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica.		5	5	100 %

COLEGIO EVANGELICO LA ESPERANZA

SESION 1 - LA COMUNICACIÓN, FECHA: 24/10/2022 HORA 10:00 – 12:00M






ESCRITO ESTÁ:
LA BIBLIA
ES ETERNA
COMUNICACIÓN


ESCRITO ESTÁ:
LA BIBLIA
ES ETERNA

SESION 2 – HABILIDADES PARA NEGOCIAR Y RECHAZO FECHA: 25/10/2022 HORA 9:00 – 11:00AM








LA BIBLIA
ES ETERNA

SESION 3. PENSAMIENTO CRÍTICO FECHA: 27/10/2022 HORA: 8:00 – 10:00AM






PENSAMIENTO
CRITICO



ESE
CAMU
PUEBLO NUEVO
"Salud con sentido social"
NIT: 812001520-

SESION 4. TOMA DE DESICIONES FECHA: 26/10/2022 HORA: 9:00 – 11:00AM

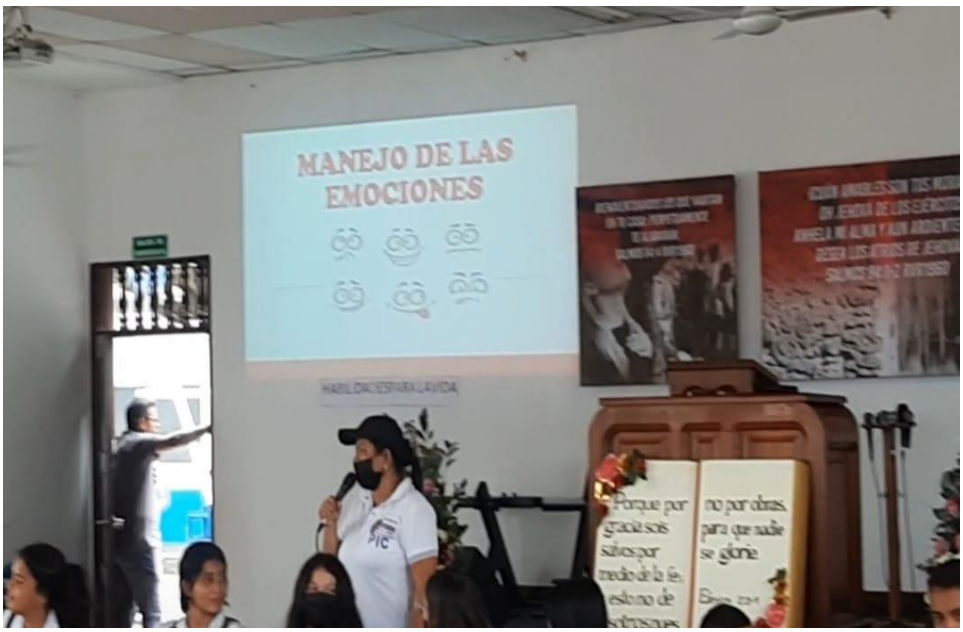





TOMA DE
DESICIONES


TOMA DE
DESICIONES

SESION 5. CONTROL DE EMOCIONES Y ESTRÉS FECHA: 28/10/2022
HORA: 8:00 – 10:00AM








REDMI 9T | KENIA PASTRANA

ACTIVIDAD 3: Realizar 6 jornadas por municipio (6 en Planeta Rica) de formación en salud mental dirigido a grupos de 25 jóvenes de 20 -25 años, utilizando metodologías participativas y lúdicas, relacionadas con la prevención del suicidio. Los temas para tratar son los siguientes: 1. Estrategias de afrontamiento. 2. Manejo de estrés y emociones. 3. Identificación de signos de alerta y situaciones de riesgo. 4. Técnicas de relajación. 5. Manejo de pérdidas y duelo. 6. Búsqueda de ayuda. Las personas responsables de la ejecución de la actividad asistirán a la secretaria de Desarrollo de la Salud para la transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. Se debe realizar entrega de refrigerios. El grupo de participantes debe ser de 25 jóvenes y para dar cumplimiento al objetivo de la actividad deben participar en todas las jornadas.

Descripción de la actividad	Categoría y línea operativa	CANTIDAD SOLICITADA	N° ACT REALIZADAS	% CUMPLIMIENTO
Realizar 6 jornadas por municipio (6 en Planeta Rica) de formación en salud mental dirigido a grupos de 25 jóvenes de 20 a 25 años, utilizando metologías participativas y lúdicas relacionadas con la prevención del suicidio los temas para tratar son los siguientes: Estrategias de afrontamiento, manejo de estrés y emociones, identificación de signos de alerta y situaciones de riesgo, técnicas de relajación, manejo de perdida y duelo, búsqueda de ayuda.		6	4	80%

1. **PREVENCION DE SUICIDIO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO INSTITUTO FUNDEC FECHA: 05/11/2022 HORA: 8:00 – 10:00AM**






CAMU
PUEBLO NUEVO


CAMU

SESION 2, MANEJO DE ESTRÉS Y DE EMOCIONES INSTITUTO FUNDEC FECHA: 05/11/2022 HORA: 10:00 – 12:00AM






MANEJO DE ESTRÉS Y EMOCIONES
MANEJO DE LAS EMOCIONES Y ESTRES
CAMU
PUEBLO NUEVO


REDMI 9T | KENIA PASTRANA





4. **TECNICAS DE RELAJACION INSTITUTO FUNDEC, FECHA: 12/11/2022 HORA 8:00 – 10:00AM**


TECNICAS DE RELAJACION


REDMI 9T | KENIA PASTRANA

5. MANEJO DE PÉRDIDA Y DUELO INSTITUTO FUNDEC, FECHA:12/11/2022 HORA:10:00 – 12:00M






SALIDA DE EMERGENCIA
QUE ES UN DUELO
Es un proceso normal, es la manera como la persona reacciona ante la perdida de un ser querido este incluye todo la parte emocional y este se debe a que cada persona ve y siente duelo de manera diferente
REDMI 9T | KENIA PASTRANA


QUE ES UN DUELO
REDMI 9T | KENIA PASTRANA

ACTIVIDAD 4: Realizar durante la vigencia del convenio interadministrativo capacitación en sesiones de 2 horas sobre redes de apoyo comunitario y su importancia para la salud mental, tratando los siguientes tema: salud mental, signos y síntomas de intento de suicidio, detección temprana de trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas, prevención de la violencia intrafamiliar, papel de los líderes en salud mental, dirigidos a los integrantes de los comités municipales de vigilancia epidemiológica y sus redes (12 en Planeta Rica) con asistencia mínima de 20 personas por sesión. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en salud mental en la cual se dará línea técnica.

ACTIVIDAD 5: Realizar actividades informativas de 2 horas utilizando material lúdico pedagógico, con énfasis en la prevención del consumo de alcohol, prevención del suicidio y violencia de género, dirigido a grupos poblacionales en el entorno laboral, (7 en Planeta Rica). Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica, el aforo será de 35 personas.
(El kit de materiales lúdico pedagógico para el desarrollo de la actividad incluye 20 cartillas para colorear, 30 folletos ilustrativos, 30 volantes, 10 marcadores de distintos colores, 10 pliegos de cartulina, una docena de crayolas, doce botellas plásticas que simulen botellas de licor, juego de 12 copas plásticas, 1 set de pintura para pintucaritas, se entregaran cuatro kits por actividad).

Descripción de la actividad				N° ACTIVIDADES REALIZADAS	% CUMPLIMIENTO
Realizar actividades informativas de 2 horas utilizando material lúdico pedagógico, con énfasis en temáticas como; prevención del consumo de alcohol, prevención del suicidio y violencia de genero dirigido a grupos poblacionales en entorno laboral (7 en Planeta Rica) los profesionales de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica, el aforo será de 35 personas.				3	42%

1. CDI SAGRADO CORAZON DE JESUS PREVENCION DEL CONSUMO DEL ALCOHOL, PREVENCION DEL SUICIDIO Y VIOLENCIA DE GÉNERO, MADRES COMUNITARIAS ENTORNO LABORAL FECHA: 28/10/2022 HORA: 10:00 AM – 12:00 AM






PREVENCION DEL SUICIDIO
EN EL ENTORNO FAMILIAR
Factores
Identificar Riesgos
- Emocional
- Economico
- Psicologico
Buscar Soluciones
- Guia Espiritual
- Apoyo Familiar
- Ayuda Profesional
NO AL SUICIDIO
SI A LA VIDA
PIC
REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMER



2. CDI SAGRADO CORAZON DE JESUS PREVENCION DEL CONSUMO DEL ALCOHOL, PREVENCION DEL SUICIDIO Y VIOLENCIA DE GÉNERO, MADRES COMUNITARIAS FECHA: 28/10/2022 02:00 PM – 04:00 PM






ASIME
UDS
REDMI 9T | KENIA PASTRANA


BIENVENIDOS
REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

3. PREVENCION DEL CONSUMO DEL ALCOHOL, PREVENCION DEL SUICIDIO Y VIOLENCIA DE GÉNERO, DOCENTES INSTITUCION EDUCATIVA LA CANDELARIA FECHA: 09/11/2022 HORA: 10:00 AM – 12:00 AM






REDMI 9T | KENIA PASTRANA




PREVENCION DE LA VIOLENCIA DE GENERO
PREVENCION DEL SUICIDIO
COMUNIDAD
Educa - Orienta
REDMI 9T | KENIA PASTRANA

4. PREVENCION DEL CONSUMO DEL ALCOHOL, PREVENCION DEL SUICIDIO Y VIOLENCIA DE GÉNERO, FUNDACION FAN MODALIDAFAMILIAR ICBF





FECHA: 22/11/2022 HORA: 08:00 AM – 10:00 AM


PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GENERO
REDMI 9T | KENIA PASTRANA ❤️


PREVENCIÓN DEL ALCOHOL
REDMI 9T | KENIA PASTRANA ❤️


VIOLENCIA DE GENERO
MITOS
REALIDADES
¿COMO PREVENIR?
REDMI 9T | KENIA PASTRANA


PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GENERO
COMUNIDAD
Área de ingreso de datos al PAIWEB y entrega de carné de vacunación

5. PREVENCION DEL CONSUMO DEL ALCOHOL, PREVENCION DEL SUICIDIO Y VIOLENCIA DE GÉNERO, FUNDACION FAN MODALIDAD FAMILIAR ICBF FECHA: 22/11/2022 HORA: 10:00 AM – 12:00 AM






REDMI 9T | KENIA PASTRANA ❤️


Área de ingreso de datos al PAIWEB y entrega de carné de vacunación
MiVacuna
PREVENCIONDEL ALCOHOL Y LAS DROGAS
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASERTIVAS
PAUTAS DE CRIANZA
COMUNIDAD

ACTIVIDAD 6: Realizar 4 jornadas lúdico educativas Denominadas "ENTRE TODOS PREVENIMOS EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN MI COLEGIO# YO NI TRATO", en articulación con la secretaria de educación municipal, serán 2 por municipio, (2 en Planeta Rica) de las cuales una se llevara a cabo en una Institución educativa urbana y otra en una rural, teniendo en cuenta que deben ser instituciones con mayor riesgo de vulnerabilidad, y se deberán desarrollar las siguientes actividades:

✓ Una jornada educativa de 2 horas de duración, que incluye el tema "Cómo el alcohol y las drogas afectan al desarrollo de adolescentes y jóvenes " dirigida a los estudiantes de los grados 9, 10 y 11.

✓ Realizar Concurso de carteleras por grados (con los estudiantes de los grados 9, 10 y 11), con mensajes alusivos a la prevención del alcohol y las drogas, para este concurso se debe garantizar 2 kits de materiales por cada grado participante y dos kits de materiales adicional para los docentes y administrativos, adicionalmente tres (3)



premios para el concurso de carteleras.

El kit de materiales debe incluir: 20 pliegos de cartulina, 3 juegos de témperas pequeñas, 20 pinceles, 5 cajas de colores medianos x 12

colores, Juego de marcadores x 20 marcadores, 10 bolsitas pequeñas de escarchas, 10 pliegos de papel barrilete de diferentes colores.

✓ Una conferencia con todos los docentes sobre Prevención del Consumo de alcohol y Drogas en la Institución educativa, que resalte aspectos como: refuerzo positivo de logros, resolución positiva de conflictos, afrontamiento de los problemas, fomento de un clima escolar saludable, inteligencias múltiples, entre otros.

✓ Conmemoración del día de la prevención del consumo con todos los estudiantes, docentes, administrativos, que incluye:

● Una conferencia de dos horas, dirigida a los estudiantes sobre cómo identificar los proveedores de drogas y recursos para afrontar las drogas.

● Premiación del concurso de carteleras realizada con los grados 9,10,11 (trofeos o medallas personalizadas con la temática, para el primer, segundo y tercer puesto).

● Una actividad lúdica realizada por los docentes y administrativos, para los estudiantes sobre prevención del consumo de drogas.

Los profesionales responsables de los encuentros educativos deben tener experiencia demostrable en los temas.

Descripción de la actividad	OCTUBRE			N° ACTREALIZADAS	% CUMPLIMIENTO
Realizar 4 jornadas lúdico educativas denominadas ¨ ENTRE TODOS PREVENIMOS EL CONSUMO DE ALCOHOL Y LAS DROGAS EN MI COLEGIO #YO NI TRATO¨ en articulación con secretaria de educación municipal (Dos en planeta rica) de las cuales se llevaran a cabo en una institución educativa urbana y otra rural teniendo en cuenta que deben ser instituciones con mayor riesgo de vulnerabilidad, deberán desarrollar las siguientes actividades: Una jornada educativa de 2 horas de duración, se incluye el tema ¨Como el alcohol y las drogas afectan el desarrollo de adolescentes y jóvenes¨ dirigida a estudiantes de 9°, 10° y 11°. Realizar un concurso de carteleras por grados (con los estudiantes de 9°, 10° y 11°) con mensajes alusivos al alcohol y las drogas y se debe garantizar un kit de materiales a los participantes y se realiza una premiación por el concurso de carteleras, trofeos o medallas personalizadas con la temática para el primer, segundo y tercer puesto.				2	80%

ENTRE TODOS PREVENIMOS EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN MI COLEGIO, INSTITUCION EUCATIVA INEJUNAR VEREDA LAS PELONAS FECHA: 27/10/2022 HORA: 02:00 PM – 05:00 PM






NEC
Salud de Sustancias
MEJORAR
los Jóvenes
CAMU
PUEBLO NUEVO
PIC
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI 9T | KENIA PASTRANA


REDMI 9T | KENIA PASTRANA ❤️
2022


ENTRE TODOS PREVENIMOS EL CONSUMO DE ALCOHOL Y
Gobernación de Córdoba
REDMI 9T | KENIA PASTRANA ❤️

RECURSOS PARA AFRONTAR LAS DROGAS





CONFERENCIA CON LOS DOCENTES SOBRE PREVENCION DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS FECHA 03/11/2022 HORA: 02:00 PM – 04:00 PM













ENTRE TODOS PREVENIMOS EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN MI COLEGIO, INSTITUCION EUCATIVA LA CANDELARIA ZONA URBANA CONFERENCIA CON LOS DOCENTES SOBRE PREVENCION DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS FECHA: 09/11/2022 HORA: 08:00 AM – 10:00 AM






Resolucion positiva de conflictos
REDMI 9T | KENIA PASTRANA


Resolucion positiva de conflictos
FOMENTO DE UN CLIMA ESCOLAR SALUDABLE
PIC
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS


REDMI 9T | KENIA PASTRANA ❤️



ENTRE TODOS PREVENIMOS EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN MI COLEGIO, INSTITUCION EDUCATIVA EVANGELICO LA ESPERANZA FECHA: 25/11/2022 HORA: 08:00 AM – 10:00 AM






No AL Alcohol
NI MAS DROGAS
Por qué Producen
Adicción
Impulsivo
Agresividad
Pasivo
CIMO


LCANGELES

ACTIVIDAD 7: Realizar durante la vigencia del convenio interadministrativo encuentros experienciales de 4 sesiones por municipio (4 en Planeta Rica), cada una de 3 horas sobre primeros auxilios psicológicos dirigidos a un grupo de 20 integrantes de las autoridades indígenas o de poblaciones vulnerables. Para poder dar cumplimento al objetivo de la actividad los integrantes de las autoridades indígenas o de las poblaciones vulnerables seleccionados deben asistir al total de las sesiones. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica.

Descripción de la actividad		**CANTIDAD SOLICITADA**	**N° ACT REALIZADAS**	

Se realizara 4 encuentros experienciales de 4 sesiones con la población del municipio de planeta rica con una duración de 3 horas con el tema primeros auxilios psicológicos a un grupo de 20 integrantes de las autoridades indígenas o poblaciones vulnerables los cuales asistirán al total de las sesiones		4	4	

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS SESIÓN 1 Población indígena vereda las pelonas FECHA: 02/11/2022 HORA: 08:00 AM – 11:00 AM




REDMI 9T | KENIA PASTRANA


PIC
CAMU
PUEBLO NUEVO
REDMI 9T | KENIA PASTRANA

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS SESIÓN 2 Población indígena vereda las pelonas FECHA: 03/11/2022 HORA: 08:00 AM – 11:00 AM






REDMI 9T | KENIA PASTRANA ❤️


REDMI 9T | KENIA PASTRANA ❤️

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS SESIÓN 3 Población indígena vereda las pelonas FECHA: 08/11/2022 HORA: 08:00 AM – 11:00 AM









P

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS SESIÓN 4 Población indígena vereda las pelonas FECHA: 01/11/2022 HORA: 08:00 AM – 11:00 AM






REDMI 9T | KENIA PASTRANA


REDMI 9T | KENIA PASTRANA

DIMENSION PROMOCIÓN DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS Y EQUIDAD DE GÉNERO - PREVENCIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SSR DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO.

ACTIVIDAD 1: Organizar y realizar en cada municipio una feria, (1 en Planeta Rica y 1 Pueblo Nuevo) denominada: "Conociendo mis derechos sexuales y reproductivos", con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de los derechos sexuales y reproductivos, haciendo énfasis en la prevención del embarazo en adolescentes.
En la actividad deben participar activamente las EAPB que operan en los municipios, los servicios amigables y la Dirección Local de Salud. Cada feria debe contar con la instalación de mínimo 5 stands por municipio, donde se comparta la oferta de servicios y programas dirigidos a la población de adolescentes y jóvenes.
Adicionalmente se debe incluir la presentación de una obra de teatro y un foro municipal. El ponente de la actividad debe contar con experiencia demostrable en temas de salud sexual y reproductiva, el aforo es de mínimo 50 adolescentes y jóvenes.

INSTITUCION EDUCATIVA LAS PELONAS






FERIA
DERECHOS
ENTREGA DE PRESERVATIVOS
ODONTOLOGIA
VACUNACION
EQUIPO PSICOSOCIAL
SERVICIOS AMIGABLES


DERECHOS


Centros
DIGITALES
CÓRDOBA
¡Este lugar te conecta con tus sueños!
Navega, aprende y progresa con las ventajas que te ofrece Internet.
CANALES DE ATENCIÓN
FERIA DERECHOS SEXUALES REPRODUCTIVOS
PIC DEPARTAMENTAL
CAMU
PUEBLO NUEVO


PIC
CAMU
PUEBLO NUEVO


FERIA DERECHOS SEXUALES REPRODUCTIVOS
PIC DEPARTAMENTAL
Córdoba



ACTIVIDAD 2: Realizar dos (2) jornadas de movilización social (una urbana y una rural) en cada uno de los municipios (2 en Planeta Rica), dirigida a la población general para la conmemoración del día mundial de la lucha contra el VIH/SIDA que incluya las siguientes actividades:

✓ "La prevención del VIH se toma los barrios y veredas": para lo cual se deben realizar dos (2) cine foros en barrios y tres (3) en veredas (en zonas marginales y de pobreza) para sensibilizar sobre la importancia de la prevención del VIH/SIDA, con la asistencia mínima de 20 adolescentes.

✓ Realizar dos (2) encuentros interactivos en barrios y tres (3) en vereda, de 2 horas cada uno, con la asistencia mínima de 20 adolescentes con el fin de explorar mitos y realidades frente a la infección por VIH.

Al iniciar las actividades el moderador realizará una exploración de conocimientos actitudes y prácticas de los adolescentes con y con base en las respuestas de las preguntas orientadoras liderará los encuentros aclarando las dudas y reforzando los aspectos de prevención.

DIMENSION VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES.

ACTIVIDAD 1: Promover y realizar en 4 instituciones educativas del área rural 2 jornadas de ejercicio físico, que incluyan actividades tales como: aeróbicos, danza, ula -ula, saltar la cuerda, desafío, entre otros; en total 8 jornadas por municipio (8 en Planeta Rica). Se debe garantizar refrigerio saludable e hidratación durante la actividad. Previo a la actividad se debe dar una breve charla sobre los beneficios de la actividad física para la salud y de hábitos saludables. Número mínimo de asistentes 35 por jornada.

ACTIVIDAD 2: Organizar de manera articulada con las EAPB cuatro (4) jornadas de salud por municipio (4 en Planeta Rica) en la cual se realicen capacitaciones de 2 horas a padres y cuidadores, sobre la identificación temprana de signos y síntomas asociados con cáncer en la población menor de 18 años; los casos sospechosos detectados deberán ser debidamente direccionados a la EAPB para su atención de manera oportuna realizando seguimiento permanente a cada caso y presentar un informe de la gestión realizada. Número mínimo de asistentes 25 por jornada.

CONCERTACIÓN: el día 14 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de Promoción Mantenimiento correspondiente a el ciclo de vida de Primera infancia e infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás y además se extendió invitación a las EAPB del municipio, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de vida saludable y enfermedades no transmisibles, la cual se encuentra dirigida a padres de familia y cuidadores y que fue llevada a cabo durante una jornada de salud. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **PRIMERA CAPACITACIÓN:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 19 de octubre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se ejecuta una capacitación a padres y cuidadores, de manera articulada con las EAPB durante las jornadas de salud en la E.S.E Hospital San Nicolás, sobre la identificación temprana de signos y síntomas asociados con cáncer en la población menor de 18 años. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizó un rotafolio como ayuda pedagógica y además se realizó búsqueda activa de casos sospechosos de cáncer en población menor de 18 años sin encontrar caso alguno. No obstante, se reforzó educción sobre el tema y se indicaron las acciones a seguir en caso de presentarse un caso en algún momento.

POBLACION BENEFICIADA: 25 padres de familia y/o cuidadores.

EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

Obligación 2. Capacitación sobre identificación temprana de signos y síntomas asociados con cáncer en la población menor de 18 años en la E.S.E Hospital San Nicolás, 19 de octubre de 2022.






ATENCIÓN



2.1.1 CONCERTACIÓN: el día 19 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de Promoción Mantenimiento correspondiente a el ciclo de vida de Primera infancia e infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás y además se extendió invitación a las EAPB del municipio, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de vida saludable y enfermedades no transmisibles, la cual se encuentra dirigida a padres de familia y cuidadores y que fue llevada a cabo durante una jornada de salud. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDA CAPACITACIÓN:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 27 de octubre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se ejecuta una capacitación a padres y cuidadores, de manera articulada con las EAPB durante las jornadas de salud en la E.S.E Hospital San Nicolás, sobre la identificación temprana de signos y síntomas asociados con cáncer en la población menor de 18 años. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizó un rotafolio como ayuda pedagógica y además se realizó búsqueda activa de casos sospechosos de cáncer en población menor de 18 años sin encontrar caso alguno. No obstante, se reforzó educción sobre el tema y se indicaron las acciones a seguir en caso de presentarse un caso en algún momento.
POBLACION BENEFICIADA: 25 padres de familia y/o cuidadores

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

Obligación 2. Capacitación sobre identificación temprana de signos y síntomas asociados con cáncer en la población menor de 18 años en la E.S.E Hospital San Nicolás, 27 de octubre de 2022









2.1.1 CONCERTACIÓN: el día 27 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de Promoción Mantenimiento correspondiente a el ciclo de vida de Primera infancia e infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás y además se extendió invitación a las EAPB del municipio, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de vida saludable y enfermedades no transmisibles, la cual se encuentra dirigida a padres de familia y cuidadores y que fue llevada a cabo durante una jornada de salud. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **TERCERA CAPACITACIÓN:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 01 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se ejecuta una capacitación a padres y cuidadores, de manera articulada con las EAPB durante las jornadas de salud en la E.S.E Hospital San Nicolás, sobre la identificación temprana de signos y síntomas asociados con cáncer en la población menor de 18 años. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizó una presentación e imágenes alusivas al tema como ayuda pedagógica y además se realizó búsqueda activa de casos sospechosos de cáncer en población menor de 18 años sin encontrar caso alguno. No obstante, se reforzó educción sobre el tema y se indicaron las acciones a seguir en caso de presentarse un caso en algún momento.

POBLACION BENEFICIADA: 25 padres de familia y/o cuidadores

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD









2.1.1 CONCERTACIÓN: el día 01 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de Promoción Mantenimiento correspondiente a el ciclo de vida de Primera infancia e infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás y además se extendió invitación a las EAPB del municipio, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de vida saludable y enfermedades no transmisibles, la cual se encuentra dirigida a padres de familia y cuidadores y que fue llevada a cabo durante una jornada de salud. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **CUARTA CAPACITACIÓN:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 03 de noviembre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se ejecuta una capacitación a padres y cuidadores, de manera articulada con las EAPB durante las jornadas de salud en la E.S.E Hospital San Nicolás, sobre la identificación temprana de signos y síntomas asociados con cáncer en la población menor de 18 años. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizó un rotafolio como ayuda pedagógica y además se realizó búsqueda activa de casos sospechosos de cáncer en población menor de 18 años sin encontrar caso alguno. No obstante, se reforzó educción sobre el tema y se indicaron las acciones a seguir en caso de presentarse un caso en algún momento.

POBLACION BENEFICIADA: 25 padres de familia y/o cuidadores

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD






TRATAMIENTO



3. CONTENIDO TEMÁTICO

CÁNCER EN POBLACIÓN MENOR DE 18 AÑOS

En Colombia, anualmente se presentan 1.322 nuevos casos de cáncer en menores de 18 años. Por eso, en el Día Internacional de Lucha Contra el Cáncer Infantil, el Ministerio de Salud y Protección Social invita a todos los agentes del sector salud a seguir garantizando el diagnóstico temprano y la atención integral de manera oportuna, continua y resolutiva a los niños y familias que enfrentan esta enfermedad.

El cáncer en menores de 18 años no es una sola enfermedad, sino que incluye un gran número de enfermedades, con unas características particulares y con un comportamiento absolutamente diferente entre sí. Sin embargo, todas estas enfermedades tienen en común que se originan a partir del crecimiento anormal de una sola célula o de un grupo de ellas, que poseen la capacidad de invadir tanto los órganos vecinos como los órganos alejados.

El cáncer es un grupo de enfermedades, cada una con su propio nombre, su diagnóstico, tratamiento y pronóstico. El cáncer se presenta cuando una célula en particular o un grupo de células comienza a multiplicarse y crecer de manera descontrolada anulando a las células normales de alrededor.

En los niños y adolescentes, este proceso se produce con mucha mayor rapidez que en los adultos. Esto se debe a que las células tumorales suelen ser embrionarias e inmaduras, y por lo tanto de crecimiento más rápido y agresivo.

En general, los tipos más frecuentes de cáncer en la infancia y adolescencia se pueden dividir en dos grandes grupos: las enfermedades hematológicas (leucemias y linfomas) y los tumores sólidos.

Las enfermedades hematológicas incluyen las leucemias y los linfomas. La leucemia es un cáncer de la sangre que se origina en la médula ósea, sustancia que se encuentra en el interior de los huesos y que produce las células sanguíneas (glóbulos rojos, blancos y plaquetas). Se produce por la proliferación incontrolada de unas células que se denominan "blastos" (glóbulos blancos inmaduros) que se acumulan en la médula ósea, desplazando el resto de células sanguíneas, por lo que el niño presenta síntomas de anemia (cansancio, palidez,..) y riesgo de hemorragia (hematomas).

La leucemia es el cáncer infantil más frecuente.

Los linfomas son cánceres que se desarrollan a partir del sistema linfático, el cual forma parte del sistema inmunológico. Este sistema linfático se encuentra en una serie de órganos como son el bazo, el timo, los ganglios, la médula ósea; y otros órganos que contienen tejido linfoide como las amígdalas, la piel, el intestino delgado y el estómago. Un linfoma puede desarrollarse en cualquiera de estos órganos. Los linfomas pueden dividirse en Linfoma de Hodgkin y Linfoma no Hodgkin.

El Linfoma de Hodgkin generalmente afecta a los ganglios linfáticos periféricos, en personas de 10 a 30 años.

El Linfoma no Hodgkin es más frecuente en los niños. Con frecuencia se desarrolla en el intestino delgado o en el mediastino (espacio entre los dos pulmones), aunque también puede aparecer en el hígado, bazo, sistema nervioso, médula ósea y ganglios linfáticos

Los tumores sólidos. La palabra tumor no siempre implica el diagnóstico de cáncer. Algunos tumores son benignos y por tanto no cancerosos, mientras que en otros, las células son muy agresivas originando tumores sólidos malignos.

TUMORES SÓLIDOS MÁS FRECUENTES EN NIÑO

Tumores del sistema nervioso central

Los tumores cerebrales se clasifican y denominan por el tipo de tejido en el cual se desarrollan. Constituyen el segundo tumor más frecuente en los niños.

Pueden aparecer en cualquier edad en la infancia y en la adolescencia, aunque son más frecuentes entre los 5 y los 10 años de vida. Pueden producir convulsiones, cefaleas, vómitos, irritabilidad, alteraciones de la conducta, somnolencia, etc...

Neuroblastoma

Es un tumor que se origina en las células nerviosas de la glándula adrenal (es una glándula que se encuentra cerca de los riñones y el lugar más frecuente de estos tumores), del tórax, del cuello y de la médula espinal. Es un tumor que sólo se desarrolla en niños, generalmente por debajo de los 5 años

Uno de los síntomas más característicos es la presencia de una masa y dolor abdominal, pero además puede acompañarse de diarrea y dolor de huesos.

Tumor de Wilms

Es un tumor maligno que afecta a las células de los riñones. Ocurre generalmente en niños antes de los 10 años. Los síntomas más frecuentes son la presencia de una masa abdominal, fiebre, pérdida de apetito, presencia de sangre en la orina o dolor abdominal.

Retinoblastoma

Es un tumor maligno de la retina. Lo más frecuente es que este tumor se desarrolle en niños menores de 5 años, aunque puede aparecer a cualquier edad.

Rabdomiosarcoma

Es un tipo de sarcoma de partes blandas que afecta fundamentalmente a las células de los músculos. Aunque puede ocurrir en cualquier área muscular, las localizaciones más frecuentes son cabeza y cuello, pelvis y extremidades.Ocurre más frecuentemente en varones y en edades comprendidas entre los 2 y 6 años

Osteosarcoma

Es la forma de cáncer de hueso más frecuente en los niños. Generalmente aparecen en los huesos largos del brazo (húmero) y de la pierna (fémur y tibia). Ocurre entre los 10 y 25 años, y es más frecuente en varones.

TRATAMIENTOS DEL CÁNCER EN NIÑOS Y ADOLECENTES

El tratamiento del cáncer infantil es uno de los éxitos más espectaculares de la medicina de nuestros días. Esto ha sido posible gracias al desarrollo de las técnicas diagnósticas y terapéuticas para controlar esta enfermedad.

Los tratamientos más empleados son la cirugía, la radioterapia, la quimioterapia, en ocasiones con trasplante de médula ósea. Dependiendo del tipo de cáncer que tenga el niño se empleará una modalidad u otra, aunque en la mayoría de los casos, el tratamiento combinará varias modalidades.

Cirugía

Para los tumores sólidos, la cirugía es la primera opción de tratamiento. Consiste en la extirpación del tumor.

En ocasiones, antes de la cirugía se administra quimioterapia para reducir el tamaño del tumor y facilitar la extirpación completa.

Los efectos secundarios de este tratamiento dependen en gran medida del tipo de intervención que se realice, del estado general del niño y de la localización del tumor.

Quimioterapia

Consiste en la utilización de fármacos o medicamentos que destruyen las células tumorales e impiden que se reproduzcan.

Los medicamentos se denominan antineoplásicos o quimioterápicos.

La quimioterapia actúa sobre las células cancerosas, pero también afecta a algunas células sanas, sobre todo a aquellas que tienen una gran capacidad de crecimiento (células de la sangre, del aparato digestivo, de los cabellos), produciendo efectos secundarios que dependerán principalmente el tipo de fármaco, de la dosis y de la susceptibilidad individual.

Los efectos secundarios más frecuentes son alteraciones digestivas (principalmente náuseas y vómitos, alteraciones en la percepción del sabor de los alimentos…), alteraciones de la piel y del cabello (caída del pelo, sequedad de la piel...) y alteraciones de la médula ósea (principalmente anemia y disminución de las defensas).

La aparición de los efectos secundarios dependerá de los fármacos utilizados, de la dosis y de las características de cada niño.

Radioterapia

Consiste en la utilización de radiaciones ionizantes capaces de eliminar las células malignas y detener su crecimiento y división en la zona en la que es aplicada.

Se emplea como terapia local (en la zona donde está el tumor) o como terapia locorregional (cuando se incluyen los ganglios cercanos al tumor). Se puede administrar como tratamiento complementario a la cirugía o a la quimioterapia.

En general, el tratamiento de radioterapia se tolera bien, no produce dolor, aunque puede producir irritación de la piel irradiada, sensación de cansancio, dolor de cabeza.

Trasplante de médula ósea

Consiste en la sustitución de las células de la médula ósea enfermas o destruidas por el tratamiento de quimioterapia por otras sanas extraídas del propio paciente o de un donante compatible.

Las células madre se recogen del paciente en un periodo de remisión, es decir, sin evidencia de enfermedad. Posteriormente, para asegurar que en el material recogido no existan células tumorales, se trata con fármacos antineoplásicos.

ACTIVIDAD 3: Promover y apoyar el desarrollo de quince (15) jornadas de actividad física en cada municipio, (15 en Planeta Rica y 15 Pueblo Nuevo) entre ellas caminatas, jornadas aeróbicas, senderismo, danza, patinaje recreativo, dirigido a la población general y por curso de vida. Se entregará un refrigerio saludable, hidratación para cada participante. En cada jornada debe asistir como mínimo 50 personas.

DIMENSION VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES TRANSMISBLES

ACTIVIDAD 1: Realizar tres (3) encuentros pedagógicos por municipio (3 en Planeta Rica y 3 Pueblo Nuevo), de dos (2) horas de duración cada uno, con las madres del ICBF sobre los mensajes claves IRA/EDA, para que estos sean socializados con los padres y cuidadores de los niños beneficiarios de los programas del ICBF. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y guía de trabajo, mínimo 25 asistentes por jornada.

ACTIVIDAD 2: Realizar Un (1) encuentro semanal por municipio, total doce en cada municipio durante la ejecución del convenio (12 en Planeta Rica), dirigido a los Agentes Comunitarios en Salud -ACS- de 3 horas en cada uno, donde se capacitarán sobre los siguientes temas:

1. Conociendo la IRA,
2. Como evito que los niños menores de 5 años se enfermen.
3. Si se enferma como lo debo cuidar en casa y como puedo evitar que contagie a otras personas.
4. Cuáles son los signos para que sea necesario consultar al servicio de salud.
5. Alistando el trabajo con la comunidad.

Para el desarrollo de estos encuentros se debe utilizar la metodología definida en la Guía operativa para desarrollo de la estrategia comunitaria Programa para la prevención, manejo y control de la Infección Respiratoria Aguda- IRA, en niños menores de cinco años.
Para el desarrollo de los encuentros se debe garantizar material de trabajo consistente en cartulinas, ovillos de lana, Tela, Cartulina, pegante, tijeras, marcadores de varios colores, juego de Nueve fichas del rompecabezas, "Lavado de Manos" Jabón, Agua en un recipiente y Toallas de papel. Tapabocas, Laminas de las 18 prácticas clave de AIEPI comunitario para el juego de concéntrese, cinta de enmascarar.
Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y guía de trabajo. Paralelamente a cada encuentro se debe a ir creando el plan de réplica en la comunidad por parte de los agentes capacitados. Número mínimo de asistentes 25 personas por encuentro.

FECHA	HORA	LUGAR	AGENTES COMUNITARIOS
10-11-22	9:00 am	Corregimiento Los Almendros Junta de Acción Comunal	25









FECHA	HORA	LUGAR	AGENTES COMUNITARIOS
10-11-22	2:00 pm	Corregimiento Los Almendros Madres comunitarias	25






FECHA	HORA	LUGAR	AGENTES COMUNITARIOS
10-11-22	5:00 pm	Corregimiento Los Almendros Promotores de salud y liga de usuarios	25









FECHA	HORA	LUGAR	AGENTES COMUNITARIOS
24-11-22	9:00 am	Corregimiento Carolina Junta de Acción Comunal	25








CAMU
PUEBLO NUEVO
PIC
PLAN DE
INTERVENCIONES
COLECTIVAS

FECHA	HORA	LUGAR	AGENTES COMUNITARIOS
24-11-22	2:00 pm	Barrio Primero Planeta Junta de Acción Comunal Madres Comunitarias	25






IGLESIA AVIVAMIENTO
DEL VINO NUEVO
NWR
PLANETA RICA
CORDOBA


IGLESIA AVIVAMIENTO
DEL VINO NUEVO
NWR

ACTIVIDAD 3: Realizar encuentros saludables con los padres, madres y cuidadores, que contribuyan con la generación de cambios en las prácticas, en los conocimientos generales sobre la prevención de la enfermedad respiratoria (incluyendo COVID-19), la enfermedad diarreica aguda y conocimientos preventivos sobre higiene y prácticas saludables (44 en Planeta Rica). Para el desarrollo de la actividad inicialmente se aplica un test para evaluar el desarrollo de capacidades antes y después de la intervención educativa a los grupos sociales y comunitarios. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y entrega de las preguntas de los test. Asistencia mínima de 25 personas

Actividad 5. Vereda las pelonas, 26/10/2022, 10:00 am









ACTIVIDAD 4: Realizar en articulación con la Secretaria de Educación municipal jornadas de educación y comunicación para la salud sobre medidas de bioseguridad dirigidas a los docentes de instituciones educativas para que los niños y niñas desarrollen sus actividades en ambientes seguros, en los cuales se disminuya el riesgo de propagar y contraer una enfermedad infecciosa de predominio respiratorio (14 en Planeta Rica). Cada jornada tendrá una duración de 2 horas y con aforo de mínimo 25 docentes. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y entrega del ABC (100 afiches para cada jornada, en papel propalcote de 150 gramos full color tamaño 50x35 cm) para prevenir la infección respiratoria y afiches para su impresión y entrega a las Instituciones educativas.

FECHA	HORA	LUGAR	DOCENTES
09-11-22	1:00 pm	Institución Educativa Las Pelonas	25






FECHA	HORA	LUGAR	DOCENTES
11-11-22	2:00 pm	Institución Educativa La Candelaria	25








mutualser

FECHA	HORA	LUGAR	DOCENTES
25-11-22	7:00 am	Centro de Desarrollo Integral Sagrado Corazón	25









FECHA	HORA	LUGAR	DOCENTES
25-11-22	9:00 am	Centro de Desarrollo Integral Sagrado Corazón	25






BIENVEN
A LOS MOMENTOS MÁS IMPORTANTES DE LA PRIM
CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL SAGRADO



FECHA	HORA	LUGAR	DOCENTES
25-11-22	11:00 am	Centro de Desarrollo Integral Sagrado Corazón	25






E LA PRIMERA INFANCIA
SAGRADO CORAZÓN
de cero a siempre


¿Que síntomas presenta la infección respiratoria?

FECHA	HORA	LUGAR	DOCENTES
25-11-22	2:00 pm	Centro de Desarrollo Integral San José	25









FECHA	HORA	LUGAR	DOCENTES
25-11-22	4:00 pm	Centro de Desarrollo Integral San Gabriel	25








TRANSFORMACION

ACTIVIDAD 5: Realizar tres (3) encuentros pedagógicos por municipio (3 en Planeta Rica) de dos (2) horas de duración cada uno, dirigidos a los integrantes de los COVECOM sobre los mensajes claves IRA/EDA, para que estos sean socializados con los padres y cuidadores de los niños y niñas de sus comunidades. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y guía de trabajo. Asistencia mínima de 25 personas.

ACTIVIDAD 7: Ejecutar acciones de promoción, prevención relacionadas con el concepto de vivienda saludable mediante visita e intervención directa en 300 viviendas (200 en Planeta Rica) de áreas urbanas, rurales y priorizadas con enfoque de riesgo de estratos 1 y, 2 y 3 de los 3 municipios priorizados del departamento de Córdoba en los componentes de la calidad de agua para consumo humano en tratamientos caseros para potabilización de agua y cuidado del agua al interior de la vivienda como almacenamiento y lavado de tanques, Manejo adecuado de residuos sólidos, desde el consumo responsable, clasificación, separación en la fuente y aprovechamiento, como también medidas higiénicas para almacenamiento de los residuos al interior de la vivienda como fuera de ella (uso de bolsas, canecas con tapa, Identificación de tecnologías alternativas individuales en agua y saneamiento básico en el entorno hogar.


REDMI 9T | KENIA PASTRANA


REDMI 9T | KENIA PASTRANA


CALIDAD DEL AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO.
REDMI 9T | KENIA PASTRANA


REDMI 9T | KENIA PASTRANA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI 9T | KENIA PASTRANA

ACTIVIDAD 9: Realizar búsqueda activa comunitaria de sintomáticos respiratorios (87 en Planeta Rica) de acuerdo con lo definido en los lineamientos del programa de control y prevención de la Tuberculosis. Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la Secretaria de Desarrollo de la Salud.


REDMI 9T | KENIA PASTRANA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI 9T

ACTIVIDAD 10: Realizar en los dos (2) municipios del departamento de Córdoba (1 en Planeta Rica) búsqueda activa de casos de sintomáticos de piel en la familia de los convivientes de un paciente con enfermedad de Hansen (búsqueda activa en los convivientes de un (1) enfermo de Hansen en cada uno de los 2 municipios incluidos en el convenio). Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y toma de temperatura y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la Secretaria de Desarrollo de la Salud

DIMENSION GESTION DIFERENCIAL DE POBLACIONES VULNERABLES: NIÑOS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

ACTIVIDAD 2: Realizar espacios de educación y comunicación para la salud (10 en Planeta Rica), de dos horas de duración cada uno dirigidos a gestantes, madres lactantes y con niños y niñas menores de cinco años sobre las medidas y estrategias para: 1. Mantenimiento de la lactancia materna exclusiva, aprender a reconocer el llanto en el bebé y sus necesidades, 2.Establecimiento de prácticas de cuidado especiales como el baño y el cambio de pañales, las medidas para la prevención de la muerte súbita del lactante. 3. Signos de alarma y manejo básico de las condiciones prevalentes de la infancia (gripa, diarrea y fiebre) 4. Prevención de accidentes. 5. Inicio de la alimentación complementaria y pautas para la estimulación del desarrollo.

Estos espacios se realizarán cada 8 días (semanal) durante la vigencia del convenio para garantizar la permanencia y asistencia de las madres convocadas. El aforo debe ser mínimo de 20 asistentes.

FECHA	HORA	LUGAR	GESTANTES

26-10-22	9:00 am	Hogar ICBF Unidad Primero Planeta	20

TEMA : 1. MANTENIMIENTO DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA, APRENDER A RECONOCER EL LLANTO EN EL BEBÉ Y SUS NECESIDADES






FECHA	HORA	LUGAR	GESTANTES

02-11-22	9:00 am	Hogar ICBF Unidad Primero Planeta	20

TEMA , 2.ESTABLECIMIENTO DE PRÁCTICAS DE CUIDADO ESPECIALES COMO EL BAÑO Y EL CAMBIO DE PAÑALES, LAS MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE.









FECHA	HORA	LUGAR	GESTANTES
09-11-22	9:00 am	Hogar ICBF Unidad Primero Planeta	20

TEMA 3: SIGNOS DE ALARMA Y MANEJO BÁSICO DE LAS CONDICIONES PREVALENTES DE LA INFANCIA (GRIPA, DIARREA Y FIEBRE)






FECHA	HORA	LUGAR	GESTANTES
16-11-22	9:00 am	Hogar ICBF Unidad Primero Planeta	20

TEMA 4: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES








VINCULO
AMOR
BUZON
P.Q.R.S.D

FECHA	HORA	LUGAR	GESTANTES
23-11-22	9:00 am	Hogar ICBF Unidad Primero Planeta	20

TEMA 5. INICIO DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y PAUTAS PARA LA ESTIMULACIÓN DEL DESARROLLO.






BIENVENIDOS
A LA UNIDAD
DIOS ES AMOR


PAUTAS DE CRIANZA
EN LA FAMILIA

CONTENIDO TEMÁTICO

INFECCION RESPIRATORIA AGUDA

¿Qué es Infección Respiratoria Aguda?

La Infección Respiratoria Aguda (IRA) constituyen un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microrganismos como virus y bacterias, que comienzan de forma repentina y duran menos de 2 semanas. Es la infección más frecuente en el mundo y representa un importante tema de salud pública en nuestro país.. La mayoría de estas infecciones como el resfriado común son leves, pero dependiendo del estado general de la persona pueden complicarse y llegar a amenazar la vida, como en el caso de las neumonías.

En niños menores de 5 años, la causa de la infección en el 95% de los casos son los virus siendo de buen pronostico, pero un pequeño porcentaje pude padecer complicaciones como otitis, sinusitis y neumonía.

Situación nacional

La incidencia de los virus respiratorios en los dos últimos años, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud, muestra que en 2010 el virus sincitial respiratorio causó el 62% de los casos estudiados, seguido de Influenza AH1N1 (18%), Parainfluenza (8%) Influenza A estacional (6%), Influenza B (3%) y los adenovirus (3%).

La población más afectada son los menores de 5 años y los principales síntomas son: fiebre, malestar general, congestión y secreción nasal, asimismo también se pueden presentar síntomas como tos, dolor de garganta, expectoración y dificultad para respirar.

Signos de alarma en menores de 5 años

Hay que estar atentos en los niños y niñas menores de 5 años las siguientes manifestaciones:

- Aumento en la frecuencia respiratoria o respiración rápida
- Se le hunden las costillas al respirar.
- Presenta ruidos extraños al respirar o “le silba el pecho”.
- No quiere comer o beber y vomita todo.
- Fiebre, que no cede con la administración de medicamentos.
- irritabilidad

- Decaimiento y somnolencia.

- Ataques o convulsiones.

Prevención de Infecciones Respiratorias Agudas

• Evite el contacto con personas con gripa. Los enfermos deben utilizar tapabocas y mantener las manos limpias con un correcto lavado de manos con agua y jabón.

• Si es un bebé menor de seis meses, suministre solamente leche materna en mayor cantidad, por lo menos 10 veces al día.

• Si el niño tiene seis meses o más, proporcione alimentos recién preparados, de alto contenido nutricional y energético (frutas, verduras y carnes), y sígale dando leche materna.

• Evite contacto con fumadores.

• Para aliviar la tos y el dolor de garganta dé a su hijo bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años suminístrele miel.

• Mantenga las fosas nasales destapadas, en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones.

• Cuando el niño salga a cambios bruscos de temperatura, protéjalo y cúbrale la nariz y la boca.

Recomendaciones

• Enseñe a sus hijos a estornudar: Ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótelo y lávese las manos.

• No suministre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.

• Lávese las manos cuando tenga contacto con secreciones o enfermos con gripa.

• Ventile a diario la casa y habitación de los enfermos.

• Verifique que su esquema de vacunación (niños, niñas, escolares y adultos) esté completo para su edad.

• La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar así mayores complicaciones.

Otras medidas de prevención, en caso de estar enfermo, tienen relación con evitar la dispersión de las micro partículas de saliva y fluidos respiratorios mediante el uso del tapabocas o cubriéndose boca y nariz con la cara interna del codo o pañuelos desechables, al toser o estornudar.

Tanto en quienes están sanos pero en especial en quienes están enfermos, también se recomienda disminuir el contacto con las micro partículas que quedan en las superficies mediante el lavado frecuente de manos y evitando rascarse los ojos y la nariz (utilizar pañuelos desechables) y manteniéndose a más de 1 metro de distancia de las personas enfermas de IRA.

En general, se recomienda tanto en niños como en adultos con IRA, evitar asistir a lugares de conglomeración dado que incrementa la posibilidad de transmisión de las infecciones a otras personas.

Finalmente, resulta importante resaltar varias acciones para el cuidado en casa de los menores de 5 años con IRA;

- Brindar alimentos fraccionados y líquidos en pequeña cantidad
- Usar líquidos lubricantes de la faringe.(Bebidas calientes)
- Mantener limpias las fosas nasales
- Evitar cambios de temperatura
- Lavar las manos con frecuencia
- Identificar signos de alarma

Dirigirse al centro de salud más cercano si identifica alguno de los siguientes signos de alarma:

- Respiración más rápida de lo normal
- Tiraje (movimiento de los músculos hacia adentro entre las costillas)

- Ataque o convulsiones
- No toma líquidos o come menos
- Vomita todo lo que come
- Somnoliento o difícil de despertar
- Ruidos al respirar, estando tranquilo y en reposo
- Dolor al tocar suavemente en la región del oído
- Supuración o mal olor de oído.

MANTENIMIENTO DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA, APRENDER A RECONOCER EL LLANTO EN EL BEBÉ Y SUS NECESIDADES

La mala nutrición durante las primeras etapas del ciclo de vida puede conducir a daños extensos e irreversibles en el crecimiento físico y el desarrollo del cerebro.

La lactancia materna protege contra la leucemia en la niñez

Amamantar por seis meses o más se asocia con una reducción del 19% en el riesgo de leucemia en la niñez, comparado con un período más corto o con no amamantar.

La lactancia materna protege contra el síndrome de muerte súbita infantil

Los bebés que son amamantados tienen un 60% menos de riesgo de morir por síndrome de muerte súbita infantil, comparados con los que no son amamantados. El efecto es aún mayor para infantes que reciben lactancia materna exclusiva.

La lactancia materna aumenta la inteligencia de los bebés

Los adultos que fueron amamantados cuando niños tienen 3,4 puntos más en los indicadores de desarrollo cognitivo. Un aumento en el desarrollo cognitivo resulta en más años de escolaridad .

Leche materna: más que nutrición

Además de brindar la nutrición perfecta y protección contra infecciones y muerte, los componentes de la leche materna probablemente afectan la programación epigenética en un momento crítico cuando la expresión de los genes se está desarrollando para el resto de la vida

La lactancia materna ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la niñez

La lactancia materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 13%, lo que contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad. También disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 en 35%.

La lactancia materna también protege a las madres

Las mujeres que amamantan tienen un 32% menos de riesgo de tener diabetes tipo 2, un 26% menos de riesgo de tener cáncer de mama y un 37% menos riesgo de tener cáncer de ovarios, en comparación con aquellas mujeres que no amamantan o que amamantan menos.

La Lactancia Materna promueve el apego

El apego entre madre e hijo aumenta cuando las madres interactúan con sus hijos mientras amamantan. Períodos más prolongados de lactancia materna se asocian con respuestas más sensibles de las madres y la seguridad que se genera con el apego. En cambio, la buena nutrición tiene un efecto positivo. La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades.

El llanto es la primera forma de comunicación verbal de un bebé y es un mensaje de urgencia o sufrimiento. El sonido es la forma en que la naturaleza se asegura de que los adultos le presten atención al bebé lo más rápido posible. Es muy difícil para la mayoría de las personas escuchar a un bebé llorando.

Casi todo mundo reconoce que los bebés lloran por muchas razones y que el llanto es una respuesta normal. Sin embargo, los padres pueden sentir un alto grado de estrés y ansiedad cuando un bebé llora con frecuencia. El sonido se percibe como una alarma. Los padres con frecuencia se sienten frustrados por no

ser capaces de determinar la causa del llanto y calmar al bebé. Los padres primerizos a menudo cuestionan sus habilidades para la crianza si no se puede calamar al bebé.

Puede ser difícil entender qué es lo que está molestando al bebé en ese momento. Algunas posibles razones incluyen:
Hambre. Los recién nacidos quieren comer de día y de noche, con frecuencia cada 2 a 3 horas.

Dolor causado por gases y/o espasmos intestinales después de la alimentación. El dolor se presenta si el bebé ha sido alimentado demasiado o no se le han sacado los gases lo suficiente. Los alimentos que una madre lactante consume pueden causar gases o dolor en su hijo.

Cólico. Muchos bebés de edades entre 3 semanas a 3 meses desarrollan un patrón de llanto asociado con cólico. El cólico es una parte normal del desarrollo que puede desencadenarse por muchos factores y generalmente se presenta al final de la tarde o en las horas de la noche.

- Molestia, como por ejemplo por un pañal húmedo.
- Sentirse demasiado caliente o demasiado frío. Los bebés también pueden llorar por sentirse demasiado envueltos en frazadas o por el deseo de que los abriguen bien.
- Demasiado ruido, luz o actividad, lo cual puede agobiar al bebé de manera lenta o súbita.

El llanto probablemente sea parte del desarrollo normal del sistema nervioso central. Muchos padres dicen que pueden oír la diferencia entre el tono entre un llanto por alimento y un llanto a causa de un dolor.

Cuando no tenga certeza sobre las razones por las cuales su bebé está llorando, trate de eliminar las fuentes que se puedan contrarrestar:

- Asegúrese de que el bebé esté respirando con facilidad y de que los labios y los dedos de manos y pies estén tibios y de color rosado.
- Verifique si hay hinchazón, enrojecimiento, humedad, salpullidos, dedos fríos en manos y pies, brazos o piernas retorcidos, lóbulos de las orejas doblados o dedos de manos y pies comprimidos.
- Cerciórese de que el bebé no tenga hambre. No espere mucho cuando el bebé muestre señales de tener hambre.
- Asegúrese de estar alimentando al bebé con la cantidad apropiada y sacándole los gases en la forma correcta.
- Revise para cerciorarse de que el bebé no tenga demasiado frío ni demasiado calor.
- Revise para ver si es necesario cambiar el pañal.
- Asegúrese de que no haya demasiado ruido, demasiada luz o viento, o estimulación e interacción inadecuadas.

A continuación se presentan algunas formas de calmar a un bebé que está llorando:

- Trate colocando música suave para confortarlo.
- Hable con el bebé. El sonido de su voz puede ser tranquilizante. El bebé también se puede calmar con el zumbido o sonido de un ventilador o secador de ropas.
- Cambie la posición del bebé.

- Cargue al bebé y colóquelo cerca del pecho, ya que algunas veces los bebés necesitan experimentar sensaciones familiares, como el sonido de su voz en el pecho, sus latidos cardíacos, la sensación de la piel, el olor del aliento, el movimiento del cuerpo y el alivio de un abrazo. En el pasado, a los bebés los cargaban constantemente y la ausencia de uno de los padres significaba peligro de depredadores o abandono. Usted no va a malcriar a un bebé cargándolo durante el período de la lactancia.

Si el llanto continúa por un período superior a lo usual y no se logra consolar al bebé con ninguno de los métodos anteriormente mencionados, consulte con su proveedor de atención médica para solicitar orientación.

Trate de descansar lo suficiente, ya que los padres agotados están menos capacitados para cuidar a su bebé.

Utilice recursos de la familia, los amigos o cuidadores externos que le permitan tener tiempo para recuperar su energía. Esto también será beneficioso para el bebé y de ninguna manera significa que usted sea una mala persona o que lo esté abandonando. En tanto los cuidadores tomen las debidas precauciones de seguridad y conforten al bebé cuando sea necesario, usted puede estar seguro de que su hijo estará bien cuidado durante esa pausa.

ESTABLECIMIENTO DE PRÁCTICAS DE CUIDADO ESPECIALES COMO EL BAÑO Y EL CAMBIO DE PAÑALES, LAS MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE.

Para limpiar el cuerpo del bebé, usa un paño humedecido con agua sola o con jabón. Si utilizas jabón, asegúrate de que sea suave e hidratante. Presta especial atención a los pliegues debajo de los brazos, detrás de las orejas, alrededor del cuello y en la zona del pañal. Además, debes limpiar entre los dedos de los pies y de las manos.

¿Cuál es el mejor tipo de bañera para tu bebé?

Una vez que tu bebé esté listo para el baño, puedes usar una tina de plástico o el lavabo. Cubre la tina o el lavabo con una toalla limpia. Reúne con anticipación los elementos que usarías para un baño de esponja, una taza de agua para enjuagar y champú para bebés, si es necesario. Esto te permitirá sostener al bebé en todo momento. Nunca dejes a tu bebé solo en el agua.

¿Cuánta agua debo colocar en la bañera?

Se suelen recomendar 2 pulgadas (aproximadamente 5 centímetros). Durante el baño, asegúrate siempre de enfocar toda tu atención en tu bebé y de sujetarlo bien. Si olvidas algo que necesitas para el baño, lleva contigo al bebé. Nunca dejes a tu bebé solo en la tina, ni siquiera por un instante.

¿Qué debo tener en cuenta con respecto a la temperatura del agua?

En general, lo mejor es el agua tibia. Para evitar quemaduras, ajusta el termostato del calentador de agua a una temperatura inferior a 120 °F (49 °C). Siempre

controla la temperatura del agua con la mano antes de bañar a tu bebé. Lo ideal sería que el agua para el baño ronde los 100 °F (38 °C). Asegúrate de que la habitación también tenga una temperatura cálida. El bebé mojado puede tomar frío fácilmente.

¿Cuál es la mejor manera de sostener a mi bebé recién nacido en la bañera?

Sujetarlo de manera firme ayudará a que tu bebé se sienta cómodo y esté seguro en la bañera. Usa el brazo no dominante para sostener la cabeza y el cuello de tu bebé, y el otro para sostener el cuerpo del bebé e introducirlo en el agua, empezando por los pies. Continúa sosteniendo la cabeza y la espalda de tu bebé según sea necesario. Puedes pasarle el brazo por detrás y sujetarle el brazo opuesto durante el baño.

¿Qué debo lavar primero?

La mayoría de los padres comienza por la cabeza y el rostro del bebé, y continúa con las partes más sucias del cuerpo. Esto evita que se vuelvan a enjabonar las áreas enjuagadas.

¿Debo lavar el cabello de mi bebé recién nacido?

Si tu bebé recién nacido tiene cabello y crees que tienes que lavárselo, adelante. Con tu mano libre, masajea suavemente una gota de champú suave para bebés en el cuero cabelludo. Enjuaga el champú con una taza de agua o un paño

húmedo, mientras pasas una mano por la frente de tu bebé para mantener la espuma fuera de los ojos.

¿Usar loción después de bañar al bebé ayuda a prevenir sarpullidos?

La mayoría de los recién nacidos no necesita loción después del baño. Si la piel de tu bebé está muy seca, aplica una pequeña cantidad de crema hidratante sin perfume en las áreas secas. El masaje puede hacer que tu bebé se sienta bien. Si la sequedad continúa, es posible que estés bañando a tu bebé muy seguido.

¿Qué es el síndrome de muerte súbita del lactante?

El síndrome de muerte súbita del lactante es la muerte repentina e inexplicable de un bebé de menos de 1 año de edad. La mayoría de las muertes por síndrome de muerte súbita del lactante están asociadas con el sueño, por eso a veces se lo conoce con el nombre de "muerte en la cuna".

¿Es posible prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante?

La falta de respuestas es lo que convierte al síndrome de muerte súbita del lactante en algo tan temido. El síndrome de muerte súbita del lactante es la principal causa de muerte entre los bebés de 1 mes a 1 año de edad y, a pesar de los años dedicados a investigarlo, continúa siendo impredecible.

Aun así, el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante se puede reducir enormemente. Lo más importante es que los bebés menores de un año de edad siempre deben dormir boca arriba, jamás lo ponga a dormir boca abajo o de costado. Dormir boca abajo o de costado incrementa el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.

¿Quiénes corren riesgos de síndrome de muerte súbita del lactante?

La mayoría de las muertes por síndrome de muerte súbita del lactante ocurren en bebés de entre dos y cuatro meses, y los casos se incrementan durante el clima frío.

Los bebés corren un mayor riesgo de contraer el síndrome de muerte súbita del lactante si:

- sus madres fumaron, bebieron o usaron drogas durante el embarazo
- sus madres no recibieron un cuidado prenatal adecuado
- nacieron de forma prematura o con poco peso
- hay antecedentes familiares de síndrome de muerte súbita del lactante
- sus madres tenían menos de 20 años cuando dieron a luz
- estuvieron expuestos al humo del tabaco después del nacimiento
- están expuestos a un calor excesivo
- duermen en una superficie blanda
- duermen con objetos blandos o mantas y almohadas sueltas

- duermen en la cama junto con sus padres

Los médicos diagnostican la mayoría de los problemas de salud según los síntomas que causan. Pero el diagnóstico de síndrome de muerte súbita del lactante solo se hace después de haber descartado otras posibles causas de muerte. Esta revisión permite diferenciar las verdaderas muertes por síndrome de muerte súbita del lactante de los accidentes, los casos de maltrato y las afecciones sin diagnóstico previo, como los problemas cardíacos.

¿Por qué es peligroso dormir boca abajo?

El síndrome de muerte súbita del lactante es más probable en bebés que se acuestan boca abajo que en los que se acuestan boca arriba. Tampoco se debe poner a un bebé a dormir de costado. El bebé podría rodar fácilmente durante el sueño y pasar de estar de costado a quedar boca abajo.

Algunos investigadores consideran que dormir boca abajo podría provocar un bloqueo de las vías respiratorias. Al dormir boca abajo, es más probable que los bebés respiren el aire que acaba de exhalar, especialmente si están durmiendo sobre un colchón blando o con un acolchando, muñecos de peluche o una almohada cerca del rostro. Como el bebé vuelve a respirar el aire que exhaló, el nivel de oxígeno del cuerpo se reduce y se eleva el nivel de dióxido de carbono.

Los bebés que fallecen por el síndrome de muerte súbita del lactante tal vez tengan un problema en la parte del cerebro que ayuda a controlar la respiración y la interrupción del sueño. Si un bebé está respirando aire viciado y no recibe suficiente oxígeno, el cerebro suele enviar una señal para que el bebé despierte y llore para recibir más oxígeno. Si el cerebro no capta esta señal, los niveles de oxígeno disminuirán y los niveles de dióxido de carbono aumentarán.

A los bebés se los debe poner a dormir boca arriba hasta los 12 meses de edad. Los bebés mayores tal vez no se queden boca arriba durante toda la noche, pero eso no es un problema. Una vez el bebé aprenda a darse la vuelta, pasando de estar boca arriba a boca abajo y viceversa, puede permanecer en la postura de sueño que él elija. No use posicionadores, almohadones y otros dispositivos que afirmen reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.

Algunos padres temen que si ponen a su bebé a dormir boca arriba este pueda ahogarse con una regurgitación o un vómito. No existe mayor riesgo de ahogamiento en los bebés sanos o la mayoría de los bebés con reflujo gastroesofágico (GER) que duermen boca arriba. Los médicos pueden recomendar que los bebés con algunos tipos de problemas inusuales en las vías respiratorias duerman boca abajo.

Los padres deben hablar con el médico de su hijo si tienen preguntas sobre la mejor posición para que su bebé duerma.

A continuación se indica de qué manera los padres pueden reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante y otras muertes relacionadas con el sueño:

- Acuda a la atención prenatal temprana y regular.
- Coloque al bebé a dormir sobre un colchón firme y plano nunca debe hacerlo sobre una almohada, una cama de agua, piel de cordero, un sillón, una silla u otra superficie blanda.
- Cubra el colchón con una sábana bien ajustada y ninguna otra ropa blanca. Mantenga los objetos blandos y la ropa blanca suelta lejos de lugar en donde duerme el bebé.
- No use protectores acolchados en las cunas. Los protectores acolchados pueden sofocar o estrangular al bebé.
- Comparta la habitación sin compartir la cama. Los expertos recomiendan que los bebés duerman en la misma habitación que los padres (pero en una superficie independiente, como un moisés o una cuna junto a la cama de los padres) hasta el año de edad o al menos durante 6 meses, cuando el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante es mayor.
- Amamante, si es posible. La mayor protección se obtiene al alimentar al bebé exclusivamente con leche materna, pero está demostrado que cualquier cantidad de leche materna reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.
- Ofrézcale un chupete a su bebé a la hora de dormir, pero no lo fuerce. Si suelta el chupete mientras está dormido, no se lo vuelva a poner. Si

amamanta a su bebé, ofrézcale un chupete recién cuando la lactancia esté bien establecida.

- Para evitar que el bebé se acalore demasiado, vístalo según la temperatura de la habitación, sin abrigarlo más de lo necesario. No cubra la cabeza del bebé mientras duerma. Fíjese en los signos del sobrecalentamiento, como el sudor o estar muy caliente al tacto.
- No fume durante el embarazo ni después del nacimiento. Los bebés de madres que fumaron durante el embarazo tienen más riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante que aquellos cuyas madres no fumaron; la exposición al humo de otros fumadores también aumenta el riesgo de un bebé, y ese riesgo es muy alto si un padre que fuma comparte la cama con un bebé.
- No consuma alcohol ni drogas durante el embarazo ni después del nacimiento. Los padres que beben o consumen drogas no deben compartir la cama con su bebé.
- No deje que su bebé se duerma sobre un producto que no haya sido diseñado específicamente para que los bebés duerman.
- No use productos o dispositivos que afirmen reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita, como posicionadores para dormir (como cuñas o reclinables) o monitores que puedan detectar el ritmo cardíaco y el patrón de respiración de un bebé. Ningún producto puede hacer esto.
- No use mantas, pijamas o arrullos pesados sobre o alrededor de su bebé.

Asegúrese de que su bebé reciba todas las vacunas recomendadas. Los estudios demuestran que los bebés que reciben las vacunas tienen un riesgo menor de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante.

SIGNOS DE ALARMA Y MANEJO BÁSICO DE LAS CONDICIONES PREVALENTES DE LA INFANCIA (GRIPA, DIARREA Y FIEBRE)

Las siguientes son recomendaciones de la estrategia AIEPI para el cuidado de la fiebre, diarrea o gripe en casa:

2. Si el niño tiene diarrea, incremente la ingesta de líquidos sin interrumpir la lactancia o su alimentación diaria.

3. Si el niño tiene tos, suministre más líquido y alimentos.

4. 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 125 mgs por 5 cc, suministre la mitad del peso del niño en mililitros. Si es en gotas, suministre dos gotas por cada kilo de peso del niño.

¿Qué hacer si su hijo (a) tiene diarrea?

1. 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.

2. No se les deben suministrar bebidas con alto contenido de azúcar, como los refrescos muy endulzados, las bebidas gaseosas, las bebidas hidratantes para deportistas y los jugos de frutas preparados industrialmente.

También deben evitarse los purgantes y estimulantes como el café y las infusiones de hierbas como la manzanilla.

3. Se les debe suministrar agua combinada con alimentos como arroz y papa, de preferencia con sal. Otra posibilidad es dar agua y galletas saladas ó pasabocas como rosquitas que contienen almidón y sal.

En niños menores de dos meses:

• Se debe mantener la lactancia materna exclusiva, es decir, no suministrar ningún otro alimento distinto a la leche materna.

¿Qué hacer si su hijo (a) tiene fiebre?

1. Dele más líquido de lo habitual.

2. 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).

3. Si el niño a pesar de la fiebre se aprecia bien, no es necesario suministrarle medicamento para bajar la fiebre.

4. Si el bebé es menor de dos meses, se debe continuar con la lactancia materna exclusiva.

¿Qué hacer si su hijo (a) está resfriado?

1. Se debe evitar el contacto con fumadores; no debe existir humo de cigarrillo dentro del hogar donde viven niños.

2. Se debe evitar el contacto con personas con gripe. Si esto no es posible, los enfermos deben lavarse las manos antes de tener contacto con los niños y usar tapabocas.

3. 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.

4. Para aliviar la tos y el dolor de garganta dele a su hijo bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años de edad puede administrarle miel.

5. Mantener fosas nasales destapadas, administrando con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales y limpiando las secreciones de la nariz.

6. Evitar el exceso de ropa y cubrir boca y nariz del niño con una bufanda, cuando va a cambiar de temperatura, principalmente en las mañanas y en las noches.

7. Hay que enseñar a los niños y sus padres que al toser y estornudar lo hagan de la siguiente manera:

• Colocar un pañuelo de papel desechable o papel higiénico sobre boca y nariz al toser o estornudar y posteriormente botarlo a la basura y lavarse las manos.

• Cuando no sea posible acceder a papel desechable, se debe hacer sobre la flexura del codo.

8. Se debe ventilar a diario la casa y la habitación del niño enfermo.

9. 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.

10. No administre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.

Un niño se debe llevar inmediatamente a la institución de salud más cercana, si presenta alguno de estos signos:

1. No puede mamar o tomar líquidos, vomita todo, tiene convulsiones, está como dormida o dormido y no puede despertar; si tiene respiración rápida o dificultad para respirar.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

Tome las medidas adecuadas para prevenir y controlar lesiones y accidentes en los niños. Para prevenir ahogamientos: 1. Mantener fuera del alcance de sus hijos objetos y juguetes pequeños como fríjoles, botones, monedas, canicas, entre otros. 2. Cortar en trozos pequeños la comida y acompañar al niño mientras come. 3. Nunca desatienda a su bebé cuando está lactando. 4. Evitar que el niño juegue con bolsas plásticas. 5. Evitar que se acerquen solos a piscinas, aljibes, pozos, lavaderos y bañeras. Utilice mallas de protección. 6. Evitar que los niños jueguen con cuerdas y cordones; y esté pendiente cuando se esconden en baúles y armarios. Para prevenir intoxicaciones: 1. Mantener las sustancias tóxicas como detergentes, fungicidas y demás fuera del alcance de los niños, preferiblemente en un sitio con llave. 2. Guarde los alimentos separados de las sustancias tóxicas. 3.

Estufas, calentadores a gas, petróleo o gasolina no deben estar en cuartos cerrados. 4. Evite que los niños estén expuestos a fumigantes. 5. Procure que consuman alimentos frescos y recién preparados.

Para prevenir traumas o heridas: 1. Proteja terrazas, ventanas y otros sitios elevados que impliquen algún riesgo. 2. Ponga barandas y pasamanos en las escaleras. 3. Evite que los niños alcancen cerraduras de ventanas. No ponga muebles cerca de éstas. 4. Vigile que las ventanas, puertas y demás muebles no tengan vidrios rotos. 5. Mantenga los pisos secos y limpios. Evite usar ceras deslizantes. 6. Acompañe a sus hijos mientras juegan y participe de los juegos. 7. Guarde en un lugar seguro objetos cortopunzantes como cuchillos, puntillas, clavos, tijeras, serruchos, entre otros. Para prevenir las quemaduras: 1. Los alimentos que van a consumir los niños deben estar a una temperatura adecuada. 2. Revise que la temperatura del agua para el baño sea agradable. 3. Evite que los niños jueguen en la cocina. 4. Al llevar alimentos calientes a la mesa, póngalos en la mitad de la mesa fuera del alcance de los niños. 5. Proteja los enchufes para evitar que metan sus dedos u otro objeto. 6. Mantenga los aparatos eléctricos fuera de su alcance. 7. Revise con frecuencia tomas y aparatos eléctricos para evitar cortocircuitos. 8. Mantenga en un lugar seguro fósforos, veladoras, gasolina y petróleo. 9. Evite encender velas y veladoras porque pueden ocasionar quemaduras e incendios en el hogar

INICIO DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y PAUTAS PARA LA ESTIMULACIÓN DEL DESARROLLO.

Alimentación complementaria

EDAD	CANTIDAD
Cero a seis meses	Exclusivamente leche materna, al menos ocho veces en el día y otro tanto similar en las noches.
Seis a siete meses	Dos o tres cucharadas de purés de arroz, y paulatinamente agregan otros cereales como maíz o avena. Puede ya iniciar la administración de yema de huevo. Si existen antecedentes de alergias en la familia, retrasar el inicio del huevo hasta que cumpla un año de edad.
Siete a ocho meses	Introduce purés de verduras, como habichuelas, zanahorias, ahuyamas o espinacas, dos a cuatro cucharadas. Introduce puré de carnes como pollo, pescado o vísceras, como el hígado.
Ocho a nueve meses	Continúa con los alimentos introducidos y les mejora la consistencia e incrementa la cantidad. Serán tres raciones diarias, pero continúa con la lactancia materna. Se introduce la papa, la yuca y el ñame, en trocitos muy pequeños.
Nueve a 10 meses	Se introducen los granos, como el fríjol, las lentejas y los garbanzos. Se le inicia el suministro del huevo completo.
10 a 11 meses	Come en su plato propio, en cantidades apropiadas, la misma comida que se le da al resto de la familia, pero preferiblemente en las cantidades apropiadas. A los niños menores de un año no se les debe dar miel. Ofrecer tres comidas diarias y dos refrigerios entre horas.
Uno a dos años	Come los mismos alimentos de las personas adultas, en las cantidades proporcionadas, hasta llegar a consumir la mitad de lo que consume la persona adulta.
Dos a cuatro años	Incrementa paulatinamente hasta comer la misma cantidad de lo que consume la persona adulta.

¿Cómo alimenta a su hijo mayor de seis meses? 1. Calidad: conservando las medidas higiénicas para su preparación y obteniendo los alimentos de mejor calidad para la alimentación del niño. 2. Cantidad: de acuerdo con su edad, en su propio plato, con las características que se resumen en el cuadro de abajo. 3. Frecuencia: el niño debe comer tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida, y tomar dos refrigerios entre las comidas: fruta, leche, pan, mazamorras, entre otros. 4. Consistencia: según su edad, ésta varía de lo blando a lo más consistente: puré, papilla, compota, machacados y en trocitos. 5. Amor: es el momento para la

construcción de valores, del diálogo, de la paciencia y de compartir. No actuar con enojo, ni gritos.

Una alimentación balanceada para los niños debe incluir los siguientes alimentos según la edad apropiada: 1. Cereales, tubérculos y plátano: dan calor y energía. 2. Verduras y frutas: dan vitaminas y ayudan a evitar las enfermedades. 3. Carnes, huevos y leguminosas secas: dan hierro y ayudan a formar y dar fuerza a los músculos, huesos, sangre, piel, cabello y demás partes del cuerpo. Es necesario retirar la piel del pescado para evitar alergias a la grasa, además se debe tener cuidado con las espinas.

A partir de los seis meses de edad, la alimentación de los niños debe incluir frutas y verduras de color anaranjado o verde, sal yodada y carnes porque ayudan a su crecimiento y desarrollo gracias a su contenido en hierro y vitaminas. 2. A partir de los seis meses de edad hasta los cinco años de edad, los niños pueden recibir suplemento de hierro a una dosis de 2 mg/kg/día de hierro elemental durante 30 días cada seis meses. 3. Un suplemento de zinc ayuda a disminuir la duración y gravedad de la diarrea en los niños. Además previene nuevos episodios de diarrea durante los dos a tres meses siguientes. También es esencial en el tratamiento de la desnutrición. 4. La dosis recomendada de zinc para administrar en el caso de niños con riesgo de problema del crecimiento es la mitad de la dosis de zinc recomendada para el tratamiento de la diarrea, es decir, 5 mgs en el menor de seis meses y 10 mgs en el mayor de seis meses