PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES

TITULO DEL PLAN
RESIGNIFICANDO EXPERIENCIAS

Justificación

El Comedor Comunitario Semillas de Antaño se encuentra ubicado en la localidad de Usme, UPZ La Flora, en el barrio la Esperanza, dentro de la caracterización territorial encontramos un sector residencial, con déficit en acceso a trasporte público, y estrato socioeconómico 1 y 2 en su mayoría.

El comedor inicio atención el día 25 de noviembre de 2022, con 400 participantes inscritos, quienes están distribuidos en diferentes grupos etarios, prevaleciendo niños, niñas y adolescentes en edad escolar, seguido de participantes adultos mayores, y adulto joven.

A partir del acercamiento a la comunidad y teniendo en cuenta sus dinámicas relacionales, pre saberes culturales y sociales se priorizan los siguientes temas a abordar, prevención de la maternidad y paternidad temprana, participación ciudadana y envejecimiento activo, buscando la apropiación de los participantes y con el objetivo de generar estrategias para fortalecer los entornos familiares, el proyecto de vida, la salud sexual y reproductiva de la población, así como un envejecimiento digno, y el fortalecimiento del desarrollo socioafectivo de los niños y niñas.

Desde la resignificación de los imaginarios socioculturales en los adolescentes se intenta generar nuevas concepciones en sus vivencias, generando conciencia y reflexión activa frente a la toma de decisiones, ya que el embarazo y la maternidad en la adolescencia son fenómenos que afectan la salud sexual, la salud reproductiva y el bienestar de las mujeres jóvenes, sus familias y comunidades, así como al desarrollo de un país, lo cual interfieren no solo en la calidad de vida y salud de los y las adolescentes y sus familias, sino también en la comunidad en general.

Ahora bien, es importante dentro de las estrategias desarrolladas generar espacios de participación a la población adulto mayor buscando potencializar su entorno físico, mental y social, durante toda su vida, esto hace posible la participación de todos en la sociedad, cada uno de acuerdo con sus necesidades individuales, deseos y posibilidades, generando una participación ciudadana.

Objetivo general.

Fortalecer habilidades sociales y emocionales desde el reconocimiento individual, familiar y colectivo, de las familias participantes del Comedor Comunitario Semillas de Antaño.

Objetivos específicos.

-Promover espacios de participación con las familias en los cuales se generen diálogos colaborativos, reflexivos en torno al reconocimiento como seres sociales.
-Generar acciones que promuevan la apropiación y participación ciudadana en los diferentes espacios.
-Incentivar acciones de inclusión social que permita el fortalecimiento de habilidades de salud mental, y convivencia responsable en las familias.

Distribución de la población seleccionada

Grupos Etarios	Total
Entre 1 y 5 años	0
Entre 6 – 12 años	30
Entre 6-12 años	26
Entre 13 – 17 años	20
Entre 13 – 17 años	15
Entre 27 – 59 años	19
De 60 años o más	20

Descripción metodológica

El Comedor Comunitario Semillas de Antaño cuenta con 170 hogares/familias vinculadas en el presente convenio, dé las cuales el 75% corresponde a 128 núcleos, a partir de ello se realiza una lectura de los intereses y necesidades, problemáticas y oportunidades de mejora de la población, así mismo sus potencialidades y capacidades individuales y colectivas, por lo cual se pretende abordar las siguientes temáticas, en las diferentes estrategias a desarrollar:

- Prevención de violencias y promoción del buen trato.
- Envejecimiento activo digno y feliz.
- Prevención de la maternidad y paternidad temprana.
- Bienestar Psicológico.
- Participación ciudadana.

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Niño y niñas de 6- 12 años	Prevención de violencias y promoción del buen trato	“Uniendo fuerzas”

TEMÁTICA 1

Conociendo mis derechos y deberes.

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Socializar los derechos y deberes de los niños y niñas del Comedor Comunitario Semillas de Antaño, generando apropiación.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

Se realiza la convocatoria de los niños y niñas participantes del Comedor Comunitario Semillas Antaño, la profesional social realizará un ejercicio de apertura y dinámica rompehielos, paso seguido se dará apertura al tema con preguntas orientadas a los niños y niñas para escuchar sus saberes previos acerca de la temática a abordar: mediante un juego.

DERECHOS DE LOS NIÑOS

- ✓ El derecho a la igualdad.
- ✓ A la protección especial para su desarrollo físico material y social.
- ✓ A un nombre y una nacionalidad.
- ✓ A una alimentación, vivienda y atención adecuadas para el niño y la madre.
- ✓ A la educación y cuidados especiales para el niño con alguna discapacidad.
- ✓ A la comprensión y amor por parte de los padres y de la sociedad.
- ✓ A recibir educación gratuita y a jugar.
- ✓ A ser el primero en recibir ayuda en casos de desastre.
- ✓ A ser protegido contra el abandono y la explotación del trabajo.
- ✓ A formarse en un espíritu de solidaridad, comprensión, tolerancia, amistad, justicia y paz entre los pueblos.

DEBERES DE LOS NIÑOS

- ✓ Debemos respetar a nuestros semejantes, sin importar su sexo, nivel socioeconómico, religión, nacionalidad o sus impedimentos físicos y mentales».
- ✓ Debemos respetar a nuestros padres, maestros y a todas las personas, pues entre todos nos ayudan a encontrar el camino que conduce de la infancia a la vida adulta
- ✓ Debemos aprender a respetar las opiniones y costumbres de los demás, aunque no sean iguales a las nuestras».
- ✓ Debemos respetar las leyes que rigen la sociedad, tener buena conducta en la escuela y portarnos bien en casa».
- ✓ Debemos respetarnos a nosotros mismos. Nuestro cuerpo, nuestro pensamiento y nuestros sentimientos son lo más importante que tenemos».
- ✓ Debemos hablar siempre con la verdad y cumplir lo que prometemos».
- ✓ Debemos respetar y cuidar el medio ambiente».
- ✓ Debemos respetar nuestra patria. Ella nos da alimento, hogar, educación y todo lo que tenemos. En nuestras manos está convertirnos en buenos ciudadanos que hagan de nuestro país del que todos estemos orgullosos”.

Paso seguido se hará una socialización general y el cierre mediante una dinámica.

TEMÁTICA 2
Prevención en los diferentes tipos de violencia
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Identificar los diferentes tipos de violencia, y rutas de atención.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Los niños y niñas son seres muy vulnerables y, por lo tanto, pueden ser víctimas de distintas formas de maltrato infantil, por ello se realiza el abordaje de la siguiente temática de manera lúdica, para facilitar su apreciación. El **maltrato infantil** se define como el abuso o la desatención de los menores de 18 años. Puede adoptar diversas formas que, en ocasiones, se dan de manera simultánea y son las siguientes: • **Maltrato físico.** Supone una agresión física que pone en riesgo la integridad física del niño o niña. • **Abuso sexual**. El abuso sexual comprende cualquier actividad sexual con un niño o niña (exposición a material pornográfico, relaciones sexuales, tocamientos etc.) • Maltrato psicológico. Se produce cuando se dan ataques verbales contra el niño o la niña, por ejemplo, reprendiéndoles continuamente, ignorándolos o aislándolos. • **Maltrato médico.** Es el caso de que una persona aporta información falsa sobre la enfermedad de un niño que requiere atención médica, de forma que se le pone en peligro de sufrir lesiones. • **Abandono.** Un niño o niña sufre abandono cuando no se le aporta comida, refugio, afecto, educación, o atención médica. **Consecuencias del maltrato infantil:** • **Falta de confianza en sí mismo.** El maltrato infantil, puede minar la confianza en uno mismo y suponer que se produzcan casos de depresión, ansiedad o estrés. • **Robar dinero o alimentos.** Son signos de que un niño o niña puede estar desatendido. • **Intentos de huir de casa.** Otra de las consecuencias importantes es la necesidad de huir de casa, sobre todo si es el lugar donde se produce el maltrato. • **Intentos de suicidio.** En ocasiones extremas el niño o niña puede intentar atentar contra su propia vida. Para finalizar se realiza un circulo de la palabra.
TEMÁTICA 3
Promoción del buen trato.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3 Desarrollar habilidades socioemocionales enfocadas al buen trato.
METODOLOGIA DE LA SESION 3 Mediante mímicas se dará inicio al tema a abordar, con algunas preguntas orientadoras **¿Qué es el buen trato?** Es la capacidad que tenemos para relacionarnos con los demás, basado en el respeto y valoración hacia su dignidad, en el que por medio de la empatía podemos entender sus necesidades; además de la comunicación efectiva como eje central en la resolución de conflictos sin violencia y la manera de poner límites en casa.

Cuando hablamos del buen trato de los adultos hacia los niños/as, abordamos aquellas prácticas que corresponden a satisfacer sus necesidades de cuidado y bienestar con el fin de brindarles espacios seguros para su pleno desarrollo y crecimiento en entornos respetuosos, afectivos y seguros, supera ampliamente el proveer alimento o un techo, pues, aunque es importante, no es lo único que los padres de familia y/o cuidadores debemos proveer a los menores de edad.

¿Cómo desarrollamos habilidades para el buen trato?

El primer paso es identificar qué entendemos por infancia, transformar creencias de antaño según las cuales los niños y niñas son adultos pequeños cuya única responsabilidad es obedecer, lejos de juegos o de desborde de creatividad. Como padres de familia, tenemos el rol de proteger, orientar y enseñar principios, valores, emociones y sentimientos, proveer no solo alimentos o vestuario, también respeto y dignidad, por eso, prácticas como el diálogo, el juego, la escucha, la atención, el estudio, entre otras, deben ser cotidianas en casa, todo ello basado en el respeto.

Habilidades del buen trato

- ✓ Amarse a sí mismo y a la familia
- ✓ Escuchar y ser escuchado
- ✓ Identificar, reconocer y validar sentimientos y emociones
- ✓ Aprender a dar y recibir obsequios, halagos, retroalimentación
- ✓ Ayudar a los demás
- ✓ Respetar los valores y normas sociales

Aceptar las ideas y opiniones de los demás, aun cuando sean diferentes a las propias.

PRODUCTO FINAL
Cartelera mural con los aprendizajes adquiridos por los niños y niñas participantes.

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 3 de febrero de 2023	Semana 3 de febrero de 2023	Semana 4 de febrero de 2023	Semana 5 de febrero de 2023

GRUPO POBLACIONAL	**TEMA A ABORDAR**	**NOMBRE DEL GRUPO**
Entre 13 – 17 años	Prevención de maternidad y paternidad temprana	Trasformando pensamientos

TEMÁTICA 1
Importancia de la salud emocional
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Generar un espacio para expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Elaborar una estrategia para mejorar la salud mental nos permite lidiar con el estrés, gestionar las emociones y prevenir trastornos como la ansiedad o la depresión. Tal y como lo dice la OMS: “la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social. No es solamente la mera ausencia de afecciones o enfermedades”. Por lo tanto, es de vital importancia que desarrollamos el hábito de velar por nuestro bienestar emocional y hacer lo que esté en nuestras manos para poder cuidarlo.

Hábitos para mejorar el bienestar psicológico

- Acepta lo que no puedes cambiar y quiérete a ti mismo, la autoaceptación es clave para llegar al bienestar.
- Haz lo que te gusta.
- Duerme bien.
- Perdona.
- Ten objetivos realistas.
- Rodéate de amigos.
- Sé proactivo.
- Nútrete de forma sana.

Reunir las apreciaciones de los participantes y generar un ambiente co-constructivo frente a la importancia de la salud mental y el bienestar psicológico.

TEMÁTICA 2

Autoimagen y autoestima

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Comprender la autoestima es uno de los aspectos más importantes de la personalidad. Un adolescente que se aprecia, es más seguro y responsable, tiene más confianza en sí

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Mediante dialogo colaborativo se abordarán los siguientes temas:

Toma conciencia de tu cuerpo. No ignores tu cuerpo a lo largo del día. Aprende a respirar lenta y tranquilamente cuando te muevas y te estires. Aprende a identificar cuándo tu cuerpo necesita alimento o reposo. Disfruta de la forma en que se siente tu cuerpo cuando andas, corres y juegas.

Acepta tu cuerpo

- **Nadie es perfecto.** Pero a todo el mundo le gusta que lo acepten tal y como es. Esto es cierto para cualquier tipo de cuerpo. Ve tu cuerpo tal y como es. Sé menos crítico con él. Míralo con buenos ojos.
- **No te avergüences de tu propio cuerpo.** Cuando haces comentarios duros sobre tu cuerpo, dañas tu propia autoestima. Esto es cierto independientemente de que te lo digas a ti mismo o de que lo digas en voz alta. Te perjudica tanto como si te lo dijera otra persona. Sé amable contigo mismo. Respétate, incluso aunque haya algunas cosas en las que deberías trabajar.
- **Desarrolla un hábito más positivo.** ¿Tienes el hábito de desprecia a tu cuerpo? Para romper con este mal hábito, sustitúyelo por otro que sea positivo. Habla contigo mismo sobre lo que te gusta de tu cuerpo, en vez de sobre lo que te disgusta. Sigue haciéndolo hasta que se convierta en un hábito

Cierre mediante dinámica grupal**.**

TEMÁTICA 3
Decisiones responsables prevención de maternidad y paternidad temprana.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Abordar mitos, pre saberes frente a los métodos de planificación para hombres y mujeres, enfocado en la toma de decisiones responsables.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: La toma de decisiones en adolescentes es un proceso mediante el cual determinan qué quieren ser y qué quieren hacer, por lo que establecen las metas que quieren alcanzar y, en consecuencia, escoger los caminos a seguir y la forma de solucionar sus problemas. **¿Qué opciones de métodos anticonceptivos hay disponibles?** • **Métodos** de barrera. ... • **Métodos** hormonales de acción corta. ... • **Métodos** hormonales de acción prolongada. ... • Esterilización. ... • Espermicida o gel vaginal. ... • **Métodos** de conciencia de la fertilidad. Espacio para dudas y cierre.
PRODUCTO FINAL
1 relatoría con las reflexiones generadas y apreciaciones de los participantes, frente a las percepciones creencia y mitos del tema abordado.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
1 semana de febrero de 2023	3 semana de febrero de 2023	4 semana de febrero de 2023	5 semana de febrero de 2023

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
60 o mas	Envejecimiento activo y feliz	Vejez feliz
TEMÁTICA 1		
Reconocimiento de salud mental y emocional.		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Permitir a las personas mayores contar con más independencia, autonomía, participación y dignidad.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Conversatorio mantener relaciones sociales y familiares En ocasiones, las personas mayores piensan que son una carga para sus seres queridos y se aíslan socialmente. Si queremos garantizar su bienestar personal es esencial ayudarle a mantener buenas relaciones con los amigos y con familiares y evitar la soledad que solo provoca tristeza y depresión. Las personas cuidadoras a domicilio ayudan a los mayores a conservar y fomentar		

sus relaciones sociales y familiares contribuyendo a generar confianza, seguridad y mayor autoestima.
TEMÁTICA 2
Mantenerse activo y feliz
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Generar espacios de participación y actividad.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Realizar ejercicio físico y mental. La actividad física en las personas mayores contribuye a mejorar su salud, bienestar y calidad de vida. Los ejercicios se deben adaptar a las capacidades, estado de salud y edad de cada uno. Realizar ejercicio físico diario ayuda a mejorar la movilidad, el equilibrio y la coordinación, entre otros beneficios. Lo más recomendable en personas mayores es el ejercicio aeróbico (caminar, nadar, bailar…). Así mismo, la meditación.
TEMÁTICA 3
Participación ciudadana
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3 Desarrollar habilidades de apropiación ciudadana.
METODOLOGIA DE LA SESION 3 El envejecimiento activo se debe considerar un objetivo primordial tanto por las instituciones, por la sociedad civil y por los diferentes gobiernos. Todos deben trabajar para garantizar la autonomía, el bienestar, la productividad y la salud de los más mayores de la sociedad. Es esencial apoyar las iniciativas que potencian el envejecimiento activo desde las diferentes áreas de Sanidad, Educación, Economía, Vivienda, Justicia y Transporte, Aceptar las ideas y opiniones de los demás, aun cuando sean diferentes a las propias. La sociedad debe apoyar una cultura del envejecimiento activo y saludable para permitir y proporcionar a los mayores, entre otros aspectos, una atención sanitaria adecuada, ayudas sociales, una vivienda digna, integración social y desarrollo de actividades para mayores. En este sentido, la sociedad debe proporcionar a las personas mayores oportunidades para ser independientes, productivos y disfrutar de buena salud. Representación dinámica de la participación.
PRODUCTO FINAL
Video cierre con aporte de los participantes.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Semana 1 de febrero de 2023	Semana 1 de febrero de 2023	Semana 2 de febrero de 2023	Semana 5 de febrero de 2023

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Entre 27 Y 59	Participación ciudadana	Todos comprometidos

TEMÁTICA 1

Concepto participación ciudadana

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Describir el concepto de participación ciudadana.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

La participación ciudadana es la intervención de la ciudadanía en la toma de decisiones respecto al manejo de los recursos y las acciones que tienen un impacto en el desarrollo de sus comunidades, La participación es la capacidad para expresar decisiones que sean reconocidas por el entorno social y que afectan a la vida propia y/o a la vida de la comunidad en la que uno vive.

Dentro de los tipos o formas de participación se distinguen dos grandes ámbitos:

- El público, que obedece a aspectos más globales e incluye dentro de este la participación ciudadana y la política, y

- El privado, en el que se encuentran la participación social y la comunitaria, que tienen como objetivo atender los intereses comunes de la comunidad o mejorar la calidad de vida de las comunidades. Conversatorio con actividades lúdicas.

TEMÁTICA 2

Reconocimiento como sociedad

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Reconocer habilidades y capacidades de la comunidad.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Mediante grupos se pretende generar exposición de habilidades y construcción social:

La participación social implica la agrupación de los individuos en organizaciones de la sociedad civil para la defensa y representación de sus respectivos intereses, por ejemplo, grupos de inmigrantes, discapacitados, … Que buscan el mejoramiento de las condiciones de vida o defensa de intereses.

El desarrollo de este tipo de participación articula el tejido social organizacional que puede tener presencia importante en el desarrollo de nuevas formas de participación, sobre todo en la esfera de lo público.

La participación social es un derecho humano esencial de toda persona y, una sociedad puede considerarse democrática cuando todos sus ciudadanos y ciudadanas participan.

La participación social es uno de los componentes más relevantes de la construcción de la democracia y, a través de ella, se contribuye a asegurar el cumplimiento de otros derechos.

TEMÁTICA 3

Participación y redes comunitarias

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Identificar mediante encuentro de saberes y experiencias.			
METODOLOGIA DE LA SESION 3: Redes comunitarias El bien común y el interés general son el núcleo del paradigma de la participación social. La conciencia de pertenencias múltiples del ser humano nos hace ser parte de una comunidad y de una cultura. De ahí, asumimos responsabilidades por las cuales elegimos nuestras pertenencias y nos constituimos como personas singulares tomando parte. Así pues, el escenario de la participación se arma formando parte y tomando parte, esto es, con la pertenencia y la colaboración.			
PRODUCTO FINAL			
Cartelera mural de los aprendizajes adquiridos.			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 1 de febrero de 2023	Semana 2 de febrero de 2023	Semana 3 de febrero de 2023	Semana 5 de febrero de 2023