Hospital
Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

Desarrollar la Estrategia "¡Cuentame!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

ALCALDÍA de
SOLEDAD

241

Hospital Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

SECRETARÍA DE SALUD

ALCALDÍA de SOLEDAD

PLAN DE CHARLA ESTRATEGIA "CUENTAME"

No estas sol@, ¡te escuchamos!



Dirección: Carrera 40 33-06 Soledad, Atlántico, Colombia
Teléfono: +57 6053930831 info@maternoinfantil.gov.co
www.maternoinfantil.gov.co

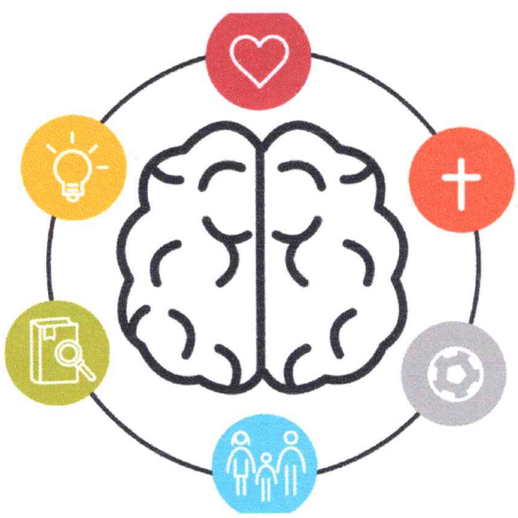
Las habilidades para la vida son un concepto que fue propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1993 y ha sido referente para guiar acciones de educación socio emocional en ámbitos educativos. Las habilidades para la vida que considera la OMS indispensables.

Habilidades emocionales

- **Empatía:** "Ponerse en la piel" de las otras personas para comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

- **Manejo de emociones y sentimientos:** Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

- **Manejo de tensiones y estrés:** Identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable



Habilidades sociales

- **Comunicación asertiva:** La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores.

- **Relaciones interpersonales**: Conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloquean el crecimiento personal.

- **Manejo de problemas y conflictos**: aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible.



Habilidades cognitivas

- **Autoconocimiento:** Consiste en captar nuestro ser y personalidad. Saber de qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento.

- **Pensamiento creativo:** ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

- **Toma de decisiones**: Decidir significa actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida; para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar.
  Pensamiento crítico: Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias.



PAPS

Primeros Auxilios Psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una serie de herramientas diseñadas para ayudar a las personas en momentos de crisis emocional o trauma. Estas intervenciones están destinadas a proporcionar apoyo inmediato y básico para reducir el malestar psicológico y promover la capacidad de recuperación. Aquí hay algunos principios y técnicas clave de los primeros auxilios psicológicos.

1. **Contacto inicial y seguridad**: Es crucial establecer un contacto inicial con la persona afectada y asegurarse de que esté físicamente segura. Brindar un entorno seguro y tranquilo es fundamental.
2. **Calma y escucha activa**: Mantén la calma y muestra empatía hacia la persona. Escucha activamente lo que tienen que decir, mostrando interés genuino y sin juzgar.
3. **Validación de sentimientos**: Valida los sentimientos de la persona afectada, reconociendo su dolor, miedo o preocupación. Evita minimizar sus emociones o dar consejos no solicitados.
4. **Apoyo emocional**: Ofrece apoyo emocional proporcionando consuelo y comprensión. Hazles saber que no están solos y que su reacción es normal dada la situación.
5. **Fomento de la conexión social**: Anima a la persona a buscar apoyo social en familiares, amigos u otros recursos de la comunidad. La conexión con otros puede ser una fuente importante de apoyo durante tiempos difíciles.



Los primeros auxilios psicológicos son una herramienta poderosa para ayudar a las personas a sobrellevar situaciones difíciles y promover su bienestar emocional a corto y largo plazo. Sin embargo, es importante recordar que no reemplazan la atención profesional de un terapeuta o consejero en casos de trauma o trastornos mentales graves

El apoyo psicosocial se refiere a la provisión de ayuda emocional y social a personas que enfrentan situaciones difíciles o traumáticas. Este tipo de apoyo tiene como objetivo fortalecer la resiliencia y promover el bienestar psicológico y social. Aquí hay algunas formas en las que se puede brindar apoyo psicosocial:

1. **Escucha activa**: Prestar atención completa a lo que la persona tiene que decir, mostrando empatía y comprensión. Esto puede ayudar a la persona a sentirse comprendida y validada en sus emociones.
2. **Acompañamiento emocional**: Estar presente para la persona en momentos difíciles, ofreciendo consuelo, afecto y apoyo emocional. Puede ser reconfortante simplemente tener a alguien que esté allí para escuchar y ofrecer palabras de aliento.
3. **Información y orientación**: Proporcionar información precisa y relevante sobre la situación que la persona está enfrentando, así como sobre los recursos y servicios disponibles para ayudarla a hacer frente a la situación.
4. **Fomento de la autoestima y la autonomía**: Ayudar a la persona a reconocer sus propias fortalezas y habilidades para hacer frente a la situación, promoviendo un sentido de autoeficacia y empoderamiento.





RECOMENDACIONES PARA MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL

- **Reconozca las cosas que no puede cambiar.** Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un podcast o un audiolibro.
- **Evite las situaciones estresantes.** Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute en los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta en el auto.
- **Haga ejercicio.** Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.
- **Cambie su perspectiva.** Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo sale mal?", cambie esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto". Puede parecer difícil o tonto en un principio, pero podría descubrir que esto le ayuda a dar un giro a su perspectiva.
- **Haga algo que disfrute.** Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. O comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted.
- **Aprenda nuevas maneras para relajarse.** La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea.
- **Conéctese con sus seres queridos.** No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos.
- **Duerma lo suficiente.** Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

- **Mantenga una dieta saludable.** Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.
- **Aprenda a decir que no.** Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite.

NO HAY MEJOR MEDICINA

QUE TENER

PENSAMIENTOS



ALEGRES



Hospital
Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

ACTIVIDAD No. 1

150

ALCALDÍA de
SOLEDAD

CERTFICADO DESARROLLO ACTIVIDAD PIC

Por medio de la presente se certifica que se realizó la actividad a cabalidad de acuerdo a lo dispuesto en el anexo 1 "CONDICIONES TECNICAS ACTIVIDADES Y PRESUPUESTO POR DIMENSION PIC 2024" del CONTRATO INTERADMINISTRATIVO bajo el número SS-CD-2024 001 cuyo objeto es **CONTRATO INTERADMINISTRATIVO PARA LA EJECUCIÓN DEL PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS – PIC - VIGENCIA 2024 DEL MUNICIPIO DE SOLEDAD- ATLÁNTICO,**

1. **TRIMESTRE:** II TRIMESTRE, MES DE MAYO
2. **ITEMS:** 42
3. **DIMENSION:** CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL
4. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Desarrollar la Estrategia "¡Cuéntame!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).
5. **FECHA:** 23 DE MAYO 2024

Atentamente,

Indira Cervantes M.

INDIRA CERVANTES
CC. 1047445376
GESTORA DIMENSION CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

25

CERTFICADO DESARROLLO ACTIVIDAD PIC

Por medio de la presente se certifica que se realizó la actividad a cabalidad de acuerdo a lo dispuesto en el anexo 1 "CONDICIONES TECNICAS ACTIVIDADES Y PRESUPUESTO POR DIMENSION PIC 2024" del CONTRATO INTERADMINISTRATIVO bajo el número SS-CD-2024 001 cuyo objeto es **CONTRATO INTERADMINISTRATIVO PARA LA EJECUCIÓN DEL PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS – PIC - VIGENCIA 2024 DEL MUNICIPIO DE SOLEDAD- ATLÁNTICO,**

1. **TRIMESTRE:** II TRIMESTRE, MES DE MAYO
2. **ITEMS:** 42
3. **DIMENSION:** CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL
4. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Desarrollar la Estrategia "¡Cuéntame!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).
5. **FECHA:** DEL 27 AL 31 DE MAYO 2024

Atentamente,

INDIRA CERVANTES
CC.
GESTORA DIMENSION CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

Soledad / Atlántico, 9 Mayo de 2024

Señor(a) Durley de Oro

Dirección: Cll 30 - 28 - 101

Barrio: Manuela Beltrán

E. S. M.

Cordial Saludo

La Secretaría De Salud Municipal De Soledad, en cumplimiento a lo estipulado en el Plan De Intervenciones Colectivas (PIC) 2024, contemplado en la Ley 1122 De 2007 Art 33, Ley 1438 De 2011 Art 6 Y En Las Resoluciones 1841 Del 2013 Y 0518 Del 2015, solicita a usted su colaboración y capacidad de liderazgo para incentivar y sensibilizar a su comunidad en la participación de actividades educativas y estrategias IEC, facilitándonos espacios para el desarrollo de estas actividades; las cuales serán ejecutadas por el equipo de profesionales de la ESE Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana De Soledad y tienen el propósito de aportar al mejoramiento de la Salud de la población a través de la promoción en Salud.

Actividad a Desarrollar: Desarrollar la Estrategia "¡Cuentalo!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

Cantidad de personas a intervenir: _____

Responsables: Psicologas PIC

Fecha Realización actividad: 23 - Mayo - 2024

Hora: 10:45 AM

Agradeciendo su colaboración y pronta respuesta

Durley De Oro
Dir Comunicaciones
cel = 3008425105
cc = 1002153137

Atentamente,

JALICSSA ARRIETA ORTEGA
Coordinadora Plan De Salud De Intervenciones Colectivas

Dirección: Carrera 40 33-06 Soledad, Atlántico, Colombia
Teléfono: +57 6053930831 info@maternoinfantil.gov.co
www.maternoinfantil.gov.co

ACTA DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Información General

Fecha: 23 Mayo 2024

Lugar: Cll 30 - 28 - 101 Centro Comercial Carnaval

Hora Inicio: 10:45 AM **Hora final:** 12:00 Pm

Ámbito: Urbano **Entorno:** Comunitario

Dimensión: Dimensión Convivencia Social Y Salud Mental

Participantes: Comunidad en general

Temas: Estrategia "¡Cuentalo!"

Objetivo:

Desarrollar la Estrategia "¡Cuentalo!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

Responsables: Andrea Serrano, Sayuri Ocampo, Genesis Eulo. Jhoana Estrada, Camila gonzalez (Psicologas PIC)

Observaciones:

Se realizó actividad educativa Si (✓) No ( ).
Material audiovisual de apoyo Si ( ) No ( )
Se realiza entrega de material educativo. Folletos (SI) Afiches ( ) Cartilla ( )

Firma para constancia de esta actividad:

Durley Dello. Dir. Comunicaciones
CC = 1002153177 tel = 3008725405

Firma Veedor de la comunidad o su equivalente:

coordinador Seguridad min
7230515 cel. 3012433142

255

Soledad / Atlántico, 4 Mayo de 2024

Señor(a) Maria Luisa Geney

Dirección: Cra 30 # 30 - 15

Barrio: La Arboleda

E. S. M.

Cordial Saludo

La Secretaría De Salud Municipal De Soledad, en cumplimiento a lo estipulado en el Plan De Intervenciones Colectivas (PIC) 2024, contemplado en la Ley 1122 De 2007 Art 33, Ley 1438 De 2011 Art 6 Y En Las Resoluciones 1841 Del 2013 Y 0518 Del 2015, solicita a usted su colaboración y capacidad de liderazgo para incentivar y sensibilizar a su comunidad en la participación de actividades educativas y estrategias IEC, facilitándonos espacios para el desarrollo de estas actividades; las cuales serán ejecutadas por el equipo de profesionales de la ESE Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana De Soledad y tienen el propósito de aportar al mejoramiento de la Salud de la población a través de la promoción en Salud.

Actividad a Desarrollar: Desarrollar la Estrategia "¡Cuentalo!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

Cantidad de personas a intervenir: _____

Responsables: Psicologas PIC

Fecha Realización actividad: 23 - Mayo - 2024

Hora: 9:30 Am

Maria Luisa Geney Mercado
64723478

Agradeciendo su colaboración y pronta respuesta

Atentamente,

JALICSSA ARRIETA ORTEGA
Coordinadora Plan De Salud De Intervenciones Colectivas

Dirección: Carrera 40 33-06 Soledad, Atlántico, Colombia
Teléfono: +57 6053930831 info@maternoinfantil.gov.co
www.maternoinfantil.gov.co

ACTA DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Información General

Fecha: 23 Mayo 2024

Lugar: Centro Comercial Gran Plaza del Sol

Hora Inicio: 9:30 AM **Hora final:** 10:30 AM

Ámbito: Urbano **Entorno:** Comunitario

Dimensión: Dimensión Convivencia Social Y Salud Mental

Participantes: Comunidad en general

Temas: Estrategia "¡Cuentalo!"

Objetivo:

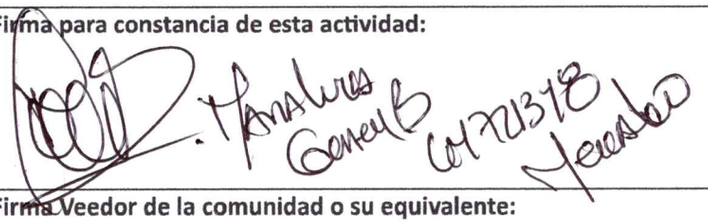
Desarrollar la Estrategia "¡Cuentalo!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

Responsables: Andrea Serrano, Genesis. Cala, Shana Estrada, Camila Gonzalez. Psicologas PIC Sayuri Ocampo. (Psicologas PIC).

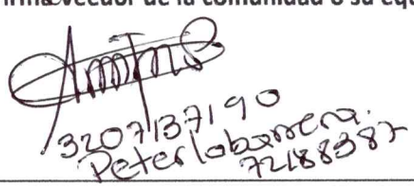
Observaciones:

Se realizó actividad educativa Si ( ) No ( ).
Material audiovisual de apoyo Si ( ) No ( )
Se realiza entrega de material educativo. Folletos (SI) Afiches ( ) Cartilla ( )

Firma para constancia de esta actividad:



Firma Veedor de la comunidad o su equivalente:



Soledad / Atlántico, 23- Mayo- de 2024

Señor(a) Dorley de Oro

Dirección: cll 30 # 28-101

Barrio: Manuela Beltran

Cordial Saludo

La Secretaría De Salud Municipal De Soledad, en cumplimiento a lo estipulado en el Plan De Intervenciones Colectivas (PIC) 2024, contemplado en la Ley 1122 De 2007 Art 33, Ley 1438 De 2011 Art 6 Y En Las Resoluciones 1841 Del 2013 Y 0518 Del 2015, solicita a usted su colaboración y capacidad de liderazgo para incentivar y sensibilizar a su comunidad en la participación de actividades educativas y estrategias IEC, facilitándonos espacios para el desarrollo de estas actividades; las cuales serán ejecutadas por el equipo de profesionales de la ESE Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana De Soledad y tienen el propósito de aportar al mejoramiento de la Salud de la población a través de la promoción en Salud.

Actividad a Desarrollar:
Desarrollar la Estrategia "¡Cuéntame!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

Cantidad de personas a intervenir: _____

Responsables: Genesis Cabo, Ana Estrada, Camila Gonzalez, Andrea Serrano, Sayuris Ocampo

Fecha Realización actividad: 27-31 Mayo

Hora: 2-6 PM

Agradeciendo su colaboración y pronta respuesta

Atentamente,

JALICSSA ARRIETA ORTEGA
Coordinadora Plan De Salud De Intervenciones Colectivas

CC. 1001777775
3043759805

258

Soledad / Atlántico, de 2024

Señor(a)

Dirección:

Barrio:

Cordial Saludo

La Secretaría De Salud Municipal De Soledad, en cumplimiento a lo estipulado en el Plan De Intervenciones Colectivas (PIC) 2024, contemplado en la Ley 1122 De 2007 Art 33, Ley 1438 De 2011 Art 6 Y En Las Resoluciones 1841 Del 2013 Y 0518 Del 2015, solicita a usted su colaboración y capacidad de liderazgo para incentivar y sensibilizar a su comunidad en la participación de actividades educativas y estrategias IEC, facilitándonos espacios para el desarrollo de estas actividades; las cuales serán ejecutadas por el equipo de profesionales de la ESE Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana De Soledad y tienen el propósito de aportar al mejoramiento de la Salud de la población a través de la promoción en Salud.

Actividad a Desarrollar:
Desarrollar la Estrategia "¡Cuéntame!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

Cantidad de personas a intervenir: _____

Responsables: Jocura Estrada, Geraldine Andrea Serrano Sapis Ocampo, Camila Gonzalez

Fecha Realización actividad: 27 al 31 de mayo

Hora: 2-6pm

Agradeciendo su colaboración y pronta respuesta

Atentamente,

JALICSSA ARRIETA ORTEGA
Coordinadora Plan De Salud De Intervenciones Colectivas

Maria Luisa Cerey B
6972398

Hospital Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

FO-PIC-02.V1

ACTA DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Información General

Fecha: 27 al 31 de mayo

Lugar: C.C. Plaza del Sol

Hora Inicio: 2:00 pm **Hora final:** 6:00 pm

Ámbito: Urbano **Entorno:** comunitario

Dimensión: CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

Participantes:
comunitario

Temas: orientación

Objetivo:

Desarrollar la Estrategia "¡Cuéntame!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

Responsables:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	PROFESION	FIRMA
1	Joana Estrada	1143148228	Psicologa	
2	Andrea Serrano	1065575009	Psicologa	
3	Sayuris Orampo	1143442239	Psicologa	
4	Camila Gonzalez	1234892636	Psicologa	
5	Genesis Eslo	1001824574	Psicologa	
6				

Observaciones:

Se realizó actividad educativa Si ( ) No ( ).

Material audiovisual de apoyo Si ( ) No ( )

Se realiza entrega de material educativo. Folletos (SI) Afiches ( ) Cartilla ( )

Firma para constancia de esta actividad:

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	CARGO	FIRMA
Ana Luna Cantillo	TELEFONO 3207137169		

Firma Veedor de la comunidad o su equivalente:

Por medio de la presente acta se da fe que se realizó la actividad relacionada en el presente documento

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	PROFESION	FIRMA
	TELEFONO 3102066476		

JALICSSA ARRIETA ORTEGA
Coordinadora PIC

Hospital Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

FO-PIC-02.V1

ACTA DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Información General

Fecha: Del 27 al 31 de Mayo de 2024

Lugar: Centro Comercial Carnaval

Hora Inicio: 2:00 pm **Hora final:** 6:00 Pm

Ámbito: Urbano **Entorno:** Comunitario

Dimensión: CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

Participantes: Comunidad

Temas: Orientacion

Objetivo:

Desarrollar la Estrategia "¡Cuéntame!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

Responsables:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	PROFESION	FIRMA
1	Joana Estrada	1143 14 8228	Psicologa	
2	Andrea Serrano	1065 575 004	Psicologa	
3	Sayuris Ocampo	1143442239	Psicologa	
4	Genesis Tolo	1001824574	Psicologa	
5	Camila Gonzalez	1234 892636	Psicologa	
6	Angel Martinez	1042457423	Psicologo	

Observaciones:

Se realizó actividad educativa Si ( ) No ( ).

Material audiovisual de apoyo Si ( ) No ( )

Se realiza entrega de material educativo. Folletos (SI) Afiches ( ) Cartilla ( )

Firma para constancia de esta actividad:

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	CARGO	FIRMA
Maria C Herrera Mto.	1001777773	Promotora	

TELEFONO

Firma Veedor de la comunidad o su equivalente:

Por medio de la presente acta se da fe que se realizó la actividad relacionada en el presente documento

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	PROFESION	FIRMA
Durley De Ono	1002153133	Comunicadora Social y Periodista	

TELEFONO 3008725105

JALICSSA ARRIETA ORTEGA
Coordinadora PIC

Desarrollar la Estrategia "¡Cuéntame!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

El día 23 de mayo 2024 siendo las 9:30 a.m., Se realiza el lanzamiento oficial en el centro comercial Gran plaza del Sol ubicado en la Cra. 32 #30 - 15, en el barrio la arboleda, soledad Atlántico. Posteriormente a las 10: 45 AM en el Centro Comercial Carnaval ubicado en la calle 30 -28 – 101 barrio manuela Beltrán, también en el municipio de Soledad, Atlántico.

La estrategia "Cuéntame" es una iniciativa para fortalecer la salud mental de los soledeños, a través de la Secretaría de Salud en compañía de la Oficina de Salud Pública, el Hospital Materno Infantil a través del plan de intervenciones colectivas PIC, el lanzamiento de la estrategia estuvo en cabeza de la alcaldesa Dra. Alcira Sandoval Ibañez y su equipo de trabajo del área de la salud como Fueron el Dr. Edison Barrera (Secretario de salud municipal, Sindi Mejía,(Jefe de la Oficina de salud pública) , Indira Cervantes , (Referente de Salud mental en el municipio) , Jalicssa Arieta Coordinadora de plan de intervenciones colectivas.

"Nuestra propuesta de gobierno está condensada en trabajar en pro del bienestar integral de los soledeños, siendo prioridad la salud mental de la población" indicó la alcaldesa de Soledad, al referirse a la estrategia "¡Cuéntame! No estás solo, te escuchamos". La atención será para todas las personas sin distingo de sexo, condición social o cualquier característica del individuo.

Por otra parte, afirmó Edison Barrera, el secretario de Salud del municipio de Soledad "que se ha creado está estrategia para los soledeños que necesiten ser escuchados, para mejorar la salud mental de cada ciudadano, este es el primer paso y de esta manera todos los habitantes del municipio tienen la posibilidad de ser cada vez más saludables física y mentalmente,"

262

También hizo énfasis que el próximo semestre se anunciaran la vinculación de otros centros comerciales, además del Portal de Transmetro, con el ánimo que más personas puedan acceder a estos servicios, y así sentirse apoyados con el acompañamiento por parte de la Alcaldía de Soledad y profesionales idóneos comprometidos con la salud mental de la población.

Para la realización del lanzamiento de la estrategia "Cuéntame", se coordina una visita de manera presencial con la Coordinadora de Mercadeo María Luisa Geney del Centro Comercial Gran plaza de Sol y Directora de comunicaciones Durley de Oro del Centro Comercial Carnaval, donde se les informa detalladamente la metodología que se implementara con la población. Posteriormente se hace la inspección del lugar donde se llevará a cabo la actividad.

La atención que se brindará es de forma gratuita y dará inicio este 27 de mayo, en el horario de 2:00 PM hasta las 6:00 PM, de lunes a viernes durante dos meses continuos en los centros comerciales Gran Plaza del Sol y Carnaval, donde las personas podrán encontrar al grupo de psicólogos quienes atenderán sin cita previa.

Teniendo en cuenta que, en lo corrido del 2024, se han reportado en el SIVIGILA un total de 170 casos de intentos de suicidio y 438 de violencia de género e intrafamiliar, se pone en marcha esta estrategia con el fin de reducir las estadísticas reportadas en torno a problemas asociados a la salud mental.

Es importante resaltar que habrá un profesional dispuesto a escuchar sus miedos, preocupaciones y todo tipo de conducta que influya en el normal desarrollo del ser, así mismo diferentes circunstancias que no se atreven a contar a otras personas, por tal motivo se impulsa este espacio íntimo, de confianza y tranquilidad, que facilitará a la comunidad el acceso a los servicios de psicología.

Los profesionales en salud mental, están prestos a escuchar de manera comprensiva y sin prejuicios es fundamental en el apoyo emocional, se ofrece un espacio seguro donde las personas pueden expresar sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones sin temor a ser juzgadas. Esto puede ayudar a la persona a sentirse comprendida y validada en sus emociones.

Además de proporcionar información precisa y relevante sobre la situación que la persona está enfrentando, así como sobre los recursos y servicios disponibles para ayudarla a hacer frente a la situación, el desarrollo habilidades para afrontar conflictos de la vida cotidiana y encontrar soluciones a sus problemas emocionales.

Se anima a la persona a buscar ayuda en su red de apoyo social en familiares, amigos u otros recursos de la comunidad.

Si es necesario, hacer la remisión del usuario para que pueda acceder a servicios de salud mental o apoyo especializado. Cabe destacar que el apoyo psicosocial es importante, pero puede no ser suficiente, y puede ser necesario el tratamiento profesional (psicología - psiquiatría) en algunos casos.

Dicho lo anterior esta es la oportunidad para que los adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores de recibir atención y orientación psicológica de forma gratuita y presencial, por parte de un grupo de profesionales capacitados en el área de salud mental.

Se da por finalizada la actividad en el centro comercial Gran plaza del sol a las 10:30 a.m., Como soporte de esta actividad se recolectan evidencias fotográficas, se diligencia la solicitud de espacio y, se elabora el acta de realización del evento el cual es firmado por la persona con la cual se coordina la actividad María Luisa Geney que es Coordinadora de Mercadeo y como veedor Peter Labarrera dando fe de la realización de la actividad.

Así mismo en el centro comercial Carnaval Se da por finalizada la actividad a las 12:00 p.m. Como soporte de esta actividad se recolectan evidencias fotográficas, se diligencia la solicitud de espacio y, se elabora el acta de realización del evento el cual es firmado por Durley de Oro quien es la directora de comunicaciones persona con la cual se coordina la actividad en el Centro Comercial ya antes mencionado la y como veedor Elmer Márquez Coordinador se seguridad dando fe de la realización de la actividad la. Esta actividad pertenece a la Dimensión Convivencia Social y Salud Mental.

OBSERVACIONES:

Luego del exitoso lanzamiento de la estrategia "cuéntame" se lleva a cabo la atención de manera simultánea en el centro comercial Gran plaza del sol y Centro Comercial Carnaval, durante la semana del 27 de mayo al 31 mayo de 2024 en el horario de atención de 2 a 6 pm, en este espacio llegaron 3 personas las cuales se le brindo la orientación psicosocial necesaria para cada caso en particular, por seguridad y privacidad de los usuarios no se tomaron registros fotográficos de los mismo.

CRONOGRAMA DE ATENCION ESTRATEGIA CUENTAME DE 27 AL 31 MAYO			2024
JHOANA ESTRADA	27/05/2024	CC. GRAN PLAZA	0 ATENCIONES
GENESIS EALO	27/05/2024	CC. CARNAVAL	2 ATENCIONES
CAMILA GONZALEZ	28/05/2024	CC. GRAN PLAZA	1 ATENCION
SAYURIS OCAMPO	28/05/2024	CC. CARNAVAL	0 ATENCIONES
GENESIS EALO	29/05/2024	CC. GRAN PLAZA	0 ATENCIONES
JHOANA ESTRADA	29/05/2024	CC. CARNAVAL	0 ATENCIONES
SAYURIS OCAMPO	30/05/2024	CC. GRAN PLAZA	0 ATENCIONES
ANDREA SERRANO	30/05/2024	CC. CARNAVAL	0 ATENCIONES
ANDREA SERRANO	31/05/2024	CC. GRAN PLAZA	0 ATENCIONES
CAMILA GONZALEZ	31/05/2024	CC. CARNAVAL	0 ATENCIONES
TOTAL			3 ATENCIONES

RECOMENDACIONES:

El objetivo de la estrategia Cuéntame es brindar orientación psicosocial al municipio de soledad, alentando a que la personas cuiden de su salud mental y obtenga las herramientas necesarias para sentirse mejor. Las dificultades personales como ansiedad, estrés, problemas de pareja, problemas familiares, problemas laborales, suelen ser las más comunes en la población soledeña, es por eso que a través de este espacio se busca que la comunidad reciba una escucha activa, acompañamiento, y orientación a los servicios psicológicos con el fin de afronta los problemas que estén atravesando.

La estrategia "Cuéntame" ofrece servicios de Escucha ofrecen servicios de promoción de la salud, prevención de la enfermedad, mitigación del riesgo, y espacios de acompañamiento.

PROFESIONALES RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD

Andrea Serrano
ANDREA SERRANO
Psicóloga

Sayuris Ocampo
SAYURIS OCAMPO
Psicóloga

Genesis Ealo
GENESIS EALO
Psicóloga

Joana Estrada
JOANA ESTRADA
Psicóloga

Camila Gonzalez
CAMILA GONZALEZ
Psicóloga

ACTIVIDAD: Desarrollar la Estrategia "¡Cuéntame!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la población del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en dos centros comerciales del municipio (Un centro por día de la semana).

EQUIPO DE TRABAJO

No.	PERFIL	EXPERIENCIA	ROL
1	ANDREA SERRANO -PSICOLOGA PIC	12 AÑOS DE EXPERIENCIA SECTOR PUBLICO	LIDER
2	GENESIS EALO - PSICOLOGA PIC	1 AÑO DE EXPERIENCIA SECTOR PUBLICO	LIDER
3	SAYURIS OCAMPO - PSICOLOGA PIC	7 AÑOS DE EXPERIENCIA SECTOR PUBLICO	LIDER
4	JOANNA ESTRADA - PSICOLOGA PIC	2 AÑOS DE EXPERIENCIA SECTOR PUBLICO	LIDER
5	CAMILA GONZALES - PSICOLOGA PIC	1 AÑOS DE EXPERIENCIA SECTOR PUBLICO	LIDER

RECURSOS ECONOMICOS

COSTOS	PRODUCTO/SERVICIO	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
COSTOS DIRECTOS	HONORARIOS PSICOLOGAS (3)	$ 428.571	$ 1.285.713
COSTOS DIRECTOS	HONORARIOS PSICOLOGA	$ 500.000	$ 500.000
COSTOS DIRECTOS	HONORARIOS PSICOLOGA	$ 230.769	$ 230.769
COSTOS DIRECTOS	TRANSPORTE CONTRATO CD-MNC-102-2024	$ 75.333	$ 75.333
COSTOS INDIRECTOS (LOGISTICA, INSUMOS-MERIENDAS, HIDRATACION, SOUVENIRES, COFFE BREAK, PAPELERIA-, PUBLICIDAD-FOLLETOS, PENDONES)	CONTRATISTA SURGICALDISTRIBUIDOR HURTADO OROZCO LIMITADA DIS-SURGICAL LTDA (CD-MNC-074-2024)	$ 6.908.185	$ 6.908.185
TOTAL		**$ 8.142.858**	**$ 9.000.000**

EVIDENCIAS FOTOGRAFICA CENTRO COMERCIAL GRAN PLAZA DEL SOL:
Fecha: mayo 23 2024 **Hora:** 9:30 am a 10:30 am





EVIDENCIAS FOTOGRAFICA CENTRO COMERCIAL GRAN PLAZA DEL SOL:
Fecha: mayo 23 2024 **Hora:** 9:30 am a 10:30 am



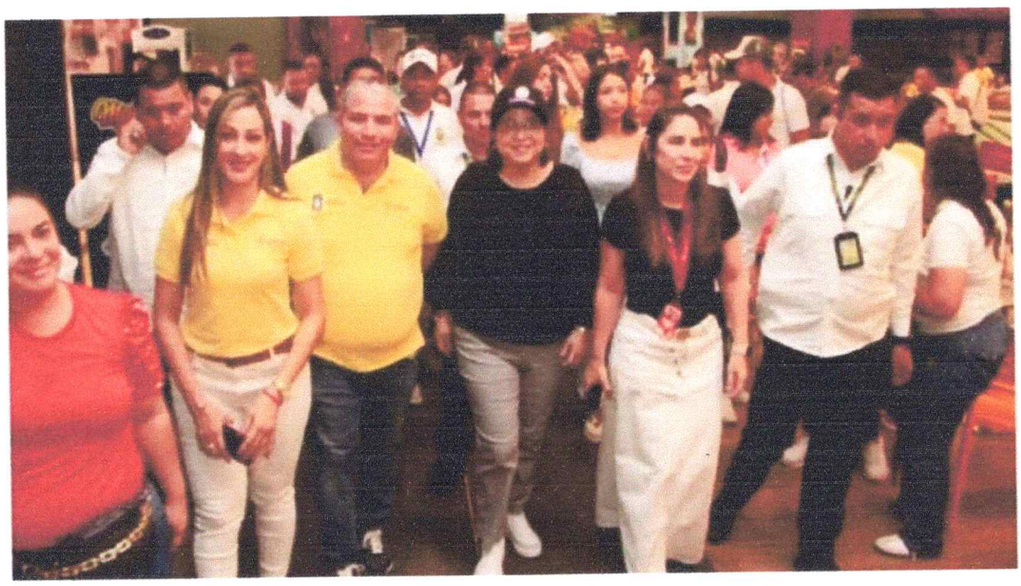


EVIDENCIAS FOTOGRAFICA CENTRO COMERCIAL CARNAVAL:
Fecha: mayo 23 2024 **Hora:** 10:45 am a 12:.00 PM



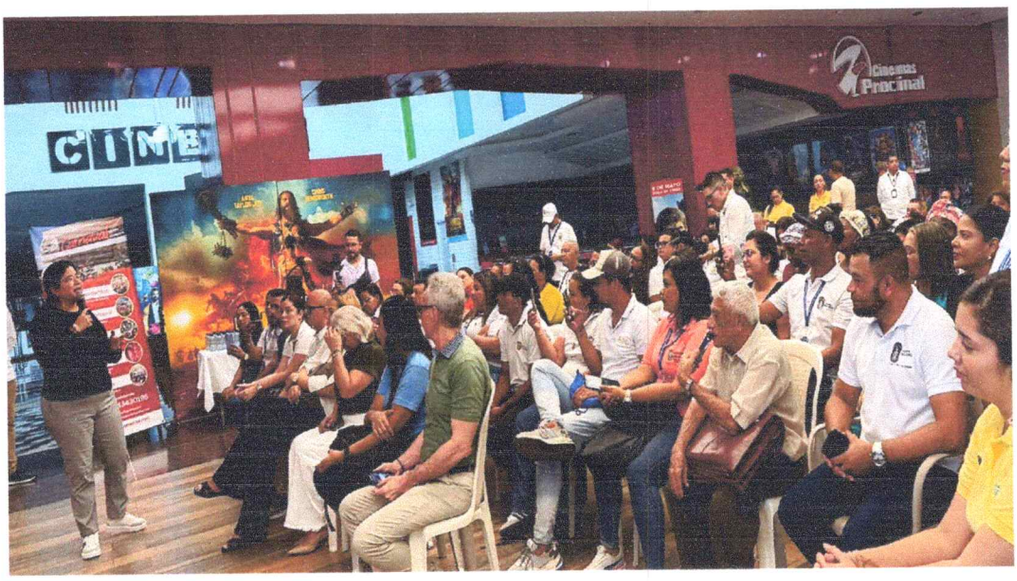


EVIDENCIAS FOTOGRAFICA CENTRO COMERCIAL CARNAVAL:
Fecha: mayo 23 2024 **Hora:** 10:45 am a 12:.00 PM





EVIDENCIAS FOTOGRAFICA CENTRO COMERCIAL CARNAVAL:
Fecha: mayo 23 2024 **Hora:** 10:45 am a 12:00 PM





EVIDENCIAS FOTOGRAFICA CENTRO COMERCIAL CARNAVAL:
Fecha: mayo 23 2024 **Hora:** 10:45 am a 12:00 PM





FORMATO DE ATENCION "ESTRATEGIA CUENTAME"

FECHA DE ATENCION	27 de Mayo 2024		LUGAR DE ATENCION	Centro Comercial Carnaval			
NOMBBRE COMPLETO	Misael Chaves		EPS	Nueva eps	REGIMEN	Subsidiado	
EDAD	52	TIPO Y No. DE DOCUMENTO	1127657868				
DIRECCION	Cra 9a 57 46	BARRIO	Ciudadela Metropolitana				
TELEFONO DE CONTACTO	3137937934	SEXO M		IDENTIDAD DE GENERO			
POBLACION	Indígena ( ) Afro ( ) Migrante ( ) Víctima del conflicto armado ( ) LGTBIQ+ ( )						

MOTIVO DE ATENCION

Problemas físicos, problemas economicos discapacidad física visual protesis en un ojo, dificiencia de un 30% en el d.c. Presenta opresion sentomas de ansiedad y desesperanza debido a que su esposa le dice que lo va a dejar porque ya no lo ama, refiere que vive porque ya no sabe como manejar la falta de recursos economicos, debido a su discapacidad visual se le imposibilita realizar a lo que se dedico durante 20 años que fue a los comidas rapidas.

RESPUESTA A LA ATENCION RECIBIDA

El p. asistido expresa que la atencion lo ayudo mucho tenia una carga por muchas situaciones que refiere que no puede contenedor sin embargo al abrirse y expresar su dolor y todo aquello que le aqueja de manera fisica y emocional sentio que: "se me quito una opresion en el pecho"
Se remitio al asistido a psicologia a traves de una demanda inducida, ya que requiere un proceso terapeutico

Genesis Talo A. | 1001824574 | 245044

NOMBRE DEL PSICOLOGO(A) | DOCUMENTO DE IDENTIDAD | No. TARJETA PROFESIONAL

Hospital Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

FO-PIC-02.V1

FORMATO DE ATENCION "ESTRATEGIA CUENTAME"

FECHA DE ATENCION	27 de Mayo 2024		LUGAR DE ATENCION	Centro Comercial Carnaval			
NOMBBRE COMPLETO	Elsa Muñoz Gamero		EPS	Salud total	REGIMEN	Subsidiado	
EDAD	33	TIPO Y No. DE DOCUMENTO	CC 1052079691				
DIRECCION	cra 11 #51 27	BARRIO	Soledad 2000				
TELEFONO DE CONTACTO		SEXO	F	IDENTIDAD DE GENERO			
POBLACION	Indígena ( ) Afro ( ) Migrante ( ) Víctima del conflicto armado ( ) LGTBIQ+ ( )						

MOTIVO DE ATENCION

Madre acude porque su hija de 17 años esta presentando sintomas de depresion dibido a la ruptura de un noviazgo, asemismo afirma que se encuentra preocupada porque su hija manifiesta que ha tenido pensamientos sobre el suicidio dibido a que se siente cargada por haberle fallado a ella y a su familia, la mama refiere que esta apoyandola y saco una cita por psicologia, sin embargo la cita se la dieron para finales de junio y se siente un poco temerosa porque no sabe manejar la situacion ni las emociones que esta presentando su hijo

RESPUESTA A LA ATENCION RECIBIDA

La paciente señala que fue un espacio abierto donde se sintio escuchada, en donde se le brindaron herramientas y estrategias para manejar la situacion con su hija.
Sin embargo solicita de manera directa remision a psicologia, por los sintomas que presenta su hija, por ello se realiza demanda inducida a la hija de la asistida.

Genesis Ealo A.
CC 1001824574
NOMBRE DEL PSICOLOGO(A)

pc. 1052079691
DOCUMENTO DE IDENTIDAD

245044
No. TARJETA PROFESIONAL

Hospital Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

FO-PIC-02.V1

FORMATO DE ATENCION "ESTRATEGIA CUENTAME"

FECHA DE ATENCION	Mayo 29 | 2024		LUGAR DE ATENCION	C.C plaza del Sol		
NOMBBRE COMPLETO	Maria Jose Acuedo pacheco		EPS	Sura	REGIMEN	Subsidiado
EDAD	15	TIPO Y No. DE DOCUMENTO	T.i 1134430741			
DIRECCION	Cra 6B # 98-28	BARRIO	Ciudadela Metropolitana			
TELEFONO DE CONTACTO	3154114459	SEXO	F	IDENTIDAD DE GENERO		
POBLACION	Indígena ( ) Afro ( ) Migrante ( ) Víctima del conflicto armado ( ) LGTBIQ+ ( )					

MOTIVO DE ATENCION

Maria Jose llega a "Cuentame" a través de su mamá, esta menor confiesa que en el año 2023 sufrió pequeños ataques de ansiedad y constantes llorigueos, motivo que la llevo asistir con la psico orientadora de su colegio. Maria comunica que todo esto se debio por una situación vivida con su ex padrastro cuando ella tenía 7 años, el adulto en repetidas ocasiones ponia su mano muy cerca al pecho de la niña, y solia andar en casa con pantalonetas cortas donde dejaba expuesto ocasionalmente su miembro intimo.

RESPUESTA A LA ATENCION RECIBIDA

Maria indica que actualmente se siente bien emocionalmente y que a pesar de haber tenido pensamientos / recuerdos tristes y ansiosos los has logrado dejar en el pasado poco a poco, no obstante se le indica como proceder en caso de que la expareja de su madre se acerque nuevamente a ella.

Paciente agradece el espacio brindado y manifiesta haber estado muy comoda y en confianza durante el tiempo transcurrido, de igual manera se recomienda consultas psicologicas y fuentes de distracción constantes.

Camila González — 1.234.842.636. — _____

NOMBRE DEL PSICOLOGO(A) — DOCUMENTO DE IDENTIDAD — No. TARJETA PROFESIONAL

Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana de Soledad	E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD	CÓDIGO: FO-PIC-02
		VERSIÓN: 03
	CONTROL DE ASISTENCIA ACTIVIDADES PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS "PIC"	FECHA: 18/02/2024

DIMENSION	CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL
RESPONSABLE	ANDREA SERRANO, GENESIS EALO, SAYURIS OCAMPO, JOANA ESTRADA, CAMILA GONZALEZ
ENTORNO	COMUNITARIO
LUGAR	CENTRO COMERCIAL GRAN PLAZA DEL SOL - CENTRO COMERCIAL CARNAVAL
VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	

Año	Mes	Dia
2024		

Nº	DATOS DE IDENTIFICACION			SEXO		UBICACIÓN		AFILIACION EN SALUD				PERTENECE A LA POBLACION						FIRMA
	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DE IDENTIFICACION	EDAD	F	M	DIRECCION	TELEFONO	CONTRIBUTIVO	SUBSIDIADO	NO REPORTA	EPS	INDIGENA	AFRO	VENEZOLANO	VICTIMA DEL CONFLICTO	DISCAPACIDAD	LGTBIQ+	
1	Misael Chavez	1127695868	52		X	Ciudadela M	313 293 1934		✓		Nueva EPS							
2	Elsa Munoz Guevara	1052074649	33	X		Soledad 2000	NO reporta		✓		Salud t.							
3	Maria jose Acevedo	TI 1139430074	15			Ciudadela M	315 411 4454		✓									
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

ACTIVIDAD: Desarrollar la Estrategia "¡Cuentalo!" con el objetivo principal de brindar apoyo emocional y orientación en salud mental a la poblacón del municipio de Soledad, en los cursos de vida (Adolescencia, juventud, adultez y vejez) ubicando estos espacios en los cinco centros comerciales del municipio (un centro por día de la semana).

Mediante el registro de sus datos personales en el pesente formato, usted autoriza a la ESE Hospital Materno Infantil de Soledad a la recolección, almacenamiento y uso de los mismos con la finalidad de adelantar el trámite de resgitro y evidencia del evento de presencia institucional. Como Titulas de información tiene derecho a conocer, actualizar y rectificar sus datos personales, solicitar prueba de la autorizaciónotorgada para su tratamiento, ser informado sobre el uso que se ha dado a los mismos, para presentar quejas ante la ESE por infracción a la ley estatutaria 1581 de 2012, revocar la autorización y/o solicitar la suspensión de sus datos en los casos en que sea procedente y acceder en forma gratuita a los mismos.

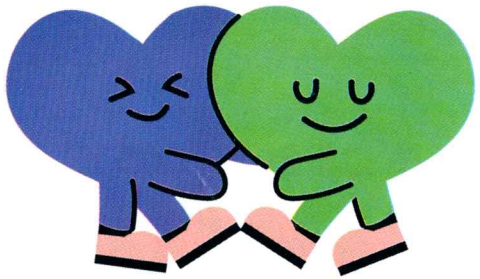
TEN EN CUENTA LO SIGUIENTE:

PARA AYUDAR A OTRAS PERSONAS

- No te apartes de él o ella.
- Reconoce el riesgo; lo intentó o planea hacerlo.
- Busca ayuda profesional.
- Acude a servicios de Psicología.
- Todas las instituciones te pueden apoyar
- Escuche atentamente y con actitud empática.
- Evite cuestionar.
- Sea receptivo y ofrezca apoyo y comprensión.
- Permita y favorezca la expresión emocional.
- Pregunte todo lo necesario.

¿CÓMO PREVENIRLO?

- Lazos afectivos
- Escuchar de forma empática
- Tomar en serio las alteraciones emocionales graves y la desesperanza





PREVENCIÓN DE SUICIDIO





ALCALDÍA - SOLEDAD | Hospital Materno Infantil | SECRETARÍA DE SALUD

¿QUÉ ES?

El suicidio es quitarse la vida. Es una muerte que pasa cuando alguien se hace daño porque quiere terminar con su vida. Un intento de suicidio es cuando alguien se hace daño para intentar terminar con su vida, pero no muere.



EN EL MUNDO, CADA AÑO MUEREN MÁS DE 800 MIL PERSONAS A CAUSA DEL SUICIDIO

OBJETIVOS

El objetivo general de este día es crear conciencia sobre la prevención del suicidio en todo el mundo.

Los objetivos incluyen promover la colaboración de las partes interesadas y el autoempoderamiento para abordar las autolesiones y el suicidio a través de acciones preventivas.

Esto se puede lograr mediante el desarrollo de capacidades de los proveedores de atención médica y otros factores relevantes.

ALGUNOS S NTOMAS SON:

- Cambio de comportamiento, altibajos emocionales
- Sueño constante o insomnio
- Ansiedad o depresión
- conductas autodestructivas
- Cambios en la alimentación

SI UNA PERSONA CERCANA A TI PRESENTA ALGUNA DE ESTAS CONDUCTAS:



Pensamientos y deseos de quitarse la vida, es decir ideas o planes de hacerse daño para morir.

Se comporta de manera que se hace daño, se corta, o tiene planes definidos orientados a quitarse la vida.





BUSCA APOYO EN LAS INTITUCIONES