PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO EL CARMEN

¡vive, ríe y se feliz!

Justificación

En el presente plan de transformación de imaginarios socioculturales denominado “VIVE, RIE Y SE FELIZ”, se tiene en consideración el entorno social de nuestra población, con el fin de tener en cuenta a cada individuo y cada aspecto que se debe mejorar para que lo plasmado en este plan sea de gran utilidad para ellos, siendo este una opción para crear conciencia, oportunidades, sueños, metas y demás beneficios en pro del mejoramiento de la comunidad del barrio el Carmen.

Después de evidenciar e indagar las diferentes falencias que son latentes en el barrio El Carmen, ubicado en la localidad de Tunjuelito, se evidencian altos índices de delincuencia, problemas sociales, abandono en las personas mayores y falta de oportunidades, por lo tanto a través de estos encuentros participativos se quiere lograr una verdadera resignificación de sus estilos de vida, logrando así una transformación social de cada uno de los hogares del comedor, siempre enfocados en promover el respeto, la empatía, el dialogo, la participación y el amor por el otro. Seguido a esto resaltar la importancia de generar herramientas que ayuden a mejorar la calidad de vida de cada familia, pautas de crianza, y los diferentes cuidados que se deben tener con los niños y las personas mayores.

Los temas mencionados anteriormente se evidenciaron el día del encuentro que se realizó en el comedor, dado a esto se quiere brindar las herramientas para el mejoramiento de calidad de vida del individuo y fortalecimiento del mismo, permitiendo que los participantes adquieran herramientas que se encuentran inmersas en los procesos de formación personal y familiar a partir de encuentros, los cuales son una de las estrategias de acompañamiento social que involucra a la comunidad en general, siendo una metodología participativa de integración comunitaria, permitiendo así tener un mejoramiento en su calidad de vida, generando bienestar al individuo en ámbitos como su relación social, familiar y consigo mismo.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario El Carmen en la jornada de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 06 de 05 de 2023, donde participaron 30 personas del comedor comunitario.

Esta acción de inclusión social, al ser parte integral del plan de Transformación de Imaginarios Socio Culturales, se convierte en el insumo para su formulación, contiene los acuerdos establecidos con los participantes acerca de los temas y temáticas a abordar con la población participante del comedor comunitario, además, de lo identificado como intereses y necesidades de los participantes, después de culminar el diligenciamiento del Instrumento Lectura de Realidades – Contrato Social Familiar con los hogares/familias con los que inició la operación del comedor comunitario.

Con base en lo anterior, el Plan de Transformación de Imaginarios Socioculturales “VIVE, RIE Y SE FELIZ”, reúne, tanto los aportes de los participantes del comedor comunitario de acuerdo a sus intereses, como las necesidades identificadas por el profesional social, en la lectura de realidades y el conocimiento propio del territorio y la población del comedor comunitario.

Objetivo general.

Generar encuentros de transformación de imaginarios socioculturales que permitan cambiar la percepción de cómo cada uno ve su entorno, fomentando valores en cada hogar, partiendo de encuentros participativos, críticos, dinámicos y lúdicos, fortaleciendo así sus potencialidades, destrezas, habilidades y valores a nivel individual y familiar.

Objetivos específicos.

- Brindar herramientas de cuidado y manejo de las personas mayores, niños y jóvenes dirigidos a la auto sostenibilidad y manejo de emociones que se presentan a través de la vida.

- Generar un espacio digno donde los participantes se sientan a gusto y puedan disfrutar, de los encuentros realizados periódicamente.

- Favorecer el aprendizaje de los valores para la convivencia y la construcción de un proyecto de vida armonioso para cada hogar/ familia.

Distribución de la población seleccionada

Número del convenio de asociación: 6563 – 2023
Fecha de inicio del convenio de asociación: 27/04/2023
Número de hogares familias: 231
Población participante en el Plan: 180

Una vez seleccione la población (60% de hogares/familias), proceda a distribuirla por grupos poblaciones de acuerdo con la conformación de los grupos que abordará en el desarrollo de los temas. Esto depende netamente de lo que se abordará en el plan.

Grupos poblacionales	Total
Niños	0
Adolescentes	0
Jóvenes	30
Adultos	30
Mujeres	0
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	150

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Persona mayor	90	**¡Envejecimiento activo, digno y feliz!**	Los Invencibles

TEMÁTICA 1
Ejercitando nuestra alma
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Identificar por medio de diferentes técnicas manuales sus habilidades motrices.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: La actividad se desarrollará en el comedor el Carmen, por medio de lo experimental, se le brindara a cada persona un diferente tipo de material (Pintura, plastilina colores, lápiz y hojas de papel); el de su preferencia, para que así explore e identifique cuál es su mejor habilidad, a través de trazos, dibujos, pinturas, plasmados en el papel.
TEMÁTICA 2
Sudemos un ratico
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Favorecer el mantenimiento físico de nuestros adultos mayores, evitando el sedentarismo y los malos hábitos.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: La actividad se llevará a cabo en el espacio del comedor, donde por medio de una sensibilización hacia la importancia de la actividad física, realizaremos una rutina que será practicada diariamente por cada uno de ellos y contribuir con el mejoramiento de su calidad de vida.
TEMÁTICA 3
Estimulación cognitiva
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Mitigar el riesgo que tiene la persona mayor en cuanto al deterioro cognitivo por medio de diferentes actividades tales como; leer el periódico, rompecabezas y adivinanzas.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

La actividad se desarrollará en el comedor El Carmen por medio de un espacio dirigido, se les indicara que realicen parejas para iniciar la actividad, seguido a esto escogerán alguna de las 3 opciones (leer el periódico, rompecabezas o adivinanzas) y la desarrollaran, luego a esto se realizara una cartelera alusiva a la importancia de ejercitar nuestra mente

PRODUCTO FINAL

Mural significativo realizado por los integrantes del encuentro que represente el papel que tiene en la comunidad.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Cuarta semana (junio)	Primera semana (julio)	Tercera semana (julio)	Segunda semana (agosto)

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Adultos	30	**Educando seres pensantes y productivos**	¡Siempre al poder!

TEMÁTICA 1
Amor y responsabilidad
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Definir que son pautas de crianza
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizará a través de una mesa redonda, donde todos vamos a expresar el como nos sentimos, cada uno se presenta diciendo su nombre, número y edad de los hijos/as y expectativa que tiene frente a este encuentro.
TEMÁTICA 2
¿¿Bueno o malo??
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Reconocer cuáles son los roles de madres y padres en la crianza de sus hijos e hijas.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: se realizará un espacio abierto donde se abordarán diferentes tipos de preguntas que se hace la mayoría de los adultos a lo largo de la crianza son: ¿Para qué estamos los padres? ¿Qué necesitan nuestros hijos de nosotros? ¿Qué modelos hemos aprendido de nuestros padres? ¿Queremos conservar estos modelos o deseamos modificarlos?
TEMÁTICA 3
La comunicación
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Fortalecer en los participantes la idea de que la comunicación es el instrumento primordial para expresarse y concientizarlos sobre el efecto negativo de las conductas impulsivas y reacciones violentas en el desarrollo y en los vínculos que estos establecerán en el futuro.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

Se pide a las personas participantes que piensen en algún miembro de su familia con el que tienen dificultad para establecer relaciones de respeto. Se induce a que se pongan en el lugar de esa persona y escriban una carta dirigida a ellos contándole:
¿Cómo se sienten y que les gustaría que se diera en la relación? ¿Qué necesitaría de ti?, seguido a esto lo guardamos, lo compartimos con la persona en quien pensamos, lo introducimos en un globo y lo dejamos volar.

PRODUCTO FINAL

¡Déjalo volar! Se denominará nuestra actividad final, donde cada uno escribirá lo que más le agobie en un papel, después de esto lo meteremos en un globo y lo dejaremos volar logrando así liberación emocional en cada participante.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Cuarta semana (junio)	Primera semana (julio)	Tercera semana (julio)	Segunda semana (agosto)

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Jóvenes	12	**Redes sociales**	Los Internautas

TEMÁTICA 1
Uso del Internet
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Reconocer e identificar los peligros diarios que tenemos al usar las redes sociales.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizará por medio de una mesa redonda donde los integrantes darán su punto de vista y así iniciar a indagar sobre el mal uso y peligro que nos trae el internet. Cada uno reflexiona sobre las expresiones y reacciones que tenemos día a día en las redes sociales. Después de generar la una escucha activa, se promueve a una discusión valedera, hacia una situación real, (opinión sobre la foto de una persona) realizando las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron las razones que te motivaron a publicar esos comentarios y a generar esas reacciones? • ¿Consideras que lo que publicas en redes puede impactar tanto positiva como negativamente a otras personas? • ¿Cómo podemos hacer los niños, niñas y adolescentes para usar las redes de forma responsable? ¿Qué tan importante es la reacción ante una publicación?, después de escuchar atentamente, se genera una conclusión.
TEMÁTICA 2
¡Siempre ten cuidado!
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Permitir el intercambio libre y con respeto de la información en redes sociales.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: En por esto que se realizarán encuentros para que los jóvenes se expresen de manera clara y sencilla como si estuvieran en este momento usando sus perfiles en redes sociales, para esto debemos conocer muy bien cómo funciona cada una. Facebook, WhatsApp e Instagram. Se dividen en grupos indicando que cada uno plasme alguna situación de conflicto después de esto se escoge la mejor y será compartida con los demás del grupo.
TEMÁTICA 3
Ojo con la red
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Promover hábitos seguros para uso responsable de las redes sociales.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:
Para comenzar la dinámica, con la ayuda de una imagen expositiva, se les explicará el motivo de la realización de la actividad con más detalle. A continuación, se harán las siguientes preguntas:
¿Tienes redes sociales?
¿Las utilizas diariamente? ¿Utilizas más de dos redes sociales?
¿Crees que las utilizas correctamente?

Seguido a esto se les dividirá en cuatro grupos de cuatro personas. Una vez que tengamos los grupos a cada uno se le dará el nombre de una persona que deberán buscar en alguna red social. En este caso se le dirán cuatro nombres de gente que tenga el perfil y manejen información pública que nos pueda servir.
Después de esto se realizará un conversatorio de todo lo que se pudo evidenciar de información tanto verídica o falsa en los diferentes perfiles indagados. Así mismo se les menciona el no compartir nada que pueda perjudicar la integridad de los demás o de sí mismo. Proteger cualquier información que pueda afectar la seguridad, como ubicación o datos bancarios. Tener en cuenta que nada se elimina para siempre de Internet. Una vez que has publicado algo en línea, es difícil que desaparezca por completo.

PRODUCTO FINAL

Folleto informativo sobre el uso responsable de las redes sociales.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Cuarta semana (junio)	Primera semana (julio)	Tercera semana (julio)	Segunda semana (agosto)

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Persona mayor	30	**Desarrollo de habilidades motrices**	¡Juntos lo lograremos!

TEMÁTICA 1
Reconociendo nuestra gramática
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Identificar las vocales a través de imágenes socializadas en el comedor.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Realizaremos la actividad en el comedor el Carmen, mediante una mesa redonda teniendo en cuenta la participación de todos y todas, realizando un sondeo previo sobre el conocimiento que tiene cada participante sobre el tema, para así iniciar con las actividades programadas. Realizando preguntas filtro como lo son: ¿Saben las vocales? ¿Saben las letras del abecedario? ¿Saben los números? ¿Saben escribir? Después de obtener estas respuestas se iniciará con el trabajo respectivo, dependiendo la necesidad del grupo el cual se está trabajando.
TEMÁTICA 2
Aprendiendo nuestro abecedario
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Reconocer la importancia del buen uso de nuestro abecedario en la vida diaria.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Realizaremos diferentes actividades que impliquen el uso de las vocales ya aprendidas y reforzaremos mediante planas escritas y trazos significativos los conocimientos adquiridos**.**
TEMÁTICA 3
Plasmando nuestro nombre y brindando un mensaje a los demás
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Lograr que cada participante reconozca e identifique en su totalidad la gramática para el uso diario.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se le realizara la entrega a cada participante de una hoja, colores, marcadores, esferos, donde plasmaran la escritura de su nombre y si desean escribirán un mensaje para alguien significativo en la vida de cada uno, contando con la experiencia y conocimiento adquirido a través de las sesiones que fueron implementadas en el transcurso del mes.
PRODUCTO FINAL
Escultura cofre mensajero
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Primera semana enero	Segunda semana enero	Tercera semana enero	Quinta semana enero

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Persona mayor	30	**Envejecimiento cerebral**	¡Los recordados!

TEMÁTICA 1
Estimulando nuestras manos
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Estimular sus funciones cognitivas para la prevención de deterioros mentales y desarrollo de estas.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Realizaremos la actividad en el comedor el Carmen, logrando así mitigar un envejecimiento activo mediante la estimulación cognitiva, mejorando la psico-motricidad por medio de la elaboración de trabajos manuales, donde se requiere ejercitar las manos, por lo que a nivel físico las personas mayores mejoran la movilidad y elasticidad. Además, estas actividades fomentan la socialización entre ellos, aumentando su autoestima. Con nuestro taller de estimulación cognitiva perseguimos el objetivo de mantener las capacidades a nivel cognitivo y favorecer la interacción social por medio del trabajo en grupo.
TEMÁTICA 2
Recordando nuestro pasado
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Ayudar a mantener y mejorar el nivel de comprensión lectora a través de ejercicios de memoria.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Realizaremos una mesa redonda, donde se les realizara la entrega de material visual, donde se les brindara información importante que deben conocer frente al tema, Afortunadamente para todos los que en este momento están pensando: “En realidad, no soy para nada bueno para recordar cosas”, vale aclarar que el cerebro es un músculo y se puede entrenar. La mente memoriza la información en cuatro pasos: atención, codificación, almacenamiento y recuperación.
TEMÁTICA 3
Activando poderes
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Activar su memoria a través de recuerdos y relacionarlas con el presente, dando valor a su cultura y experiencias vividas a través de la cultura local que les marcó.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

El taller se realizará en el comedor el Carmen, nos ubicaremos en parejas, o si quieren solas, donde cada uno podra exponer aquel conocimiento que más les apetezca, como puedan ser recetas de comida tradicional, cómo realizar jabón, el cuidado de las plantas, el cuido de sus hijos / nietos, etc.

Seguido a esto realizaremos listas de palabras que logremos recordar, de la información que nos ha mencionado nuestro compañero, y trataremos de replicar la historia contada anteriormente, donde muestro compañero nos dará el visto bueno, de si cumple o no, según la historia contada.

PRODUCTO FINAL
Recuerdos memorables, juegos de integración.

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Cuarta semana febrero	Segunda semana marzo	Tercera semana marzo	Cuarta semana marzo