ACTIVIDAD Nº XX- PIC 2024

1. Planeación

Dimensión del PTS: Atención primaria en salud
Actividad Contratada: Estrategia 4x4 hablando joven
Línea Operativa: Cuidado de la salud en el territorio
Categoría Operativa: Educación y comunicación en salud
Tema: Sesión 1 Hablando Joven – Estrategia 4x4
Objetivo: Propiciar en los jóvenes la identificación de los beneficios de los estilos de vida saludables, así como su capacidad para cambiar hábitos.
Curso de vida al cual va dirigido: Infancia y adolescencia
Metodología: Taller_____ Jornada _____Sesión Educativa X Seminario __ Otro_____
Fecha: 22/08/2024 **Hora Inicio:** 10:00 **Hora finalización:** 11:00
Ayudas educativas: Tablero y marcadores, papelógrafo o cartelera, proyector y computador, Video Estrategia 4x4.
Funcionario responsable : Laura Valentina Perico Padilla
Forma de ejecución: Presencial __x__ Virtual ____
Material Educativo entregado: N/A

2. Ejecución

Para esta sesión se abordaron adolescentes de la Institución Educativa Técnica Jaime Campos Jácome del grado 11A, donde se utilizó la estrategia 4x4 "Hablando Joven". Para la primera sesión, se inicia el taller indicando mi nombre y explicando que el objetivo del taller es "propiciar el reconocimiento de los estilos de vida saludable y cómo a través de ellos es posible disfrutar y cuidar de la vida propia y la de otros, para lo cual vamos a crear una campaña comunicativa". A continuación se proyectó el Video Estrategia 4x4 para fortalecer el tema de los hábitos saludables y motivar a los jóvenes para el desarrollo de una campaña comunicativa. Para finalizar este primer momento se plantearon a los asistentes las "reglas del juego", las cuales fueron levantar la mano para pedir la palabra, escuchar atentamente a todos durante los encuentros, evitar interrupciones y participar activamente en todas las

actividades. Para conformar los grupos se enumeraron de 1 a 3 todos los estudiantes conformando un total de 3 grupos y se les indico que participarían en un concurso y que deben reunirse por grupos del mismo número de acuerdo al que les correspondió. Una vez organizados los grupos a cada uno se les entrego una tarjeta con un tema a desarrollar (consumo de alcohol, alimentación saludable, actividad física), y se les dijo que cada grupo tenía que crear un eslogan (o lema) para promover un comportamiento saludable en cada tema, evidenciando los beneficios del estilo de vida saludable y la capacidad de los jóvenes para tener estilos de vida saludables. Cada grupo al finalizar presento su eslogan y con lluvia de ideas se hicieron comentarios para mejorar el eslogan teniendo como meta que sea muy claro en términos de los beneficios del estilo de vida saludable que fomente la confianza de las personas para desarrollar tal estilo de vida y que sea agradable para otros jóvenes. Al finalizar se recogió el material elaborado, cada grupo consigno sus nombres al respaldo de las hojas en las que elaboraron sus eslóganes, antes de finalizar se dio un espacio para resolver dudas y preguntas de los estudiantes, una vez resueltas las inquietudes se hizo cierre de la sesión.

3. Elaboración y presentación de material educativo

Para esta actividad se utilizó video de la estrategia 4x4 para fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes.



4. Conclusiones:

- Los estudiantes reconocieron la importancia de llevar una vida equilibrada, integrando la alimentación sana, la actividad física y el descanso adecuado en su rutina diaria.

- Los estudiantes aprendieron a identificar alimentos saludables comprendiendo el impacto de los diferentes nutrientes (proteínas, carbohidratos, vitaminas) en su desarrollo.

- Se discutió la importancia del ejercicio no solo para mantener un peso adecuado, sino también para mejorar el estado de ánimo, la concentración y reducir el estrés, factores clave en su rendimiento académico.

Cordialmente,

Laura Valentina Perico Padilla – Jefe de Enfermería
Profesional que ejecuta la actividad
E.S.E. Centro de Salud de Macanal

ANEXOS

1. Evidencias fotográficas






MUEVE
tu Cuerpo
LIBERA Tu
Mente


NUTRE TU
CUERPO.
ALARGA TU VIDA