EJE 4 PDSP: ATENCION PRIMARIA

III. CUIDADO DE LA SALUD EN EL TERRITORIO

ACTIVIDAD 16

Realizar una estrategia de información en salud que incluye difusión de cuñas radiales de "ARTE DE CULTIVAR LA SALUD MENTAL", con la emisión de dos cuñas al día dos veces por semana en diferente horario durante los meses Abril a Diciembre y tres publicaciones trimestrales en redes sociales y pagina web de la ESE.

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 1: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

ACTIVIDAD: Nº: 1.	**MUNICIPIO:** San Eduardo, Boyacá.	
ZONA: URBANA__X_ RURAL___X___		
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria III. Cuidado de la Salud en el territorio (Arte de cultivar la salud mental - cuñas).	
TEMA PRINCIPAL: Realizar una estrategia de información en salud que incluye difusión de cuñas radiales de "ARTE DE CULTIVAR LA SALUD MENTAL", con la emisión de dos cuñas al día dos veces por semana en diferente horario durante los meses Abril a Diciembre y tres publicaciones trimestrales en redes sociales y pagina web de la ESE.		
FECHA DE REALIZACIÓN: 18/09/2024	**HORA DE INICIO**: 09:00 A.M	**HORA DE TERMINACIÓN**: 09:30 A.M
INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: E.S.E Centro de Salud Jaime Díaz Pérez		
ORDEN DEL DIA:	**1.** Objetivo de la reunión. **2.** Desarrollo de la actividad. **3.** Metodología de la actividad.	

1. **OBJETIVO:** Realizar la primera sesión informativa con modalidad taller, al primer grupo de 20 personas en las diferentes veredas del Municipio de San Eduardo por medio de la estrategia Saber vivir, Saber beber con apoyo de folletos.

2. **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

- Se realiza verificación de los asistentes a la reunión, encontrándose: El Dr. Juan Camilo Munévar Munévar, gerente de la E.S.E Centro de Salud Jaime Díaz Pérez, la Psicóloga y coordinadora PIC Sandra Viviana Chinchilla Cepeda.
- La Psicóloga agradece a todos los que hicieron posible la planeación y futura realización de estas actividades por su interés, explica que el objetivo de dichas actividades es la realización la estrategia en salud, la cual se realizara la emisión de un total de 51 cuñas, dos cuñas al día, dos veces por semana en diferente horario durante los meses de abril a diciembre, y tres publicación trimestrales en redes sociales y pagina web de la ESE. La cual se llevara a cabo en las siguientes fechas en el trascurso del año en curso.

3. **METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD:**

- Por semana se realizara un total de 4 cuñas radiales, en dos días por la mañana y por la tarde, con los temas según la estrategia "Arte de cultivar la salud mental

CUÑAS RADIALES:

ARTE DE CULTIVAR LA SALUD MENTAL

1. "¿Sabías que la salud mental es tan importante como la salud física? Cultivar tu bienestar emocional comienza por reconocer y aceptar tus emociones. Tómate un momento cada día para escuchar tu interior. Pregúntate: ¿cómo me siento hoy? Validar tus sentimientos es el primer paso hacia una mente más sana. Recuerda, cuidar de ti mismo no es un lujo, es una necesidad."

2. "La meditación puede parecer complicada, pero en realidad, solo requiere unos minutos al día. Encuentra un lugar tranquilo, siéntate cómodamente y cierra los ojos. Respira hondo y concéntrate en tu respiración. Con cada inhalación, imagina que llenas tu cuerpo de calma; con cada exhalación, suelta el estrés. Un simple ejercicio de respiración puede hacer maravillas por tu salud mental."
3. "Rodéate de personas que te inspiren y te hagan sentir bien. Las relaciones saludables son fundamentales para nuestro bienestar emocional. Haz un esfuerzo por mantener conexiones significativas: llama a un amigo, organiza una salida o simplemente comparte una buena conversación. Recuerda que no estás solo en este camino y que el apoyo mutuo puede ser un gran refugio."
4. "¿Has probado escribir un diario? Plasmar tus pensamientos en papel no solo te ayuda a liberar emociones, sino que también te brinda claridad. Dedica unos minutos cada noche para reflexionar sobre tu día: ¿qué aprendiste? ¿qué te hizo feliz? Con el tiempo, notarás patrones que te ayudarán a comprenderte mejor y a manejar tus emociones con mayor eficacia."
5. "La risa tiene un poder increíble. Busca momentos que te hagan reír: una buena película, un chiste con amigos, o incluso recordar anécdotas divertidas. La risa libera endorfinas, las hormonas de la felicidad, y puede ser un gran remedio para aliviar el estrés. Así que, no te lo tomes tan en serio; busca la alegría en lo cotidiano."
6. "Establecer límites es esencial para cuidar tu salud mental. No temas decir 'no' cuando sientes que te sobrecargas. Aprender a proteger tu tiempo y energía es un acto de amor propio. Recuerda que está bien priorizarte y que al hacerlo, también estás siendo honesto con los demás."
7. "La naturaleza tiene un efecto sanador en nuestra mente. Sal a dar un paseo, siente el sol en tu piel y respira aire fresco. Conectarte con el entorno natural puede reducir la ansiedad y el estrés. Haz de esto un hábito, y pronto notarás cómo tu bienestar emocional mejora."
8. "Practicar la gratitud puede cambiar tu perspectiva. Cada día, anota tres cosas por las que estés agradecido. No tienen que ser grandes eventos; a veces, las pequeñas cosas son las más significativas. Este ejercicio te ayudará a enfocarte en lo positivo y a cultivar una mentalidad más optimista."
9. "La creatividad es una poderosa herramienta para expresar tus emociones. Ya sea dibujando, pintando, escribiendo o tocando un instrumento, encontrar un medio creativo te permitirá liberar tensiones y explorar tus sentimientos. No te preocupes por ser un experto; lo importante es disfrutar el proceso."
10. "El sueño es fundamental para nuestra salud mental. Intenta establecer una rutina de sueño regular, creando un ambiente relajante en tu dormitorio. Evita las pantallas antes de dormir y considera practicar la meditación o la lectura para calmar tu mente. Un buen descanso es clave para afrontar los desafíos del día a día."
11. "Haz un esfuerzo por desconectarte de las redes sociales. A veces, la comparación constante con los demás puede afectar nuestra autoestima y salud mental. Tómate un descanso, enfócate en el mundo real y disfruta de las conexiones que realmente importan."
12. "Si sientes que la carga emocional es demasiado pesada, no dudes en buscar ayuda profesional. Hablar con un terapeuta puede brindarte nuevas perspectivas y herramientas para enfrentar tus

desafíos. No estás solo; hay recursos y personas dispuestas a apoyarte en tu camino hacia el bienestar."

INFANCIA

1. "En la infancia, las emociones son nuevas y a menudo intensas. Fomentar un entorno seguro y amoroso es crucial para el desarrollo emocional. Escucha a tus hijos, valida sus sentimientos y enséñales a expresar lo que sienten. Juntos, pueden aprender a gestionar sus emociones desde pequeños."
2. "Los juegos y la creatividad son fundamentales en la infancia. A través del juego, los niños exploran sus emociones y el mundo que les rodea. Anima a tus hijos a jugar, dibujar y ser creativos. Esto no solo es divertido, sino que también fortalece su salud mental."

ADOLESCENCIA

3. "La adolescencia es una etapa de cambios significativos. Fomenta la comunicación abierta con los adolescentes sobre sus emociones y desafíos. Asegúrate de que sepan que está bien pedir ayuda y que no están solos en sus luchas. La conexión emocional en esta etapa es vital."
4. "La presión social puede ser abrumadora en la adolescencia. Ayuda a los jóvenes a encontrar actividades que les apasionen y que fortalezcan su autoestima. Ya sea a través de deportes, arte o voluntariado, encontrar un propósito puede hacer maravillas por su salud mental."

JUVENTUD

5. "La juventud es un momento de descubrimiento y transición. Es normal sentir incertidumbre sobre el futuro. Fomenta la autocompasión y la resiliencia en esta etapa. Recordar que los errores son parte del aprendizaje puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés."
6. "Las relaciones interpersonales son clave en la juventud. Enseña a los jóvenes a establecer límites saludables y a rodearse de personas que los apoyen. Las amistades positivas pueden ser un gran refugio en momentos difíciles."

ADULTEZ

7. "La adultez trae consigo responsabilidades y presiones. Es crucial establecer un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Dedica tiempo a tus pasiones y a las cosas que te hacen feliz. Cuidar de tu salud mental es esencial para manejar el estrés diario."
8. "En la adultez, es común sentir ansiedad por el futuro. Practica la atención plena y la meditación para manejar el estrés. Estos momentos de pausa pueden ayudarte a encontrar claridad y a conectar con el presente."

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

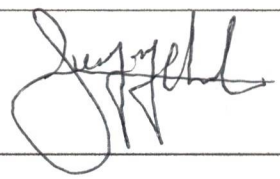
FORMATO 1: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

MADUREZ

9. "La madurez es una etapa de reflexión y sabiduría. Celebra tus logros y aprende de las experiencias pasadas. Mantener una actitud positiva y practicar la gratitud puede enriquecer tu bienestar emocional en esta etapa."
10. "Con el paso del tiempo, es importante cuidar las relaciones. Mantén el contacto con amigos y familiares, y no dudes en buscar nuevas conexiones. El apoyo social es esencial para una buena salud mental en la madurez.

VEJEZ

11. "La vejez puede traer cambios significativos en la vida. Mantente activo, tanto física como mentalmente. Participar en actividades sociales, aprender cosas nuevas y hacer ejercicio son fundamentales para cultivar una buena salud mental."
12. "Acepta el proceso de envejecimiento con una mentalidad positiva. Reflexiona sobre tus logros y el impacto que has tenido en la vida de otros. La autoestima y el sentido de propósito son clave para una vida plena en la vejez."

FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	**ENTIDAD**	**TELÉFONO Y CORREO ELECTRÓNICO**	**FIRMA**
JUAN CAMILO MUNEVAR	GERENTE E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	3105560214 ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.COM	
SANDRA VIVIANA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	3105529210 PSICOLOGIAESESANEDUARDO@GMAIL.COM	

EL SUSCRITO GERENTE DE BRS MARKETING SAS
CERTIFICA:

Que por medio de la emisora **LA SONORA 106.6 FM** se transmitieron cuñas y programas radiales, ordenada por **ESE JAIME DÍAZ PÉREZ,** durante el trimestre comprendido entre los meses julio, agosto y septiembre, con las siguientes especificaciones:

TEMA: Arte de cultivar la salud mental.

HORARIO: 6:25

Para constancia se firma en la ciudad de Miraflores a los siete (7) días del mes de octubre de 2024.

Cordialmente;

Sergio A. Tolosa Acevedo
Gerente General
C.C.7.160.778
Celular: 315 3067767