PIC INDÍGENA MUNICIPIO DE BECERRIL CESAR

EJE ESTRATÉGICO

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

INFORME CUANTITATIVO

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

DEL_28_DE_OCTUBRE_AL_27_DE_NOVIEMBRE_DEL 2024

EJE ESTRETEGICO	TERRITORIO	MICROTERRITORIO	ENTORNO	ACTIVIDAD	META DEL CONTRATO	# DE ACTIVIADES EJECUTADAS	CUMPLIMIENTO	NUMERO DE PERSONA BENEFIACIADAS	NUMERO DE PERSONAS BENEFIACIADAS ACOMULADAS	FECHA DE REALIZACION
DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD	RESGUARDO SOKORPA	ASENTAMIENTO SAN GENARO	COMUNITARIO	Desarrollar seis (6) talleres teórico-prácticos sobre el uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las familias del pueblo étnico Yukpa; abordando la siguiente temática: 1. Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, 2. Preparación balanceada de los alimentos, 3. Inocuidad y conservación de los alimentos. Estos talleres serán realizados en zona rural del municipio.	6	6	100%	100	20	30/10/2024

FICHA METODOLOGICA

TEMA: Uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable	
PRACTICA SALUDABLE:	Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa
Grupo Objeto:	Población >18 años
TIEMPO ESTIMADO:	120 MINIUTOS
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:	**MOMENTO 1**: Saludo e inicio Tiempo estimado: 20min Tiempo estimado: 20min 1. Saludo a la comunidad y presentación del grupo 2. Pausa activa de estiramiento 3. presentación de la temática a exponer 4. Listado de asistencia 5. foto grupal 6. Se hace una retroalimentación de los talleres ya vistos **MOMENTO 2**: Actividad Teórica-práctica Tiempo estimado: 40min. Aquí se abordará temas relacionados con el uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las familias del pueblo étnico Yukpa; abordando la siguiente temática: 1. Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, 2. Preparación balanceada de los alimentos, 3. Inocuidad y conservación de los alimentos. Se realizara pre-test y de acuerdo a las respuesta se ajustará la definición exacta de cada término con el fin de aclarar la definición y así mismo comenzar la actividad Para esto se dividieron los temas de la siguiente manera abordando las mismas personas del micro territorio. **Taller 1**: Temas: Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, Actividad práctica. **Taller 2:** Temas: Preparación balanceada de los alimentos, Actividad práctica. **Taller 3:** Temas: Inocuidad y conservación de los alimentos, Actividad práctica.

	MOMENTO 3: Retroalimentación Tiempo estimado: 30min. Al terminar la anterior actividad, nos reuniremos en forma de U con el fin de establecer las dudas relacionadas con los temas mencionados en la actividad. **MOMENTO 4:** Pre-test. ¿Que aprendimos hoy? Tiempo estimado: 15min. ¿A qué nos vamos a comprometer después de resolver las dudas? ¿Qué debemos mejorar y cómo lograrlo? **TAREAS:** #1 Se dejará como tarea que aquellos que no han visitado al médico u odontólogo en el año lo hagan #2 Continuar con la asistencia a los talleres y seguir aplicando para sus vidas actividades para mejorar el aprovechamiento de alimentos disponibles en casa. **MOMENTO 5:** Cierre Tiempo estimado: 10min. - Que enseñanzas nos deja la actividad realizada el día de hoy - Que aprendí de nuevo? ¿Qué tema le gustaría abordar en el futuro? **5min:** Destinados a la repartición de refrigerio saludable con el fin de motivar los hábitos saludables.
Indicadores de logro	Asistencia de toda la población, participación activa, Satisfacción a los temas abordados por parte de los asistentes, temática completa.
Materiales o insumos requeridos	imágenes proyectadas en cartelera, cartulina pliego, marcadores de colores, papel bond, ega, imágenes impresas a color, bolsas plásticas pequeñas, lapiceros, hojas de block tamaño carta.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL

DUSKAWI IPS

ACTA No.	Taller No.06
ENTORNO RESOLUCION 3280	Comunitario - hogar
EJE ESTRATEGICO EL PDSP	Determinantes sociales de la salud
PROGRAMA	Becerril cultura para la vida.
SUBPROGRAMA	Salud pública con enfoque en atención básica de salud.
PROYECTO	Implementación y ejecución del plan territorial de salud 2024-2027(seguridad alimentaria y nutricional)
ACTIVIDAD:	Desarrollar seis (6) talleres teórico-prácticos sobre el uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las familias del pueblo étnico Yukpa; abordando la siguiente temática: 1. Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, 2. Preparación balanceada de los alimentos, 3. Inocuidad y conservación de los alimentos. Estos talleres serán realizados en zona rural del municipio.
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD:	30 de octubre del 2024
ENTORNO: MICROTERRITORIO:	ASENTAMIENTO DE SAN GENARO - RESGUARDO SOKORPA
LUGAR DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD:	CENTRO DE ACOPIO DEL ASENTAMIENTO DE SAN GENARO.
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:	NUTRICIONISTA- STEFANY LOPEZ CAMARGO
	AUXILIAR DE ENF. ANA OSPINO

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La nutrición adecuada desde la niñez desde el hogar, permite que crezcan y se desarrollen de manera óptima. Además, previene que haya un alto porcentaje de morbilidad a corto y largo plazo. Con la población yukpa del Resguardo Sokorpa se busca crear conciencia sobre estos temas que son de gran importancia para la preservación de la raza indígena. Es por este motivo que se da orientación sobre la estrategia AIEPI, Identificación de signos de alarma en detección temprana de desnutrición, Manejo de la Desnutrición, Estrategia Entornos alimentarios saludables, Plato saludable. Conservación de alimentos propios de la región y los beneficios y nutrientes que aportan a la Alimentación en el hogar. Con la ayuda de la comunidad se realiza un ejemplo de alimentos propios de la región como lo es el maíz cariaco, yuca, malanga entre otros. También, se identifican los alimentos que existen en el entorno y que ayudan a una nutrición adecuada desde temprana edad. Por último, con los recursos alimentarios existentes y con ayuda de la comunidad se hace un plato saludable acorde a la cultura Yukpa.

DESARROLLO SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

El día 22 de octubre se entregaron invitaciones a la secretaria de salud municipal Silvia Pizarro, Coordinadora de salud pública municipal Stefany Torres, y líderes indígenas.

El día 30 de octubre 2024 a las 8:00 am se da inicio a la programación de las actividades del PIC en el resguardo Sokorpa, en el municipio de Becerril. Se realizó el taller teórico-práctico, el cual tuvo un impacto simbólico para la comunidad.

Ya que los participantes se encontraban atentos y participativos en dicho taller

Se dio inicio con una lluvia de preguntas orales con el fin de realizar un pre-test donde se les pregunto sobre:

1- ¿Qué es comer balanceado?
2- ¿Qué se debe consumir diariamente?

A lo que los participantes respondieron que los alimentos que más consumían era el arroz, frijol, lenteja, maíz por lo que se les reforzó que alimentos podían consumir para reforzar la dieta

Posteriormente, se dio inicio al desarrollo del tema:

Preparación balanceada de los alimentos, La alimentación balanceada consiste en ingerir alimentos de todos los grupos y equilibrar las calorías que consumimos con el gasto energético. En otras palabras, no comer más calorías de las que quemamos en nuestra actividad diaria. Por eso, además de comer de todo, debemos hacerlo en las porciones adecuadas.

Otro aspecto importante es que se recomienda adquirir buenos hábitos alimentarios desde los primeros años. Sin embargo, nunca es tarde para empezar

Si quieres alcanzar una alimentación balanceada, sigue leyendo para conocer algunas pautas.

Alimentación balanceada: ¿qué comer?

Si entiendes el impacto de los alimentos en el estado de bienestar, será mucho más fácil que logres una alimentación balanceada. La primera recomendación, y tal vez la más útil, es que debes comer la mayor variedad posible de alimentos sin procesar. Nos referimos a que será mejor si eliges ingredientes frescos y de temporada para preparar tus comidas.

Sin embargo, para que puedas tomar mejores decisiones sobre qué comer, es importante que conozcas qué nos aporta la comida. Lo que ingerimos nos aporta micronutrientes y macronutrientes. Estos son los encargados de que nuestro organismo funcione de forma correcta. Por eso se recomienda la variedad, para tener un aporte completo, ya que cada fruta, verdura o trozo de carne te dota de nutrientes diferentes.

¿Qué son los macronutrientes y los micronutrientes?
Los macronutrientes son las sustancias que nos proporcionan energía; es decir, son como la gasolina del cuerpo.

Este grupo se divide en 3:

1. Proteínas: se encuentran en los alimentos de origen animal (carne, pescado, leche, huevos, etc). También están presentes en alimentos de origen vegetal, por ejemplo, en los cereales.
2. Grasas: es mejor elegir las grasas no saturadas presentes en pescados, aguacate, frutos secos, aceites vegetales y algunas semillas.
3. Carbohidratos: se encuentran fundamentalmente en los vegetales.

Por su parte, los micronutrientes no aportan energía, pero son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Se dividen en dos grupos, a saber:

- Vitaminas.
- Minerales y oligoelementos (sustancias de origen mineral que necesitamos en muy pequeñas cantidades.}

La alimentación consciente como una alternativa

Hay varias corrientes nutricionales que pueden ayudar a lograr una alimentación balanceada. Una de ellas es la alimentación consciente. Se trata de una práctica antigua que nos invita a poner atención plena a la hora de alimentarnos.

Para llevarla a cabo, estas 3 prácticas son de utilidad:

- Poner atención en los olores, sabores y texturas de la comida. La invitación es a involucrar a los cinco sentidos en el acto de comer.
- Comer más despacio para alcanzar una conexión con nuestro cuerpo.
- Tomar conciencia del hambre física, la saciedad y las señales de satisfacción.

Si comemos de forma consciente es más probable que seamos capaces de diferenciar el hambre emocional de la física.

Guía de porciones para llevar una alimentación balanceada

Como ya hemos comentado, una alimentación balanceada no se limita a incluir todos los grupos alimenticios, también debe distribuirlos en la cantidad necesaria.

Cada cuerpo es diferente, por lo que te recomendamos asesorarte de un profesional para obtener cantidades más precisas. De manera general, te comentamos lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud

En primer lugar, lo recomendable es consumir cinco porciones al día de frutas y verduras.

Por su parte, las grasas no deben exceder el 30 % de toda tu ingesta calórica. Para lograrlo, pon en práctica estos consejos:

- Cocina al vapor en lugar de freír.
- Reemplaza mantequillas por aceites vegetales.
- Ingiere productos lácteos desnatados.
- Elige cortes de carne magra.
- Limita el consumo de alimentos envasados.

El consumo de azúcar, por su parte, no debe exceder el 10 % de tu ingesta calórica [1]. Esto puedes hacer para lograrlo:

- Limita las bebidas procesadas como jugos, zumos, refrescos y cafés o tés listos para beber.
- Evita las leches saborizadas y aromatizadas.
- Reemplaza las golosinas por frutas y verduras crudas.

Por último, es recomendable consumir menos de 5 gramos diarios de sal, aproximadamente una cucharadita. Sigue estos consejos para no rebasar el consumo sugerido:

- Sustituye la sal por sazonadores bajos en sodio.
- Evita usar condimentos ricos en sodio como salsa de soja, de pescado o caldos procesados.
- Quita el salero de la mesa.
- Limita tu ingesta de alimentos salados.

Qué es el plato del buen comer

Otra forma de lograr una alimentación balanceada es tomar como referencia el plato del buen comer. Se trata de una gráfica que ayuda a las personas a ingerir todos los grupos alimenticios en las porciones adecuadas.

La idea es imaginar que divides el plato de la siguiente manera:

- Un cuarto: cereales integrales e intactos, raíces, tubérculos y plátanos.
- La mitad del plato debe tener frutas y verduras. Trata de agregar variedad de colores y recuerda que las papas no cuentan como vegetal.
- En el cuarto cuadrante que resta del plato agrega proteínas, por ejemplo: carnes, pollo, pescado, legumbres y nueces. Limita las carnes rojas y evita las procesadas y embutidos.

Ejemplos de platillos balanceados

Algunos ejemplos de platillos para alcanzar una alimentación balanceada son [8] [9]:

- Salteado de pollo con verduras de la temporada acompañado con una taza de brócoli cocido al vapor.
- Arroz integral con verduras y pollo grillé.
- Salmón con ensalada de verduras de hoja verde, puedes agregarle una cucharada de aceite de oliva para aderezar y una cucharada de semillas de girasol.
- Ensalada de quinua con verduras.
- Durante el desayuno puedes comer una taza de avena con leche baja en grasas. Decora con una cucharada de nueces picadas.
- Trucha asada con ensalada de remolacha y arroz.

Recuerda que estos menús son solo a manera de ejemplo. Para tener una alimentación balanceada también deberás cuidar las porciones.

Esperamos que estos consejos te sean de utilidad. Como te hemos comentado, debes hacer un equilibrio entre lo que comes y las porciones. Además, tienes herramientas como la alimentación consciente o el plato del buen comer para lograr tus objetivos nutricionales.

La nutrición en las comunidades indígenas, incluyendo los Yukpa, enfrenta desafíos debido a factores socioeconómicos, culturales y geográficos. El acceso a alimentos nutritivos es limitado, y la adopción de hábitos occidentales y la pérdida de conocimientos tradicionales contribuyen a problemas de malnutrición. Para abordar esta situación, es necesario promover la conservación de prácticas agrícolas tradicionales, implementar programas de educación nutricional, fortalecer la participación de las comunidades indígenas y facilitar el acceso a servicios de salud y nutrición. Todo esto debe realizarse con respeto a la cultura y cosmovisión de los pueblos indígenas, asegurando que las iniciativas sean inclusivas y sostenibles.

- Para concluir se les menciono que una regla básica para seleccionar alimentos con alto valor nutricional es evitar aquellos cuyo contenido de azúcares sea alto, así como del de las grasas saturadas y grasas.
- Por regla general, se debe evitar el consumo de aditivos alimentarios: conservantes, sustitutos del azúcar y potenciadores de sabor.
- La clave para elegir alimentos con alto valor nutricional es la diversidad y ponderar los de origen natural.

Actividad Práctica:

Se realizó un plato saludable con alimentos propios de la cultura yukpa y se explicó la importancia de cada ingrediente. Todas estas actividades tuvieron como finalidad que la comunidad adquiriera los conocimientos necesarios y realizara un compromiso para mitigar la desnutrición desde la niñez; teniendo en cuenta los usos y costumbres propios de la cultura.

Luego de concluir con el desarrollo de la temática se realizó una actividad con el objetivo de evaluar el tema de manera didáctica, Post-test la dinámica consistió en el desarrollo del juego "RONDA DE PREGUNTAS", la cuales fueron:

1. ¿Dar ejemplos de platos balanceados?
2. ¿Alimentos que se deben consumir diariamente?

Una vez finalizada la ronda de preguntas, se pudo observar que los participantes estuvieron atentos y muy participativos en la actividad, logrando cumplir con el objetivo propuesto. Siendo alrededor de las 10:00 am se da por finalizado la actividad captando a 20 personas.

OBJETIVOS:	- Educar a las familias sobre la importancia de conocer los alimentos disponibles en el hogar. - Exponer la estrategia AIEPI comunitario acciones de nutrición. - Conocer los alimentos propios de la región. - Educar a las familias sobre la importancia de la conservación de los alimentos en el hogar.
LOGROS:	La comunidad identificó los alimentos propios de la región
	Se creó conciencia sobre los beneficios que se tienen si se da una alimentación sana y saludable desde el hogar.
	Reconocen los alimentos disponibles en la región y sus beneficios al aporte de la alimentación en el hogar.
DIFICULTADES:	Dificultades relacionadas con el invierno debido al cambio climático y vías deficientes.
	Al llegar a la comunidad san Genaro se observa que es una comunidad que se encuentra dispersa del municipio y que no cuenta con las necesidades básicas, se evidencia los escases de alimentos, el agua no es potable para el consumo humano.

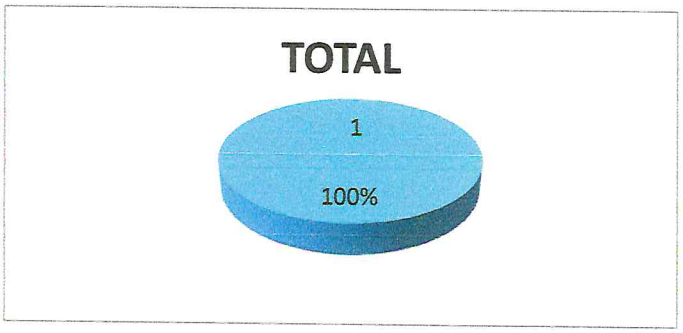
INFORME FINANCIERO

INFORME FINANCIERO

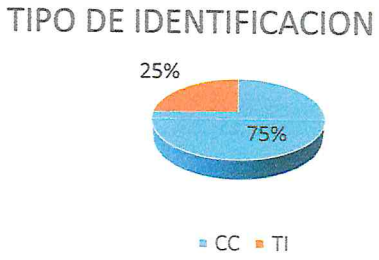
No.	ACTIVIDAD	CANTIDAD EJECUTADA	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Desarrollar seis (6) talleres teórico-prácticos sobre el uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las familias del pueblo étnico Yukpa; abordando la siguiente temática: 1. Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, 2. Preparación balanceada de los alimentos, 3. Inocuidad y conservación de los alimentos. Estos talleres serán realizados en zona rural del municipio.	1	$766.666	$766.666
TOTAL				**$766.666**
GASTOS DIRECTOS				
SALARIO NUTRICIONISTA				**$270.000**
SALARIO AUXILIAR DE ENFERMERIA				**$96.000**
GASTOS INDIRECTOS				
TRANSPORTE				**$400.666**

TABULACION Y GRAFICAS

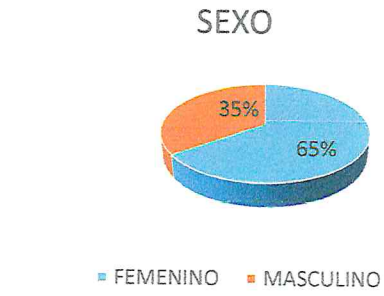
TOTAL PERSONAS CAPACITADAS	
TOTAL	20



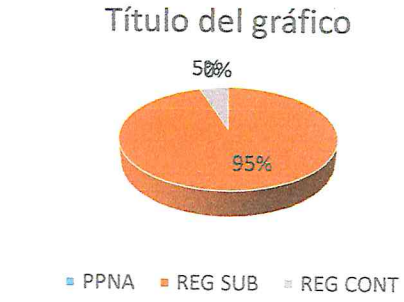
TIPO DE IDENTIFICACION	
CC	15
TI	05
TOTAL	20



SEXO	
FEMENINO	12
MASCULINO	08
TOTAL	20



ASEGURAMIENTO	
PPNA	0
REG SUB	18
REG CONT	2
TOTAL	20



Soporte: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Tema: talleres teórico-prácticos sobre el uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las familias del pueblo étnico Yukpa; abordando la siguiente temática: 1. Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, 2. Preparación balanceada de los alimentos, 3. Inocuidad y conservación de los alimentos. Estos talleres serán realizados en zona rural del municipio

30 de octubre de 2024





Listado de asistencia:

22/10/2024 BECERRIL-CESAR

Dra. SILVIA ROSA PIZARRO
Secretaria de salud municipal
Alcaldía de becerril
Becerril- cesar

Cordial saludo

La presente es con el fin de hacerles participe Desarrollar seis (6) talleres teórico-prácticos sobre el uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las familias del pueblo étnico Yukpa; abordando la siguiente temática: 1. Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, 2. Preparación balanceada de los alimentos, 3. Inocuidad y conservación de los alimentos. Estos talleres serán realizados en zona rural del municipio. Los días 30 del mes de octubre en los asentamientos de san Genaro del resguardo sokorpa

De ante mano gracias por la atención prestada.

Atentamente
Edgardo romero montero
Coordinador del PIC becerril.

Becerril, 22 de octubre del 2024

ADOLFO GARCERANT QUIROZ
Cabildo resguardo sokorpa
Becerril- cesar

Cordial saludo.

La presente es con el fin de hacerles participe Desarrollar seis (6) talleres teórico-prácticos sobre el uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las familias del pueblo étnico Yukpa; abordando la siguiente temática: 1. Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, 2. Preparación balanceada de los alimentos, 3. Inocuidad y conservación de los alimentos. Estos talleres serán realizados en zona rural del municipio. Los días 30 del mes de octubre en los asentamientos de san Genaro del resguardo sokorpa

De ante mano gracias por la atención prestada.

Atentamente
Edgardo romero montero
Coordinador del PIC becerril.

PIC INDÍGENA MUNICIPIO DE BECERRIL CESAR

EJE ESTRATÉGICO

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

INFORME CUANTITATIVO

INFORME CUANTITATIVO
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024
DEL_28_DE_OCTUBRE_AL_27_DE_NOVIEMBRE_DEL 2024

EJE ESTRETEGICO	TERRITORIO	MICROTERRITORIO	ENTORNO	ACTIVIDAD	META DEL CONTRATO	# DE ACTIVIDADES EJECUTADAS	CUMPLIMIENTO	NUMERO DE PERSONA BENEFIACIADAS	NUMERO DE PERSONAS BENEFIACIADAS ACOMULADAS	FECHA DE REALIZACION
DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD	RESGUARDO SOKORPA	ASENTAMIENTO SANTA RITA	COMUNITARIO	Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas	10	8	80%	50	60	08/11/2024

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024 ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL DUSKAWI IPS	
ENTORNO RESOLUCION 3280	Comunitario - hogar
EJE ESTRATEGICO EL PDSP	Determinantes sociales de la salud
PROGRAMA	Becerril cultura para la vida.
SUBPROGRAMA	Salud pública con enfoque en atención básica de salud.
PROYECTO	Implementación y ejecución del plan territorial de salud 2024-2027(seguridad alimentaria y nutricional)
ACTIVIDAD:	"Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD:	08 de NOVIEMBRE del 2024
ENTORNO: MICROTERRITORIO:	ASENTAMIENTO DE SANTA RITA - RESGUARDO SOKORPA
LUGAR DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD:	CENTRO DE ACOPIO DEL ACENTAMIENTO DE SANTA RITA
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:	PSICOLOGA- YULIBETH VILLERO RIVERA ENFERMERO. EDGARDO ROMERO

FICHA METODOLOGICA

TEMA: Reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.	
PRACTICA SALUDABLE:	Reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.
Grupo Objeto:	Niños de 5- 10 años
TIEMPO ESTIMADO:	120 MINIUTOS
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:	**MOMENTO 1**: Saludo e inicio Tiempo estimado: 20min Tiempo estimado: 20min 1. Saludo a la comunidad y presentación del grupo 2. Pausa activa de estiramiento 3. presentación de la temática a exponer 4. Listado de asistencia 5. foto grupal 6. Se hace una retroalimentación de los talleres ya vistos **MOMENTO 2**: Actividad Teórica-práctica Tiempo estimado: 40min. Aquí se abordará temas relacionados con el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas, se desarrollaran 5 talleres en la institución educativa de San Genaro y la otra en la institución educativa de Santa Rita. Se realizara pre-test y de acuerdo a las respuesta se ajustará la definición exacta de cada término con el fin de aclarar la definición y así mismo comenzar la actividad Para esto se dividieron los temas de la siguiente manera abordando dos instituciones educativas del Micro territorio. **Taller 1**: Temas: Que son las Emociones Actividad práctica. **Taller 2:** Manejo de emociones Actividad práctica. **Taller 3:** Temas: Manejo de la Alegría y Manejo de la Rabia Actividad práctica.

	Taller 4: Temas: Manejo de la tristeza y manejo del miedo Actividad práctica. **Taller 5:** Temas: Manejo del Asco Actividad práctica: Exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas **MOMENTO 3:** Retroalimentación Tiempo estimado: 30min. Al terminar la anterior actividad, nos reuniremos en forma de U con el fin de establecer las dudas relacionadas con los temas mencionados en la actividad. **MOMENTO 4:** Post-test. ¿Que aprendimos hoy? Tiempo estimado: 15min. ¿A qué nos vamos a comprometer después de resolver las dudas? ¿Qué debemos mejorar y cómo lograrlo? **TAREAS:** #1 Se dejará como tarea que aquellos que no han visitado al médico u odontólogo en el año lo hagan #2 Continuar con la asistencia a los talleres y seguir aplicando para sus vidas actividades para mejorar el aprovechamiento de alimentos disponibles en casa. **MOMENTO 5:** Cierre Tiempo estimado: 10min. - Que enseñanzas nos deja la actividad realizada el día de hoy - Que aprendí de nuevo? ¿Qué tema le gustaría abordar en el futuro? **5min:** Destinados a la repartición de refrigerio saludable con el fin de motivar los hábitos saludables.
Indicadores de logro	Asistencia de toda la población, participación activa, Satisfacción a los temas abordados por parte de los asistentes, temática completa.
Materiales o insumos requeridos	imágenes proyectadas en cartelera, cartulina pliego, marcadores de colores, papel bond, ega, imágenes impresas a color, bolsas plásticas pequeñas, lapiceros, hojas de block tamaño carta.

EDUCACION Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

"Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.

DESARROLLO: EDUCACION Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL

El día 02/11/2024 se enviaron invitaciones donde se convoca a los líderes del asentamiento de Santa Rita, además se invita a la secretaria de salud municipal y la referente del municipio.

El día 08 de NOVIEMBRE del 2024 a las 9: 00 am se da inicio a la programación de las actividades del PIC en el resguardo Sokorpa, en el asentamiento de San Genaro en el municipio de Becerril. Se realizó el taller teórico-práctico No. 1 **QUE SON LAS TRISTEZAS**, el cual tuvo un impacto simbólico para la comunidad.

Ya que los participantes se encontraban atentos y participativos en dicho taller

Se les realizo un pre-test que consistió en un juego de preguntas sobre:

¿ Que son las emociones?

¿Cuáles son las emociones que conocen?

A lo que respondieron un poco tímidos ya que no tenía un concepto claro del significado de las emociones. Por lo que se inició la temática

Que son las Emociones:

Las emociones son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para

valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Existen diferentes tipos de emociones, como el miedo, la sorpresa, el asco, la ira, la alegría y la tristeza. Cada uno de estos tipos de emociones tiene una función específica y se manifiesta a través de distintos componentes de las emociones, que pueden ser conductuales o fisiológicos. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. Las emociones son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. Aún así, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirla. A los pocos meses de vida comenzamos a expresar emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones básicas. En los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados. Las emociones juegan un papel fundamental en la regulación de nuestras interacciones con el entorno. Entender qué son las emociones básicas o primarias y cómo se diferencian de las emociones secundarias es esencial para aplicar este conocimiento en áreas como la psicología, la educación emocional y la inteligencia emocional (IE).

Se conoce como emociones básicas o primarias a aquellas respuestas emocionales universales que son iguales en todas las culturas y a la vez son esenciales para la supervivencia del ser humano. Estas emociones aparecen automáticamente y son innatas; se manifiestan desde el nacimiento y son comunes a todos los seres humanos independientemente de su contexto sociocultural.

Las emociones básicas tienen funciones adaptativas específicas, como preparar al organismo para la huida (miedo), propiciar la reintegración personal (tristeza), o motivar la protección y cuidado (alegría). Estas respuestas son esenciales para la supervivencia y la interacción social eficaz.

Las emociones básicas se caracterizan por:

- Universalidad: Aparecen en todas las culturas.
- Innatez: Están presentes desde el nacimiento.
- Función adaptativa: Facilitan respuestas rápidas a estímulos del entorno que son cruciales para la supervivencia.

- Expresión facial específica: Cada emoción básica tiene una expresión facial reconocible.
- Provocan reacciones biológicas: Activan respuestas fisiológicas automáticas en el cuerpo.

Existen varias clasificaciones de las emociones básicas según distintos autores. Las más conocidas son las siguientes:

1. Las siete emociones básicas de Paul Ekman

Paul Ekman, un psicólogo de renombre por su investigación sobre las emociones y sus correlatos faciales, identificó estas seis emociones básicas a través de estudios extensos que incluyeron el análisis de las reacciones faciales en diferentes culturas, incluyendo tribus aisladas sin contacto previo con la civilización occidental. Las emociones que Ekman catalogó como básicas son:

- Miedo: Una emoción que activa el sistema de respuesta al peligro, preparando al individuo para la huida o evasión.
- Tristeza: Una respuesta típica a experiencias de pérdida o fracaso, que puede fomentar una reflexión introspectiva o la búsqueda de apoyo social.
- Ira: Surge como respuesta a la percepción de una amenaza o una injusticia, y puede motivar acciones correctivas o defensivas.
- Alegría (Felicidad en términos de Goleman): Promueve comportamientos de acercamiento y construcción de vínculos sociales, además de ser un indicativo de satisfacción o éxito.
- Sorpresa: Funciona como un mecanismo de alerta rápida que ayuda a orientar nuestra atención hacia nuevos estímulos, facilitando la adaptación rápida a cambios o nuevas informaciones.
- Asco: Emoción que evita el contacto o consumo de sustancias que podrían ser perjudiciales o tóxicas.

Ekman incluyó el desprecio como una emoción básica adicional basándose en su investigación que demostró que la expresión de desprecio es reconocida a través de diferentes culturas alrededor del mundo, subrayando su papel en las dinámicas sociales y personales.

Roberto Aguado, en su obra de 2005, propone una ampliación significativa al conjunto tradicional de emociones básicas identificadas por otros investigadores como Ekman. Aguado introduce cuatro emociones adicionales basadas en los procesos bioquímicos y neurológicos que subyacen a las respuestas emocionales. Este enfoque permite una comprensión más rica y detallada de la paleta emocional humana, que incluye:

- Miedo: Sensación de alerta ante el peligro inminente.
- Tristeza: Emoción que surge de pérdidas personales o fracasos.
- Ira: Respuesta a percibidas amenazas a nuestra integridad o justicia.

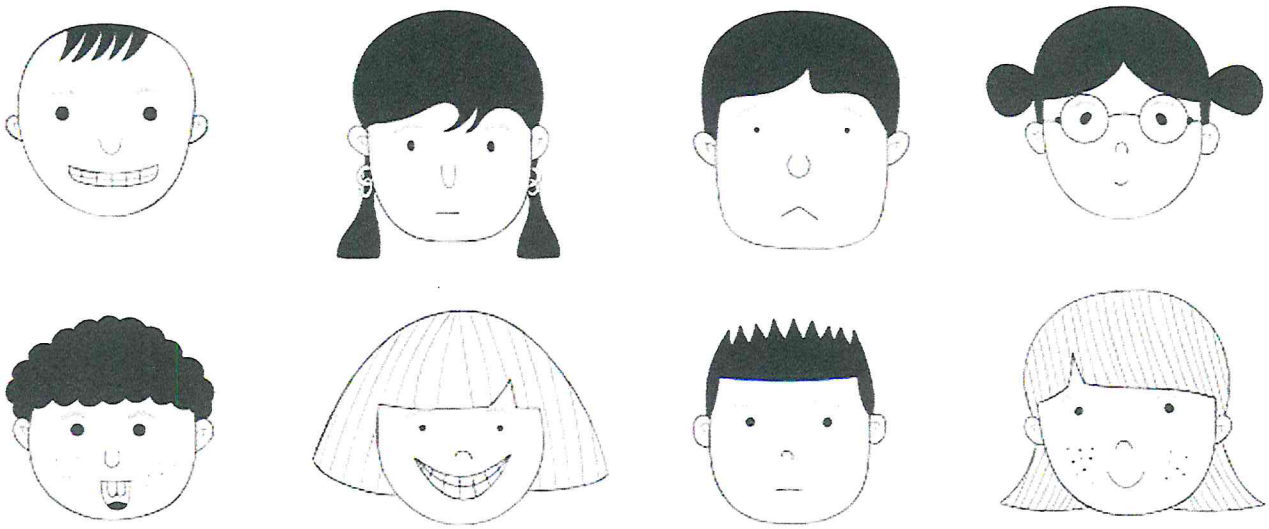
- Alegría: Sentimiento de placer y satisfacción.
- Sorpresa: Reacción breve y espontánea ante lo inesperado.
- Asco: Rechazo hacia algo que se percibe como desagradable o contaminante.
- Culpa: Sentimiento que ocurre cuando una persona cree que ha cometido un error o transgresión moral.
- Admiración: Emoción de respeto y reverencia, a menudo hacia alguien o algo que posee cualidades superiores.
- Curiosidad: Deseo de explorar, conocer y aprender, motivado por el interés hacia lo desconocido o poco familiar.
- Seguridad: Sensación de certeza y confianza en la propia capacidad para enfrentar los desafíos del entorno.

Estas diez emociones constituyen lo que Aguado denomina el «universo emocional básico,» cada una conectada a reacciones bioquímicas específicas que no solo ayudan a comprender cómo reaccionamos ante el mundo, sino también cómo estas reacciones conforman nuestro comportamiento y nuestra salud mental y física.

Luego se realizó una actividad didáctica donde se inicio con un saludo a los niños

Hoy vamos a explorar el maravilloso mundo de nuestras emociones. ¿Están listos? ¡Empecemos!

¿Qué son las emociones? Explorando nuestros sentimientos internos
Las emociones son como mariposas que vuelan dentro de nosotros, niñitos y niñitas. A veces nos hacen sentir felices y queremos saltar y reír. Otras veces, nos hacen sentir tristes y nos dan ganas de llorar. Las emociones son esas sensaciones que sentimos en el corazón y en la panza, que nos cuentan cómo nos sentimos frente a algo.

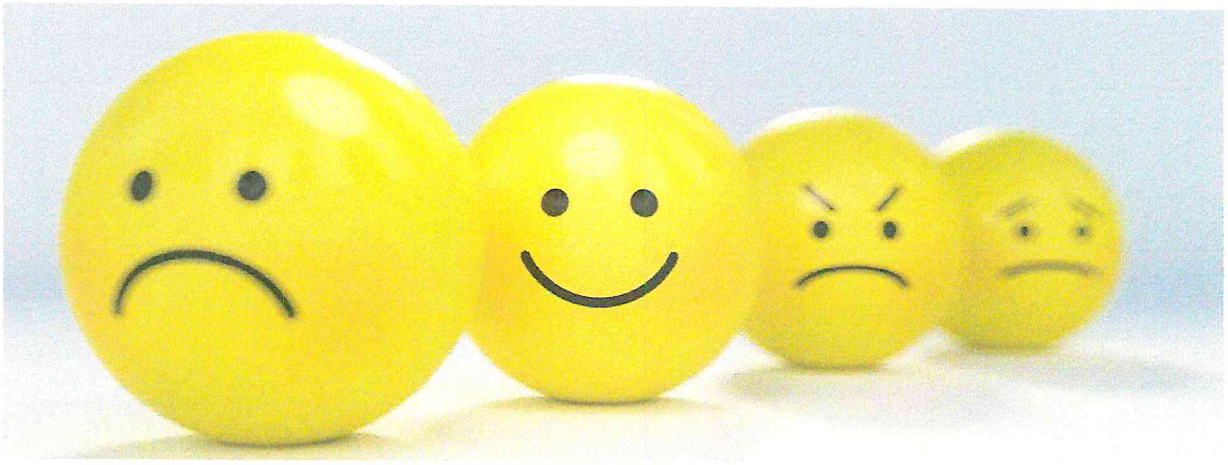


¿Han visto cuando su amiguito se cae y sienten pena? O cuando les regalan un dulce y sienten alegría. Bueno, esas son las emociones que les hablan. A todos nosotros, niños y niñas, nos gusta sentirnos bien, y esas emocioncitas son las que nos dicen si algo nos gusta o no. A veces, esas emociones son muy fuertes, y otras veces son suavecitas. Lo importante es saber que todas son normales y forman parte de nosotros. ¡Así es como somos!

¿Cómo se sienten y manifiestan las emociones? Del brinco en el corazón a las lágrimas de alegría

Seguro han sentido un brinquito en el corazón cuando ven a alguien que les gusta mucho, como su juguete favorito o su mascota. Eso, amiguitas y amiguitos, es una emoción que se siente en el cuerpo. También, cuando están muy contentos, sus ojos se iluminan y, a veces, hasta sueltan lágrimas de felicidad.

Algunas emociones nos hacen ruborizar, como cuando nos da un poco de vergüenza. Otras veces, sentimos un nudo en la panza, como cuando estamos nerviosos. Cada emoción tiene una manera especial de mostrarse en nosotros. Es como cuando dibujan caritas en un papel: unas sonrientes, otras tristes, algunas sorprendidas. Nuestro cuerpo hace lo mismo, muestra a través de gestos y sensaciones lo que sentimos por dentro.



Al final se les realizo un tingo tingo donde se lanzaron preguntas como:

- ¿ Que entendieron del tema?
- ¿Cuáles son las principales emociones?

Los niños se vieron muy atentos y participativos y se les noto un avance en los conocimientos, al final identificaban los conceptos de emociones.

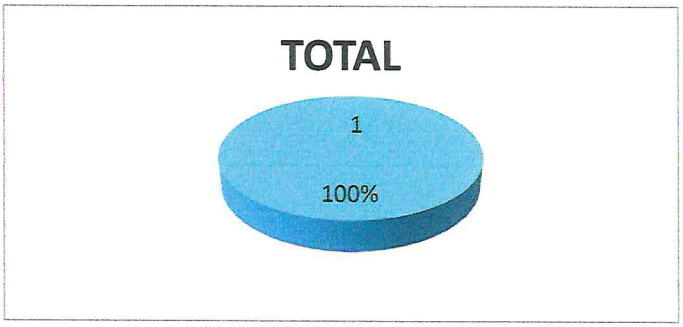
OBJETIVOS:	• Fortalecer la capacidad de gestión del personal de salud para la implementación de acciones de educación y comunicación para la promoción de la salud. • Desarrollar en el personal de salud competencias cognitivas, actitudinales y procedimentales para el uso de herramientas educomunicacionales de promoción de la salud destinadas a la abogacía y empoderamiento de actores sociales, familias y comunidades. • Difundir entre el personal de salud estrategias y metodologías de investigación– acción destinadas al conocimiento y transformación de los determinantes de la salud considerando enfoques de derechos, género, diversidad, curso de vida y pertenencia cultural y étnica. • Facilitar el diseño, implementación y evaluación de procesos, programas y acciones de educación y comunicación para la promoción de la salud.
LOGROS:	Los niños identificaron el concepto de emociones
	Identificaron las principales emociones
DIFICULTADES:	Dificultades relacionadas con el invierno debido al cambio climático y vías deficientes.
OBSERVACIONES:	Al llegar a la comunidad san Genaro se observa que es una comunidad que se encuentra dispersa del municipio y que no cuenta con las necesidades básicas, se evidencia los escases de alimentos, el agua no es potable para el consumo humano.

INFORME FINANCIERO

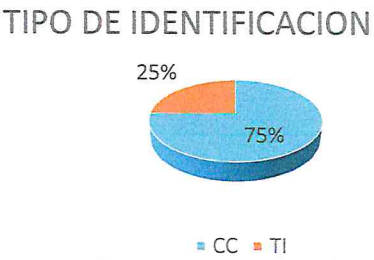
INFORME FINANCIERO				
No.	**ACTIVIDAD**	**CANTIDAD EJECUTADA**	**VALOR UNITARIO**	**VALOR TOTAL**
1	"Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.	1	$300.000	$300.000
TOTAL				**$300.000**
GASTOS DIRECTOS				
SALARIO PSICOLOGA				**$150.000**
ENFERMER0				**$100.000**
GASTOS INDIRECTOS				
TRANSPORTE				**$50.000**

TABULACION Y GRAFICAS

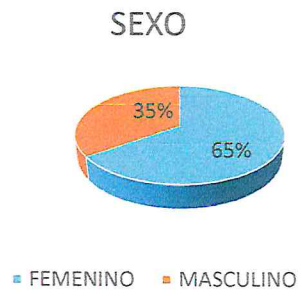
TOTAL PERSONAS CAPACITADAS	
TOTAL	10



TIPO DE IDENTIFICACION	
TI	10
TOTAL	10



SEXO	
FEMENINO	4
MASCULINO	6
TOTAL	10



ASEGURAMIENTO	
PPNA	0
REG SUB	10
REG CONT	0
TOTAL	10



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

08 DE NOVIEMBRE "Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.





Soporte listado de asistencia

PIC INDÍGENA MUNICIPIO DE BECERRIL CESAR

EJE ESTRATÉGICO

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

INFORME CUANTITATIVO

INFORME CUANTITATIVO
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024
DEL_28_DE_OCTUBRE_AL_27_DE_NOVIEMBRE_DEL 2024

EJE ESTRETEGICO	TERRITORIO	MICROTERRITORIO	ENTORNO	ACTIVIDAD	META DEL CONTRATO	# DE ACTIVIDADES EJECUTADAS	CUMPLIMIENTO	NUMERO DE PERSONA BENEFIACIADAS	NUMERO DE PERSONAS BENEFIACIADAS ACOMULADAS	FECHA DE REALIZACION
DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD	RESGUARDO SOKORPA	ASENTAMIENTO SANTA RITA	COMUNITARIO	Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas	10	8	80%	50	60	12/11/2024

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024 ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL DUSKAWI IPS	
ENTORNO RESOLUCION 3280	Comunitario - hogar
EJE ESTRATEGICO EL PDSP	Determinantes sociales de la salud
PROGRAMA	Becerril cultura para la vida.
SUBPROGRAMA	Salud pública con enfoque en atención básica de salud.
PROYECTO	Implementación y ejecución del plan territorial de salud 2024-2027(seguridad alimentaria y nutricional)
ACTIVIDAD:	"Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD:	12 de NOVIEMBRE del 2024
ENTORNO: MICROTERRITORIO:	ASENTAMIENTO DE SANTA RITA - RESGUARDO SOKORPA
LUGAR DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD:	CENTRO DE ACOPIO DEL ACENTAMIENTO DE SANTA RITA.
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:	PSICOLOGA- YULIBETH VILLERO RIVERA ENFERMERO. EDGARDO ROMERO

FICHA METODOLOGICA

TEMA: Reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.	
PRACTICA SALUDABLE:	Reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.
Grupo Objeto:	Niños de 5- 10 años
TIEMPO ESTIMADO:	120 MINIUTOS
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:	**MOMENTO 1**: Saludo e inicio Tiempo estimado: 20min Tiempo estimado: 20min 1. Saludo a la comunidad y presentación del grupo 2. Pausa activa de estiramiento 3. presentación de la temática a exponer 4. Listado de asistencia 5. foto grupal 6. Se hace una retroalimentación de los talleres ya vistos **MOMENTO 2**: Actividad Teórica-práctica Tiempo estimado: 40min. Aquí se abordará temas relacionados con el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas, se desarrollaran 5 talleres en la institución educativa de San Genaro y la otra en la institución educativa de Santa Rita. Se realizara pre-test y de acuerdo a las respuesta se ajustará la definición exacta de cada término con el fin de aclarar la definición y así mismo comenzar la actividad Para esto se dividieron los temas de la siguiente manera abordando dos instituciones educativas del Micro territorio. **Taller 1**: Temas: Que son las Emociones Actividad práctica. **Taller 2:** Manejo de emociones Actividad práctica. **Taller 3:** Temas: Manejo de la Alegría y Manejo de la Rabia Actividad práctica.

	Taller 4: Temas: Manejo de la tristeza y manejo del miedo Actividad práctica. **Taller 5:** Temas: Manejo del Asco Actividad práctica: Exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas **MOMENTO 3:** Retroalimentación Tiempo estimado: 30min. Al terminar la anterior actividad, nos reuniremos en forma de U con el fin de establecer las dudas relacionadas con los temas mencionados en la actividad. **MOMENTO 4:** Post-test. ¿Que aprendimos hoy? Tiempo estimado: 15min. ¿A qué nos vamos a comprometer después de resolver las dudas? ¿Qué debemos mejorar y cómo lograrlo? **TAREAS:** #1 Se dejará como tarea que aquellos que no han visitado al médico u odontólogo en el año lo hagan #2 Continuar con la asistencia a los talleres y seguir aplicando para sus vidas actividades para mejorar el aprovechamiento de alimentos disponibles en casa. **MOMENTO 5:** Cierre Tiempo estimado: 10min. - Que enseñanzas nos deja la actividad realizada el día de hoy - Que aprendí de nuevo? Que tema le gustaría abordar en el futuro? **5min:** Destinados a la repartición de refrigerio saludable con el fin de motivar los hábitos saludables.
Indicadores de logro	Asistencia de toda la población, participación activa, Satisfacción a los temas abordados por parte de los asistentes, temática completa.
Materiales o insumos requeridos	imágenes proyectadas en cartelera, cartulina pliego, marcadores de colores, papel bond, ega, imágenes impresas a color, bolsas plásticas pequeñas, lapiceros, hojas de block tamaño carta.

EDUCACION Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

"Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.

DESARROLLO: EDUCACION Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL

El día 08/11/2024 se enviaron invitaciones donde se convoca a los líderes del asentamiento de Santa Rita, además se invita a la secretaria de salud municipal y la referente del municipio.

El día 12 de noviembre del 2024 a las 9: 00 am se da inicio a la programación de las actividades del PIC en el resguardo Sokorpa, en el asentamiento de Santa Rita en el municipio de Becerril. Se realizó el taller teórico-práctico No. 1 **QUE SON LAS TRISTEZAS**, el cual tuvo un impacto simbólico para la comunidad.

Ya que los participantes se encontraban atentos y participativos en dicho taller

Se les realizo un pre-test que consistió en un juego de preguntas sobre:

¿ Que son las emociones?

¿Cuáles son las emociones que conocen?

A lo que respondieron un poco tímidos ya que no tenía un concepto claro del significado de las emociones. Por lo que se inició la temática

Que son las Emociones:

Las emociones son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para

- Expresión facial específica: Cada emoción básica tiene una expresión facial reconocible.
- Provocan reacciones biológicas: Activan respuestas fisiológicas automáticas en el cuerpo.

Existen varias clasificaciones de las emociones básicas según distintos autores. Las más conocidas son las siguientes:

1. Las siete emociones básicas de Paul Ekman

Paul Ekman, un psicólogo de renombre por su investigación sobre las emociones y sus correlatos faciales, identificó estas seis emociones básicas a través de estudios extensos que incluyeron el análisis de las reacciones faciales en diferentes culturas, incluyendo tribus aisladas sin contacto previo con la civilización occidental. Las emociones que Ekman catalogó como básicas son:

- Miedo: Una emoción que activa el sistema de respuesta al peligro, preparando al individuo para la huida o evasión.
- Tristeza: Una respuesta típica a experiencias de pérdida o fracaso, que puede fomentar una reflexión introspectiva o la búsqueda de apoyo social.
- Ira: Surge como respuesta a la percepción de una amenaza o una injusticia, y puede motivar acciones correctivas o defensivas.
- Alegría (Felicidad en términos de Goleman): Promueve comportamientos de acercamiento y construcción de vínculos sociales, además de ser un indicativo de satisfacción o éxito.
- Sorpresa: Funciona como un mecanismo de alerta rápida que ayuda a orientar nuestra atención hacia nuevos estímulos, facilitando la adaptación rápida a cambios o nuevas informaciones.
- Asco: Emoción que evita el contacto o consumo de sustancias que podrían ser perjudiciales o tóxicas.

Ekman incluyó el desprecio como una emoción básica adicional basándose en su investigación que demostró que la expresión de desprecio es reconocida a través de diferentes culturas alrededor del mundo, subrayando su papel en las dinámicas sociales y personales.

Roberto Aguado, en su obra de 2005, propone una ampliación significativa al conjunto tradicional de emociones básicas identificadas por otros investigadores como Ekman. Aguado introduce cuatro emociones adicionales basadas en los procesos bioquímicos y neurológicos que subyacen a las respuestas emocionales. Este enfoque permite una comprensión más rica y detallada de la paleta emocional humana, que incluye:

- Miedo: Sensación de alerta ante el peligro inminente.
- Tristeza: Emoción que surge de pérdidas personales o fracasos.
- Ira: Respuesta a percibidas amenazas a nuestra integridad o justicia.

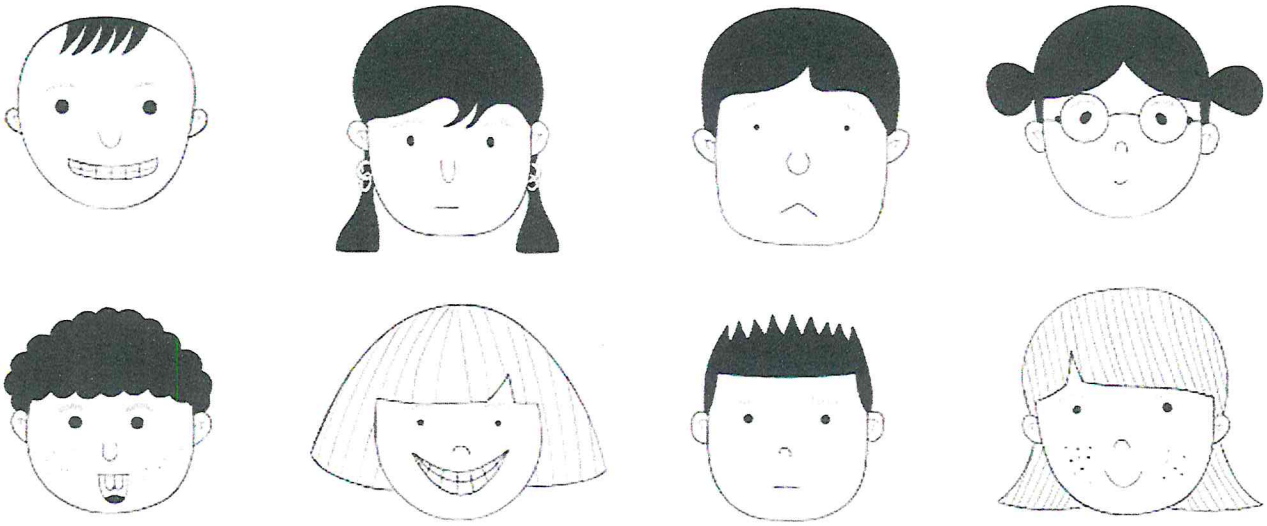
- Alegría: Sentimiento de placer y satisfacción.
- Sorpresa: Reacción breve y espontánea ante lo inesperado.
- Asco: Rechazo hacia algo que se percibe como desagradable o contaminante.
- Culpa: Sentimiento que ocurre cuando una persona cree que ha cometido un error o transgresión moral.
- Admiración: Emoción de respeto y reverencia, a menudo hacia alguien o algo que posee cualidades superiores.
- Curiosidad: Deseo de explorar, conocer y aprender, motivado por el interés hacia lo desconocido o poco familiar.
- Seguridad: Sensación de certeza y confianza en la propia capacidad para enfrentar los desafíos del entorno.

Estas diez emociones constituyen lo que Aguado denomina el «universo emocional básico,» cada una conectada a reacciones bioquímicas específicas que no solo ayudan a comprender cómo reaccionamos ante el mundo, sino también cómo estas reacciones conforman nuestro comportamiento y nuestra salud mental y física.

Luego se realizó una actividad didáctica donde se inició con un saludo a los niños

Hoy vamos a explorar el maravilloso mundo de nuestras emociones. ¿Están listos? ¡Empecemos!

¿Qué son las emociones? Explorando nuestros sentimientos internos
Las emociones son como mariposas que vuelan dentro de nosotros, niñitos y niñitas. A veces nos hacen sentir felices y queremos saltar y reír. Otras veces, nos hacen sentir tristes y nos dan ganas de llorar. Las emociones son esas sensaciones que sentimos en el corazón y en la panza, que nos cuentan cómo nos sentimos frente a algo.

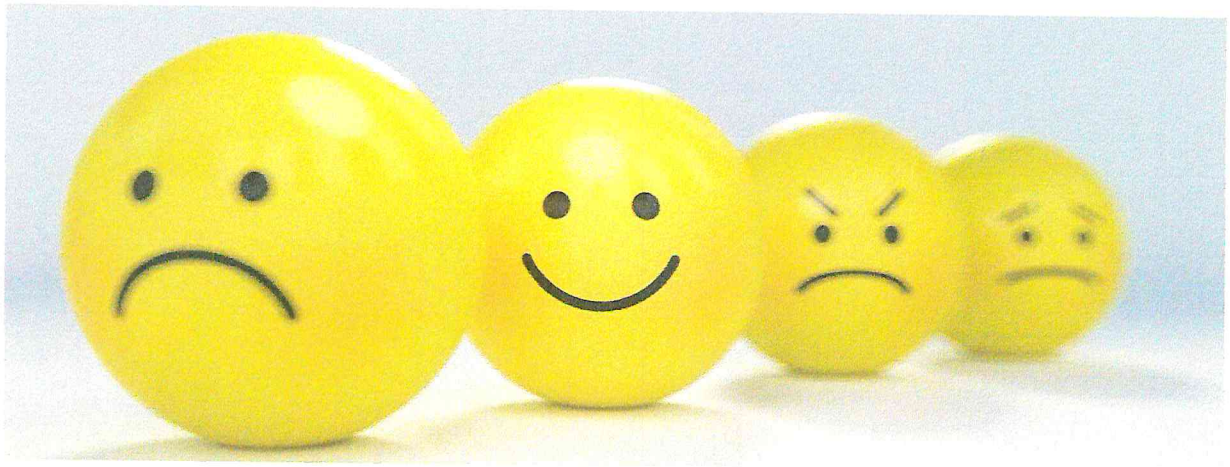


¿Han visto cuando su amiguito se cae y sienten pena? O cuando les regalan un dulce y sienten alegría. Bueno, esas son las emociones que les hablan. A todos nosotros, niños y niñas, nos gusta sentirnos bien, y esas emocioncitas son las que nos dicen si algo nos gusta o no. A veces, esas emociones son muy fuertes, y otras veces son suavecitas. Lo importante es saber que todas son normales y forman parte de nosotros. ¡Así es como somos!

¿Cómo se sienten y manifiestan las emociones? Del brinco en el corazón a las lágrimas de alegría

Seguro han sentido un brinquito en el corazón cuando ven a alguien que les gusta mucho, como su juguete favorito o su mascota. Eso, amiguitas y amiguitos, es una emoción que se siente en el cuerpo. También, cuando están muy contentos, sus ojos se iluminan y, a veces, hasta sueltan lágrimas de felicidad.

Algunas emociones nos hacen ruborizar, como cuando nos da un poco de vergüenza. Otras veces, sentimos un nudo en la panza, como cuando estamos nerviosos. Cada emoción tiene una manera especial de mostrarse en nosotros. Es como cuando dibujan caritas en un papel: unas sonrientes, otras tristes, algunas sorprendidas. Nuestro cuerpo hace lo mismo, muestra a través de gestos y sensaciones lo que sentimos por dentro.



Al final se les realizo un tingo tingo donde se lanzaron preguntas como:

- ¿Que entendieron del tema?
- ¿Cuáles son las principales emociones?

Los niños se vieron muy atentos y participativos y se les noto un avance en los conocimientos, al final identificaban los conceptos de emociones.

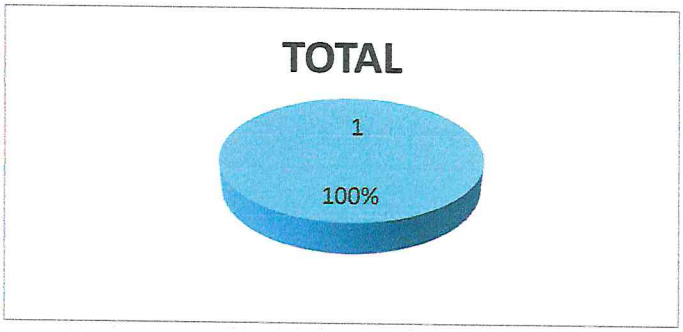
OBJETIVOS:	• Fortalecer la capacidad de gestión del personal de salud para la implementación de acciones de educación y comunicación para la promoción de la salud. • Desarrollar en el personal de salud competencias cognitivas, actitudinales y procedimentales para el uso de herramientas educomunicacionales de promoción de la salud destinadas a la abogacía y empoderamiento de actores sociales, familias y comunidades. • Difundir entre el personal de salud estrategias y metodologías de investigación– acción destinadas al conocimiento y transformación de los determinantes de la salud considerando enfoques de derechos, género, diversidad, curso de vida y pertenencia cultural y étnica. • Facilitar el diseño, implementación y evaluación de procesos, programas y acciones de educación y comunicación para la promoción de la salud.
LOGROS:	Los niños identificaron el concepto de emociones
	Identificaron las principales emociones
DIFICULTADES:	Dificultades relacionadas con el invierno debido al cambio climático y vías deficientes.
OBSERVACIONES:	Al llegar a la comunidad santa Rita se observa que es una comunidad que se encuentra dispersa del municipio y que no cuenta con las necesidades básicas, se evidencia los escases de alimentos, el agua no es potable para el consumo humano.

INFORME FINANCIERO

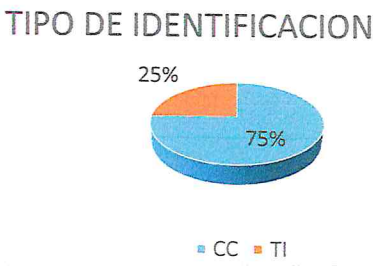
INFORME FINANCIERO				
No.	**ACTIVIDAD**	**CANTIDAD EJECUTADA**	**VALOR UNITARIO**	**VALOR TOTAL**
1	"Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.	1	$300.000	$300.000
TOTAL				**$300.000**
GASTOS DIRECTOS				
SALARIO PSICOLOGA				**$150.000**
ENFERMER0				**$100.000**
GASTOS INDIRECTOS				
TRANSPORTE				**$50.000**

TABULACION Y GRAFICAS

TOTAL PERSONAS CAPACITADAS	
TOTAL	10



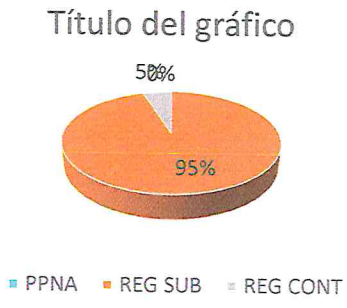
TIPO DE IDENTIFICACION	
TI	10
TOTAL	10



SEXO	
FEMENINO	4
MASCULINO	6
TOTAL	10



ASEGURAMIENTO	
PPNA	0
REG SUB	10
REG CONT	0
TOTAL	10



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

12 DE NOVIEMBRE "Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.





Soporte listado de asistencia

PIC INDÍGENA MUNICIPIO DE BECERRIL CESAR

EJE ESTRATÉGICO

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

INFORME CUANTITATIVO

INFORME CUANTITATIVO
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024
DEL_28_DE_OCTUBRE_AL_27_DE_NOVIEMBRE_DEL 2024

EJE ESTRETEGICO	TERRITORIO	MICROTERRITORIO	ENTORNO	ACTIVIDAD	META DEL CONTRATO	# DE ACTIVIDADES EJECUTADAS	CUMPLIMIENTO	NUMERO DE PERSONA BENEFIACIADAS	NUMERO DE PERSONAS BENEFIACIADAS ACOMULADAS	FECHA DE REALIZACION
DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD	RESGUARDO SOKORPA	ASENTAMIENTO SAN GENARO	COMUNITARIO	Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas	10	7	70%	50	60	02/11/2024

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024 ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL DUSKAWI IPS	
ENTORNO RESOLUCION 3280	Comunitario - hogar
EJE ESTRATEGICO EL PDSP	Determinantes sociales de la salud
PROGRAMA	Becerril cultura para la vida.
SUBPROGRAMA	Salud pública con enfoque en atención básica de salud.
PROYECTO	Implementación y ejecución del plan territorial de salud 2024-2027(seguridad alimentaria y nutricional)
ACTIVIDAD:	"Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD:	02 de NOVIEMBRE del 2024
ENTORNO: MICROTERRITORIO:	ASENTAMIENTO DE SAN GENARO - RESGUARDO SOKORPA
LUGAR DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD:	CENTRO DE ACOPIO DEL ACENTAMIENTO DE SAN GENARO.
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:	PSICOLOGA- YULIBETH VILLERO RIVERA ENFERMERO. EDGARDO ROMERO

FICHA METODOLOGICA

TEMA: Reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.	
PRACTICA SALUDABLE:	Reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.
Grupo Objeto:	Niños de 5- 10 años
TIEMPO ESTIMADO:	120 MINIUTOS
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:	**MOMENTO 1**: Saludo e inicio Tiempo estimado: 20min Tiempo estimado: 20min 1. Saludo a la comunidad y presentación del grupo 2. Pausa activa de estiramiento 3. presentación de la temática a exponer 4. Listado de asistencia 5. foto grupal 6. Se hace una retroalimentación de los talleres ya vistos **MOMENTO 2**: Actividad Teórica-práctica Tiempo estimado: 40min. Aquí se abordará temas relacionados con el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas, se desarrollaran 5 talleres en la institución educativa de San Genaro y la otra en la institución educativa de Santa Rita. Se realizara pre-test y de acuerdo a las respuesta se ajustará la definición exacta de cada término con el fin de aclarar la definición y así mismo comenzar la actividad Para esto se dividieron los temas de la siguiente manera abordando dos instituciones educativas del Micro territorio. **Taller 1**: Temas: Que son las Emociones Actividad práctica. **Taller 2:** Manejo de emociones Actividad práctica. **Taller 3:** Temas: Manejo de la Alegría y Manejo de la Rabia Actividad práctica.

	Taller 4: Temas: Manejo de la tristeza y manejo del miedo Actividad práctica. **Taller 5:** Temas: Manejo del Asco Actividad práctica: Exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas **MOMENTO 3:** Retroalimentación Tiempo estimado: 30min. Al terminar la anterior actividad, nos reuniremos en forma de U con el fin de establecer las dudas relacionadas con los temas mencionados en la actividad. **MOMENTO 4:** Post-test. ¿Que aprendimos hoy? Tiempo estimado: 15min. ¿A qué nos vamos a comprometer después de resolver las dudas? ¿Qué debemos mejorar y cómo lograrlo? **TAREAS:** #1 Se dejará como tarea que aquellos que no han visitado al médico u odontólogo en el año lo hagan #2 Continuar con la asistencia a los talleres y seguir aplicando para sus vidas actividades para mejorar el aprovechamiento de alimentos disponibles en casa. **MOMENTO 5:** Cierre Tiempo estimado: 10min. - Que enseñanzas nos deja la actividad realizada el día de hoy - Que aprendí de nuevo? Que tema le gustaría abordar en el futuro? **5min:** Destinados a la repartición de refrigerio saludable con el fin de motivar los hábitos saludables.
Indicadores de logro	Asistencia de toda la población, participación activa, Satisfacción a los temas abordados por parte de los asistentes, temática completa.
Materiales o insumos requeridos	imágenes proyectadas en cartelera, cartulina pliego, marcadores de colores, papel bond, ega, imágenes impresas a color, bolsas plásticas pequeñas, lapiceros, hojas de block tamaño carta.

EDUCACION Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

"Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.

DESARROLLO: EDUCACION Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL

El día 29/10/2024 se enviaron invitaciones donde se convoca a los líderes del asentamiento de Sangenaro, además se invita a la secretaria de salud municipal y la referente del municipio.

El día 02 de noviembre del 2024 a las 9: 00 am se da inicio a la programación de las actividades del PIC en el resguardo Sokorpa, en el asentamiento de San Genaro en el municipio de Becerril. Se realizó el taller teórico-práctico No. 1 **QUE SON LAS TRISTEZAS**, el cual tuvo un impacto simbólico para la comunidad.

Ya que los participantes se encontraban atentos y participativos en dicho taller

Se les realizo un pre-test que consistió en un juego de preguntas sobre:

¿ Que son las emociones?

¿Cuáles son las emociones que conocen?

A lo que respondieron un poco tímidos ya que no tenía un concepto claro del significado de las emociones. Por lo que se inició la temática

Que son las Emociones:

Las emociones son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para

valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Existen diferentes tipos de emociones, como el miedo, la sorpresa, el asco, la ira, la alegría y la tristeza. Cada uno de estos tipos de emociones tiene una función específica y se manifiesta a través de distintos componentes de las emociones, que pueden ser conductuales o fisiológicos. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. Las emociones son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. Aun así, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirla. A los pocos meses de vida comenzamos a expresar emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones básicas. En los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados. Las emociones juegan un papel fundamental en la regulación de nuestras interacciones con el entorno. Entender qué son las emociones básicas o primarias y cómo se diferencian de las emociones secundarias es esencial para aplicar este conocimiento en áreas como la psicología, la educación emocional y la inteligencia emocional (IE).

Se conoce como emociones básicas o primarias a aquellas respuestas emocionales universales que son iguales en todas las culturas y a la vez son esenciales para la supervivencia del ser humano. Estas emociones aparecen automáticamente y son innatas; se manifiestan desde el nacimiento y son comunes a todos los seres humanos independientemente de su contexto sociocultural.

Las emociones básicas tienen funciones adaptativas específicas, como preparar al organismo para la huida (miedo), propiciar la reintegración personal (tristeza), o motivar la protección y cuidado (alegría). Estas respuestas son esenciales para la supervivencia y la interacción social eficaz.

Las emociones básicas se caracterizan por:

- Universalidad: Aparecen en todas las culturas.
- Innatez: Están presentes desde el nacimiento.
- Función adaptativa: Facilitan respuestas rápidas a estímulos del entorno que son cruciales para la supervivencia.

- Expresión facial específica: Cada emoción básica tiene una expresión facial reconocible.
- Provocan reacciones biológicas: Activan respuestas fisiológicas automáticas en el cuerpo.

Existen varias clasificaciones de las emociones básicas según distintos autores. Las más conocidas son las siguientes:

1. Las siete emociones básicas de Paul Ekman

Paul Ekman, un psicólogo de renombre por su investigación sobre las emociones y sus correlatos faciales, identificó estas seis emociones básicas a través de estudios extensos que incluyeron el análisis de las reacciones faciales en diferentes culturas, incluyendo tribus aisladas sin contacto previo con la civilización occidental. Las emociones que Ekman catalogó como básicas son:

- Miedo: Una emoción que activa el sistema de respuesta al peligro, preparando al individuo para la huida o evasión.
- Tristeza: Una respuesta típica a experiencias de pérdida o fracaso, que puede fomentar una reflexión introspectiva o la búsqueda de apoyo social.
- Ira: Surge como respuesta a la percepción de una amenaza o una injusticia, y puede motivar acciones correctivas o defensivas.
- Alegría (Felicidad en términos de Goleman): Promueve comportamientos de acercamiento y construcción de vínculos sociales, además de ser un indicativo de satisfacción o éxito.
- Sorpresa: Funciona como un mecanismo de alerta rápida que ayuda a orientar nuestra atención hacia nuevos estímulos, facilitando la adaptación rápida a cambios o nuevas informaciones.
- Asco: Emoción que evita el contacto o consumo de sustancias que podrían ser perjudiciales o tóxicas.

Ekman incluyó el desprecio como una emoción básica adicional basándose en su investigación que demostró que la expresión de desprecio es reconocida a través de diferentes culturas alrededor del mundo, subrayando su papel en las dinámicas sociales y personales.

Roberto Aguado, en su obra de 2005, propone una ampliación significativa al conjunto tradicional de emociones básicas identificadas por otros investigadores como Ekman. Aguado introduce cuatro emociones adicionales basadas en los procesos bioquímicos y neurológicos que subyacen a las respuestas emocionales. Este enfoque permite una comprensión más rica y detallada de la paleta emocional humana, que incluye:

- Miedo: Sensación de alerta ante el peligro inminente.
- Tristeza: Emoción que surge de pérdidas personales o fracasos.
- Ira: Respuesta a percibidas amenazas a nuestra integridad o justicia.

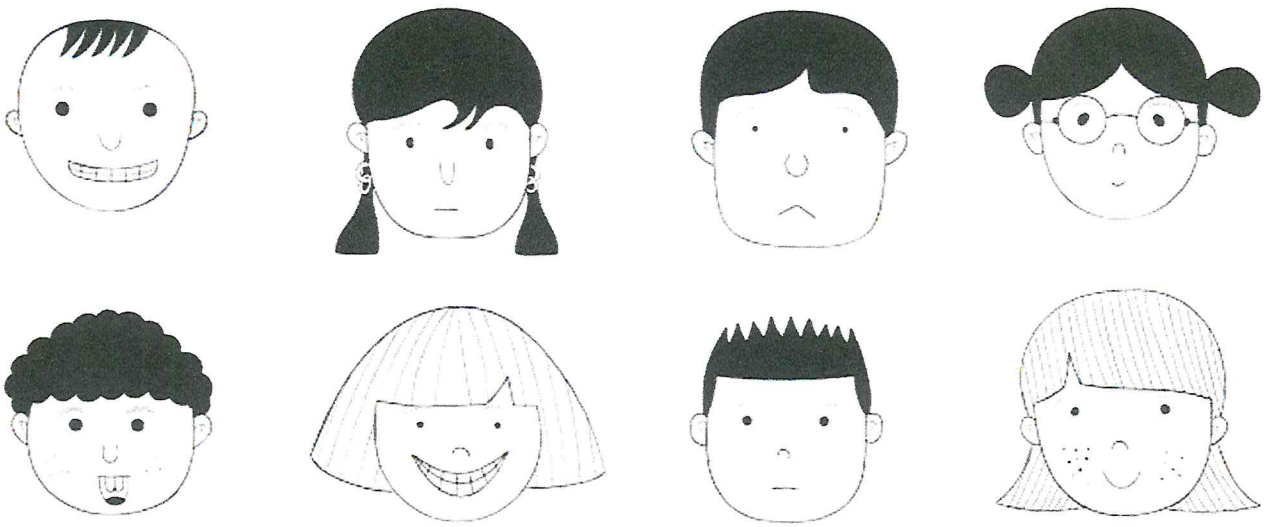
- Alegría: Sentimiento de placer y satisfacción.
- Sorpresa: Reacción breve y espontánea ante lo inesperado.
- Asco: Rechazo hacia algo que se percibe como desagradable o contaminante.
- Culpa: Sentimiento que ocurre cuando una persona cree que ha cometido un error o transgresión moral.
- Admiración: Emoción de respeto y reverencia, a menudo hacia alguien o algo que posee cualidades superiores.
- Curiosidad: Deseo de explorar, conocer y aprender, motivado por el interés hacia lo desconocido o poco familiar.
- Seguridad: Sensación de certeza y confianza en la propia capacidad para enfrentar los desafíos del entorno.

Estas diez emociones constituyen lo que Aguado denomina el «universo emocional básico,» cada una conectada a reacciones bioquímicas específicas que no solo ayudan a comprender cómo reaccionamos ante el mundo, sino también cómo estas reacciones conforman nuestro comportamiento y nuestra salud mental y física.

Luego se realizó una actividad didáctica donde se inicio con un saludo a los niños

Hoy vamos a explorar el maravilloso mundo de nuestras emociones. ¿Están listos? ¡Empecemos!

¿Qué son las emociones? Explorando nuestros sentimientos internos
Las emociones son como mariposas que vuelan dentro de nosotros, niñitos y niñitas. A veces nos hacen sentir felices y queremos saltar y reír. Otras veces, nos hacen sentir tristes y nos dan ganas de llorar. Las emociones son esas sensaciones que sentimos en el corazón y en la panza, que nos cuentan cómo nos sentimos frente a algo.



¿Han visto cuando su amiguito se cae y sienten pena? O cuando les regalan un dulce y sienten alegría. Bueno, esas son las emociones que les hablan. A todos nosotros, niños y niñas, nos gusta sentirnos bien, y esas emocioncitas son las que nos dicen si algo nos gusta o no. A veces, esas emociones son muy fuertes, y otras veces son suavecitas. Lo importante es saber que todas son normales y forman parte de nosotros. ¡Así es como somos!

¿Cómo se sienten y manifiestan las emociones? Del brinco en el corazón a las lágrimas de alegría

Seguro han sentido un brinquito en el corazón cuando ven a alguien que les gusta mucho, como su juguete favorito o su mascota. Eso, amiguitas y amiguitos, es una emoción que se siente en el cuerpo. También, cuando están muy contentos, sus ojos se iluminan y, a veces, hasta sueltan lágrimas de felicidad.

Algunas emociones nos hacen ruborizar, como cuando nos da un poco de vergüenza. Otras veces, sentimos un nudo en la panza, como cuando estamos nerviosos. Cada emoción tiene una manera especial de mostrarse en nosotros. Es como cuando dibujan caritas en un papel: unas sonrientes, otras tristes, algunas sorprendidas. Nuestro cuerpo hace lo mismo, muestra a través de gestos y sensaciones lo que sentimos por dentro.



Al final se les realizo un tingo tingo donde se lanzaron preguntas como:

- ¿Que entendieron del tema?
- ¿Cuáles son las principales emociones?

Los niños se vieron muy atentos y participativos y se les noto un avance en los conocimientos, al final identificaban los conceptos de emociones.

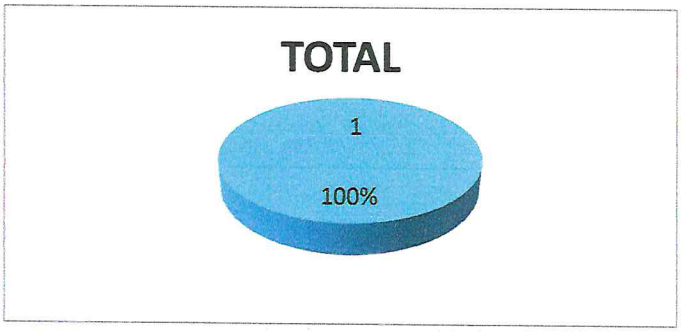
OBJETIVOS:	• Fortalecer la capacidad de gestión del personal de salud para la implementación de acciones de educación y comunicación para la promoción de la salud. • Desarrollar en el personal de salud competencias cognitivas, actitudinales y procedimentales para el uso de herramientas educomunicacionales de promoción de la salud destinadas a la abogacía y empoderamiento de actores sociales, familias y comunidades. • Difundir entre el personal de salud estrategias y metodologías de investigación– acción destinadas al conocimiento y transformación de los determinantes de la salud considerando enfoques de derechos, género, diversidad, curso de vida y pertenencia cultural y étnica. • Facilitar el diseño, implementación y evaluación de procesos, programas y acciones de educación y comunicación para la promoción de la salud.
LOGROS:	Los niños identificaron el concepto de emociones
	Identificaron las principales emociones
DIFICULTADES:	Dificultades relacionadas con el invierno debido al cambio climático y vías deficientes.
OBSERVACIONES:	Al llegar a la comunidad san Genaro se observa que es una comunidad que se encuentra dispersa del municipio y que no cuenta con las necesidades básicas, se evidencia los escases de alimentos, el agua no es potable para el consumo humano.

INFORME FINANCIERO

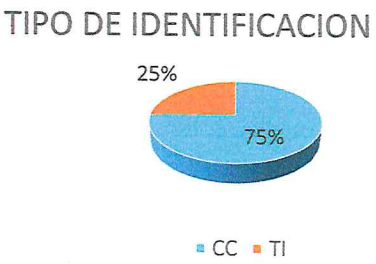
INFORME FINANCIERO				
No.	**ACTIVIDAD**	**CANTIDAD EJECUTADA**	**VALOR UNITARIO**	**VALOR TOTAL**
1	"Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.	1	$300.000	$300.000
TOTAL				**$300.000**
GASTOS DIRECTOS				
SALARIO PSICOLOGA				**$150.000**
ENFERMER0				**$100.000**
GASTOS INDIRECTOS				
TRANSPORTE				**$50.000**

TABULACION Y GRAFICAS

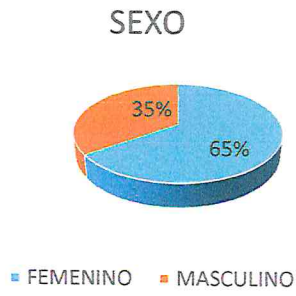
TOTAL PERSONAS CAPACITADAS	
TOTAL	10



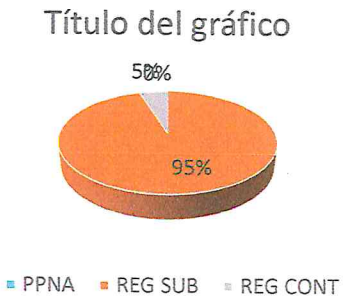
TIPO DE IDENTIFICACION	
TI	10
TOTAL	10



SEXO	
FEMENINO	4
MASCULINO	6
TOTAL	10



ASEGURAMIENTO	
PPNA	0
REG SUB	10
REG CONT	0
TOTAL	10



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

02 DE NOVIEMBRE "Realizar diez (10) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas.





Soporte listado de asistencia

Becerril, 29 de octubre del 2024

ADOLFO GARCERANT QUIROZ
Cabildo resguardo sokorpa
Becerril- cesar

Cordial saludo.

La presente es con el fin de hacerles participe "Realizar (5) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia yukpa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas. Los días 02-08-12 del mes de noviembre en los asentamientos de santa Rita y san Genaro del resguardo sokorpa

De ante mano gracias por la atención prestada.

Atentamente
Edgardo romero montero
Coordinador del PIC becerril.

29/10/2024 BECERRIL-CESAR

Dra. SILVIA ROSA PIZARRO
Secretaria de salud municipal
Alcaldía de becerril
Becerril- cesar

Cordial saludo

La presente es con el fin de hacerles participe "Realizar (3) diálogos de saberes con talleres lúdicos que permitan la comunicación asertiva con los niños y niñas entre 5 y 10 años de la etnia jupa, para el reconocimiento y gestión de emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, rabia y asco generando así por cada institución una exposición de pinturas o dibujos alusivos a las diferentes temáticas abordadas. Los días 02-08-12- del mes de noviembre en los asentamientos de santa Rita y san Genaro del resguardo sokorpa

De ante mano gracias por la atención prestada.

Atentamente
Edgardo romero montero
Coordinador del PIC becerril.

PIC INDÍGENA MUNICIPIO DE BECERRIL CESAR

EJE ESTRATÉGICO

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

INFORME CUANTITATIVO

INFORME CUANTITATIVO
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024
DEL_28_DE_OCTUBRE_AL_27_DE NOVIEMBRE_DEL 2024

EJE ESTRETEGICO	TERRITORIO	MICROTERRITORIO	ENTORNO	ACTIVIDAD	META DEL CONTRATO	# DE ACTIVIADES EJECUTADAS	CUMPLIMIENTO	NUMERO DE PERSONA BENEFIACIADAS	NUMERO DE PERSONAS BENEFIACIADAS ACOMULADAS	FECHA DE REALIZACION
DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD	RESGUARDO SOKORPA	ASENTAMIENTO SANTA RITA	COMUNITARIO	Realizar talleres teorico-practicos para la promoción de alimentación saludable y de acceso a los alimentos a 10 (10) familias del pueblo Yukpa ubicado en zona rural del municipio; mediante capacitación en el desarrollo de huertas caseras y comunitarias con el propósito de promover el aumento del consumo de alimentos frescos, sanos y naturales.	10	9	90%	5 familias	5 familias	09/11/2024

FICHA METODOLOGICA

TEMA: Uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable	
PRACTICA SALUDABLE:	Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa
Grupo Objeto:	Población >18 años
TIEMPO ESTIMADO:	120 MINIUTOS
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:	**MOMENTO 1**: Saludo e inicio Tiempo estimado: 20min Tiempo estimado: 20min 1. Saludo a la comunidad y presentación del grupo 2. Pausa activa de estiramiento 3. presentación de la temática a exponer 4. Listado de asistencia 5. foto grupal 6. Se hace una retroalimentación de los talleres ya vistos **MOMENTO 2**: Actividad Teórica-práctica Tiempo estimado: 40min. Aquí se abordará temas relacionados con el uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las familias del pueblo étnico Yukpa; abordando la siguiente temática: 1. Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, 2. Preparación balanceada de los alimentos, 3. Inocuidad y conservación de los alimentos. Se realizara pre-test y de acuerdo a las respuesta se ajustará la definición exacta de cada término con el fin de aclarar la definición y así mismo comenzar la actividad Para esto se dividieron los temas de la siguiente manera abordando cinco (5) familias de cada uno de los microterritorios para un total de diez (10) familias abordadas. **Taller 1**: Temas: Concepto de huerta casera, como hacer huertas caseras y comunitarias. **Taller 2:** Temas: Conceptos Básicos sobre horticultura **Taller 3:** Temas: Preparación de sustratos, Uso de fertilizantes naturales y no naturales Actividad práctica. **Taller 4:** Temas: Manejo y prevención de plagas,

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024 ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL DUSKAWI IPS	
ENTORNO RESOLUCION 3280	Comunitario - hogar
EJE ESTRATEGICO EL PDSP	Determinantes sociales de la salud
PROGRAMA	Becerril cultura para la vida.
SUBPROGRAMA	Salud pública con enfoque en atención básica de salud.
PROYECTO	Implementación y ejecución del plan territorial de salud 2024-2027(seguridad alimentaria y nutricional)
ACTIVIDAD:	Realizar talleres teorico-practicos para la promoción de alimentación saludable y de acceso a los alimentos a 10 (10) familias del pueblo Yukpa ubicado en zona rural del municipio; mediante capacitación en el desarrollo de huertas caseras y comunitarias con el propósito de promover el aumento del consumo de alimentos frescos, sanos y naturales.
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD:	09 de noviembre del 2024
ENTORNO: MICROTERRITORIO:	ASENTAMIENTO DE SANTA RITA - RESGUARDO SOKORPA
LUGAR DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD:	CENTRO DE ACOPIO DEL ACENTAMIENTO DE SANTA RITA.
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:	NUTRICIONISTA- STEPHANY LOPEZ CAMARGO AUXILIAR DE ENF. ENRIQUE RESTREPO

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realizó en la población indígena yukpa del asentamiento santa Rita del resguardo sokorpa, el taller teórico-práctico que estuvo a cargo de la nutricionista Stephanie López Camargo, donde dio la iniciativa y orientaciones a través del diseño y socialización de material infografía adaptando a la cultura en el tema de seguridad alimentaria y nutricional con un enfoque diferencial a los padres de familias dándole la enseñanza del aprovechamiento de los alimentos propios de la región, la importancia de realiza huerta caseras para una alimentación saludable y balanceada, para que de esta forma puedan consumir los diferentes grupos alimenticios.

Desarrollo del tema

El día 03/11/2024 se enviaron invitaciones donde se convoca a los líderes del asentamiento de santa Rita, la realización de actividades del pic 2024.

El día 09 de noviembre del 2024 a las 8:00 am en el centro de acopio del asentamiento santa Rita, se da inicio al taller dirigido a cinco familias residentes en el asentamiento de santa Rita donde se inició con el primer taller abordando la temática,
Taller 1:
Temas: Concepto de huerta casera, como hacer huertas caseras y comunitarias.

Se inició realizando un pre-test para evaluar los conocimientos previos, para esto se realizaron dos preguntas a los participantes

- ¿Qué son las huertas?
- ¿Cómo se construye una huerta casera?
- ¿Cómo es la siembra?

Se pudo observar que los asistentes se encontraban un poco tímidos, pero luego se notaron con mucha más fluidez y se pudo observar que conocen el tema de siembra, pero no tenían muy claro el desarrollo de una huerta para aprovechar mejor los alimentos.

Posteriormente, se dio inicio con la temática.

Se trata de pequeños espacios de nuestro hogar que podemos destinar para cultivar alimentos para nuestro propio consumo, donde generalmente se siembran frutas, verduras, aromáticas, cereales, leguminosas, raíces y tubérculos que permiten a la familia consumir alimentos nutritivos, seguros y a un bajo costo.

De hecho si el espacio de nuestro hogar lo permite y contamos con un patio al aire libre, en las huertas también podemos tener animales como pollos, gallinas, cuyes, conejos, etc., los cuáles son fáciles de criar, crecen rápido y se adaptan a espacios reducidos; además, son muy nutritivos, y ahorramos dinero porque no tenemos que comprarlos en el mercado.

Una huerta en casa también nos permite tener alimentos variados para toda la familia durante varios meses o, incluso, durante todo el año. Así mismo, nos ofrece una opción de alimentación saludable, al tener disponibilidad de alimentos nutritivos, frescos y sanos en todo momento.

Con los alimentos producidos en la huerta podemos hacer preparaciones variadas, coloridas y muy ricas como ensaladas de frutas, ensaladas de vegetales mixtas, guisos, sopas o cremas.

Si en la huerta tenemos animales, también podemos aprovechar los huevos, comer pollo, gallina u otro animal, para complementar la alimentación.

Así mismo, podemos usar los desperdicios de alimentos que se generan en la cocina para preparar abono y así "alimentar" nuestra huerta para que los productos que allí cultivamos crezcan sanos sin químicos o pesticidas. Así contribuimos también al cuidado del medio ambiente.

Aprovechar la huerta casera es una muy buena forma de mejorar la economía de nuestro hogar. Si cultivamos nuestros propios alimentos, nuestros padres y cuidadores no tendrán que comprarlos y ahorrarán dinero. Este se puede destinar para cubrir otras necesidades del hogar como vestuario, educación, servicios, vivienda, transporte, etc.

Otra ventaja que nos ofrecen las huertas caseras es que su cuidado nos permite entretenernos a diario y ocupar nuestro tiempo libre e involucrar a todos los miembros de la familia. Así sembrar en tu casa permite:

- Comer más sano, es una fuente de importante de alimentos y aporta a la economía familiar.
- Reconectar con la naturaleza, reducir la producción de basura y garantizar alimentos sin químicos o pesticidas.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), cultivar tu propia huerta puede traer diversos beneficios, además de los relacionados con la jardinería, como un espacio de relajación y conexión con la madre tierra.



Tener una huerta es tener:

1. Dieta saludable y al mejor precio.
2. Alimentos durante todo el año.
3. Poder tener ingresos mayores.

Ademas se mencionó de la Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, o propios de la región.se da a conocer la importancia del consumo de los alimentos nutritivos tales como (Maíz cariaco, yuca, guineo, auyama, frijol, wuandu entre otras. la importancia de la realización de huertas caseras con el fin de aprovechar los cultivos propios de la región.

Todos estos aportes de nutrientes son fundamentales para el buen funcionamiento del cuerpo. Además, previene la anemia, ayuda con el sistema circulatorio, temas cardiacos, con acidez, gastritis, combaten e estreñimiento, entre otras.

en la cultura yukpa el maíz es el cereal más consumido, es el ingrediente fundamental en la comida de la población indígena. de hecho, ha sido el sustento principal de muchas civilizaciones a lo largo de la historia, gracias en parte a su fácil adaptación a distintos climas.

Después de haber socializado toda esta información con la comunidad se realizó una ronda con todos los asistentes. con una botella se jugó al famoso "TINGO, TINGO, TANGO" y se realizaban las siguientes preguntas, con el fin de evaluar lo temas expuestos

1. ¿Mencione la importancia de hacer una huerta?
2. ¿Que cultivarías en tu huerta?

Se notó a los asistentes muy receptivos participando de manera muy activa y logrando responder las preguntas con total fluidez y aterrizados al tema.

Al finalizar el taller se despejaron dudas se realizó nuevamente preguntas verbales sobre el tema generando un impacto positivo ya que todos acertaron a las preguntas verbales.

Una vez finalizada la ronda de preguntas, se pudo observar que los participantes estuvieron atentos y muy participativos en la actividad, logrando cumplir con el objetivo propuesto. Siendo alrededor de las 11.00 am se da por finalizado la actividad captando a 20 personas.

OBJETIVOS:	Educar a las familias sobre el aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda
	Sensibilizar a las familias sobre la importancia de inocuidad y conservación de los alimentos
	Educar a las familias sobre la importancia de las huertas caseras
LOGROS:	Se sensibilizo a las familias sobre la importancia del buen uso y conservación de los alimentos.
	Se educado a las madres cabeza de hogar sombre la importancia de la alimentación balanceada y los beneficios a los niños
DIFICULTADES:	Cambio climático en la comunidad y vía de acceso deficientes.
OBSERVACIONES:	Al llegar a la comunidad de santa Rita se observa que es una comunidad que se encuentra dispersa del municipio y que no cuenta con las necesidades básicas, se evidencia la escases de alimentos, el agua no es potable para el consumo humano.

INFORME FINANCIERO

INFORME FINANCIERO				
No.	**ACTIVIDAD**	**CANTIDAD EJECUTADA**	**VALOR UNITARIO**	**VALOR TOTAL**
1	Realizar talleres teorico-practicos para la promoción de alimentación saludable y de acceso a los alimentos a 10 (10) familias del pueblo Yukpa ubicado en zona rural del municipio; mediante capacitación en el desarrollo de huertas caseras y comunitarias con el propósito de promover el aumento del consumo de alimentos frescos, sanos y naturales.	1	$1.180.000.00	$1.180.000.00
TOTAL				**$1.180.000**
GASTOS DIRECTOS				
SALARIO NUTRICIONISTA				**$380.000**
AUXILIAR DE ENFERMERIA				**$120.000**
GASTOS INDIRECTOS				
TRANSPORTE				**$250.000**
OLLA COMUNITARIA				**$430.000**

EVIDENCIA FOTOGRAFICAS





LISTADO DE ASISTENCIA

PIC INDÍGENA MUNICIPIO DE BECERRIL CESAR

EJE ESTRATÉGICO

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

INFORME CUANTITATIVO

INFORME CUANTITATIVO
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024
DEL_28_DE_OCTUBRE_AL_27_DE_NOVIEMBRE_DEL 2024

EJE ESTRETEGICO	TERRITORIO	MICROTERRITORIO	ENTORNO	ACTIVIDAD	META DEL CONTRATO	# DE ACTIVIADES EJECUTADAS	CUMPLIMIENTO	NUMERO DE PERSONA BENEFIACIADAS	NUMERO DE PERSONAS BENEFIACIADAS ACOMULADAS	FECHA DE REALIZACION
DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD	RESGUARDO SOKORPA	ASENTAMIENTO SAN GENARO	COMUNITARIO	Realizar talleres teorico-practicos para la promoción de alimentación saludable y de acceso a los alimentos a 10 (10) familias del pueblo Yukpa ubicado en zona rural del municipio; mediante capacitación en el desarrollo de huertas caseras y comunitarias con el propósito de promover el aumento del consumo de alimentos frescos, sanos y naturales.	10	8	80%	5 familias	10 familias	06/11/2024

FICHA METODOLOGICA

TEMA: Uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable	
PRACTICA SALUDABLE:	Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa
Grupo Objeto:	Población >18 años
TIEMPO ESTIMADO:	120 MINIUTOS
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:	**MOMENTO 1**: Saludo e inicio Tiempo estimado: 20min Tiempo estimado: 20min 1. Saludo a la comunidad y presentación del grupo 2. Pausa activa de estiramiento 3. presentación de la temática a exponer 4. Listado de asistencia 5. foto grupal 6. Se hace una retroalimentación de los talleres ya vistos **MOMENTO 2**: Actividad Teórica-práctica Tiempo estimado: 40min. Aquí se abordará temas relacionados con el uso racional y aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda para una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las familias del pueblo étnico Yukpa; abordando la siguiente temática: 1. Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, 2. Preparación balanceada de los alimentos, 3. Inocuidad y conservación de los alimentos. Se realizara pre-test y de acuerdo a las respuesta se ajustará la definición exacta de cada término con el fin de aclarar la definición y así mismo comenzar la actividad Para esto se dividieron los temas de la siguiente manera abordando cinco (5) familias de cada uno de los microterritorios para un total de diez (10) familias abordadas. **Taller 1**: Temas: Concepto de huerta casera, como hacer huertas caseras y comunitarias. **Taller 2:** Temas: Conceptos Básicos sobre horticultura **Taller 3:** Temas: Preparación de sustratos, Uso de fertilizantes naturales y no naturales Actividad práctica. **Taller 4:** Temas: Manejo y prevención de plagas,

	Actividad práctica **Taller 5:** Temas: Siembra de semillas y propágalos Actividad práctica **MOMENTO 3:** Retroalimentación Tiempo estimado: 30min. Al terminar la anterior actividad, nos reuniremos en forma de U con el fin de establecer las dudas relacionadas con los temas mencionados en la actividad. **MOMENTO 4:** Pre-test. ¿Que aprendimos hoy? Tiempo estimado: 15min. ¿A qué nos vamos a comprometer después de resolver las dudas? ¿Qué debemos mejorar y cómo lograrlo? **TAREAS:** #1 Se dejará como tarea que aquellos que no han visitado al médico u odontólogo en el año lo hagan #2 Continuar con la asistencia a los talleres y seguir aplicando para sus vidas actividades para mejorar el aprovechamiento de alimentos disponibles en casa. **MOMENTO 5:** Cierre Tiempo estimado: 10min. - Que enseñanzas nos deja la actividad realizada el día de hoy - Que aprendí de nuevo? Que tema le gustaría abordar en el futuro? **5min:** Destinados a la repartición de refrigerio saludable con el fin de motivar los hábitos saludables.
Indicadores de logro	Asistencia de toda la población, participación activa, Satisfacción a los temas abordados por parte de los asistentes, temática completa.
Materiales o insumos requeridos	imágenes proyectadas en cartelera, cartulina pliego, marcadores de colores, papel bond, ega, imágenes impresas a color, bolsas plásticas pequeñas, lapiceros, hojas de block tamaño carta.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024 ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL DUSKAWI IPS	
ENTORNO RESOLUCION 3280	Comunitario - hogar
EJE ESTRATEGICO EL PDSP	Determinantes sociales de la salud
PROGRAMA	Becerril cultura para la vida.
SUBPROGRAMA	Salud pública con enfoque en atención básica de salud.
PROYECTO	Implementación y ejecución del plan territorial de salud 2024-2027(seguridad alimentaria y nutricional)
ACTIVIDAD:	Realizar talleres teorico-practicos para la promoción de alimentación saludable y de acceso a los alimentos a 10 (10) familias del pueblo Yukpa ubicado en zona rural del municipio; mediante capacitación en el desarrollo de huertas caseras y comunitarias con el propósito de promover el aumento del consumo de alimentos frescos, sanos y naturales.
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD:	06 de NOVIEMBRE del 2024
ENTORNO: MICROTERRITORIO:	ASENTAMIENTO DE SAN GENARO - RESGUARDO SOKORPA
LUGAR DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD:	CENTRO DE ACOPIO DEL ASENTAMIENTO SAN GENARO
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:	NUTRICIONISTA- STEPHANY LOPEZ CAMARGO AUXILIAR DE ENF. ENRIQUE RESTREPO

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realizó en la población indígena yukpa del asentamiento San Genaro del resguardo Sokorpa, el taller teórico-práctico que estuvo a cargo de la nutricionista Stephanie López Camargo, donde dio la iniciativa y orientaciones a través del diseño y socialización de material infografía adaptando a la cultura en el tema de seguridad alimentaria y nutricional con un enfoque diferencial a los padres de familias dándole la enseñanza del aprovechamiento de los alimentos propios de la región, la importancia de realiza huerta caseras para una alimentación saludable y balanceada, para que de esta forma puedan consumir los diferentes grupos alimenticios.

Desarrollo del tema

El día 02/11/2024 se enviaron invitaciones donde se convoca a los líderes del asentamiento de San Genaro, la realización de actividades del PIC 2024.

El día 06 de noviembre del 2024 a las 8:00 am en el centro de acopio del asentamiento San Genaro, se da inicio al taller dirigido a cinco familias residentes en el asentamiento San Genaro donde se inició con el primer taller abordando la temática,

Taller 1:

Temas: Concepto de huerta casera, como hacer huertas caseras y comunitarias.

Se inició realizando un pre-test para evaluar los conocimientos previos, para esto se realizaron dos preguntas a los participantes

- ¿Qué son las huertas?
- ¿Cómo se construye una huerta casera?
- ¿Como es la siembra de huertas?

Se pudo observar que los asistentes se encontraban un poco tímidos pero luego se notaron con mucho más fluidez y se pudo observar que conocen el tema de siembra pero no tenían muy claro el desarrollo de una huerta para aprovechar mejor los alimentos.

Posteriormente, se dio inicio con la temática.

Se trata de pequeños espacios de nuestro hogar que podemos destinar para cultivar alimentos para nuestro propio consumo, donde generalmente se siembran frutas, verduras, aromáticas, cereales, leguminosas, raíces y tubérculos que permiten a la familia consumir alimentos nutritivos, seguros y a un bajo costo.

De hecho si el espacio de nuestro hogar lo permite y contamos con un patio al aire libre, en las huertas también podemos tener animales como pollos, gallinas, cuyes, conejos, etc., los cuáles son fáciles de criar, crecen rápido y se adaptan a espacios reducidos; además, son muy nutritivos, y ahorramos dinero porque no tenemos que comprarlos en el mercado.

Una huerta en casa también nos permite tener alimentos variados para toda la familia durante varios meses o, incluso, durante todo el año. Así mismo, nos ofrece una opción de alimentación saludable, al tener disponibilidad de alimentos nutritivos, frescos y sanos en todo momento.

Con los alimentos producidos en la huerta podemos hacer preparaciones variadas, coloridas y muy ricas como ensaladas de frutas, ensaladas de vegetales mixtas, guisos, sopas o cremas.

Si en la huerta tenemos animales, también podemos aprovechar los huevos, comer pollo, gallina u otro animal, para complementar la alimentación.

Así mismo, podemos usar los desperdicios de alimentos que se generan en la cocina para preparar abono y así "alimentar" nuestra huerta para que los productos que allí cultivamos crezcan sanos sin químicos o pesticidas. Así contribuimos también al cuidado del medio ambiente.

Aprovechar la huerta casera es una muy buena forma de mejorar la economía de nuestro hogar. Si cultivamos nuestros propios alimentos, nuestros padres y cuidadores no tendrán que comprarlos y ahorrarán dinero. Este se puede destinar para cubrir otras necesidades del hogar como vestuario, educación, servicios, vivienda, transporte, etc.

Otra ventaja que nos ofrecen las huertas caseras es que su cuidado nos permite entretenernos a diario y ocupar nuestro tiempo libre e involucrar a todos los miembros de la familia. Así sembrar en tu casa permite:

- Comer más sano, es una fuente de importante de alimentos y aporta a la economía familiar.
- Reconectar con la naturaleza, reducir la producción de basura y garantizar alimentos sin químicos o pesticidas.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), cultivar tu propia huerta puede traer diversos beneficios, además de los relacionados con la jardinería, como un espacio de relajación y conexión con la madre tierra.



Tener una huerta es tener:

1. Dieta saludable y al mejor precio.
2. Alimentos durante todo el año.
3. Poder tener ingresos mayores.

Ademas se mencionó de la Valoración nutricional de los alimentos disponibles en casa, o propios de la región.se da a conocer la importancia del consumo de los alimentos nutritivos tales como (Maíz cariaco, yuca, guineo, auyama, frijol, wuandu entre otras. la importancia de la realización de huertas caseras con el fin de aprovechar los cultivos propios de la región.

Todos estos aportes de nutrientes son fundamentales para el buen funcionamiento del cuerpo. Además, previene la anemia, ayuda con el sistema circulatorio, temas cardiacos, con acidez, gastritis, combaten e estreñimiento, entre otras.

en la cultura yukpa el maíz es el cereal más consumido, es el ingrediente fundamental en la comida de la población indígena. de hecho, ha sido el sustento principal de muchas civilizaciones a lo largo de la historia, gracias en parte a su fácil adaptación a distintos climas.

Después de haber socializado toda esta información con la comunidad se realizó una ronda con todos los asistentes. con una botella se jugó al famoso "TINGO, TINGO, TANGO" y se realizaban las siguientes preguntas, con el fin de evaluar lo temas expuestos

1. ¿Mencione la importancia de hacer una huerta?
2. ¿Que cultivarías en tu huerta?
3. ¿Cómo es la siembra?

Se notó a los asistentes muy receptivos participando de manera muy activa y logrando responder las preguntas con total fluidez y aterrizados al tema.

Al finalizar el taller se despejaron dudas se realizó nuevamente preguntas verbales sobre el tema generando un impacto positivo ya que todos acertaron a las preguntas verbales.

Una vez finalizada la ronda de preguntas, se pudo observar que los participantes estuvieron atentos y muy participativos en la actividad, logrando cumplir con el objetivo propuesto. Siendo alrededor de las 11.00 am se da por finalizado la actividad captando a 22 personas.

OBJETIVOS:	Educar a las familias sobre el aprovechamiento integral de los alimentos disponible en la vivienda
	Sensibilizar a las familias sobre la importancia de inocuidad y conservación de los alimentos
	Educar a las familias sobre la importancia de las huertas caseras
LOGROS:	Se sensibilizo a las familias sobre la importancia del buen uso y conservación de los alimentos.
	Se educado a las madres cabeza de hogar sombre la importancia de la alimentación balanceada y los beneficios a los niños
DIFICULTADES:	Cambio climático en la comunidad y vía de acceso deficientes.
OBSERVACIONES:	Al llegar a la comunidad de san Genaro se observa que es una comunidad que se encuentra dispersa del municipio y que no cuenta con las necesidades básicas, se evidencia la escases de alimentos, el agua no es potable para el consumo humano.

INFORME FINANCIERO

INFORME FINANCIERO				
No.	**ACTIVIDAD**	**CANTIDAD EJECUTADA**	**VALOR UNITARIO**	**VALOR TOTAL**
1	Realizar talleres teorico-practicos para la promoción de alimentación saludable y de acceso a los alimentos a 10 (10) familias del pueblo Yukpa ubicado en zona rural del municipio; mediante capacitación en el desarrollo de huertas caseras y comunitarias con el propósito de promover el aumento del consumo de alimentos frescos, sanos y naturales.	1	$1.180.000.00	$1.180.000.00
TOTAL				**$1.180.000**
GASTOS DIRECTOS				
SALARIO NUTRICIONISTA				**$380.000**
AUXILIAR DE ENFERMERIA				**$120.000**
GASTOS INDIRECTOS				
TRANSPORTE				**$250.000**
OLLA COMUNITARIA				**$430.000**