Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca-Cundinamarca
Lugar	IED Desarrollo Rural Sede California
Fecha	24 de octubre de 2024
Tema	Bienestar en higiene personal, alimentación saludable, ejercicio físico, descaso y sueño, gestión del estrés, relaciones sociales, adecuado del tiempo libre.
Entorno	Educativo
Objetivo	Realizar proceso educativo para el desarrollo de actividades de autocuidado en los grados priorizados de la institución educativa asignada, para generar hábitos que promuevan bienestar en relación con la higiene personal, alimentación saludable, ejercicio físico, descanso y sueño, gestión del estrés, relaciones sociales y el uso adecuado del tiempo libre.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	JENNIFFER ANDREA ROZO BARBOSA
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.007.184.905
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:** Se realiza proceso educativo en Institución Educativa de Desarrollo Rural IDER en la sede de la vereda California con los estudiantes de los grados primer, segundo, cuarto y quinto que por su poca población se encuentran reunidos en un solo salón de clases, se encuentran en curso de vida de primera infancia e infancia, donde viven en zona rural dispersa, con afiliación en salud su mayoría subsidiado, ninguno se encuentra en población con enfoque diferencial para un total de 20 participantes.

2. **Metodología de la actividad realizada:** Se realiza proceso educativo dividida en tres momentos, dando inicio con una actividad la presentación de la ejecutora -Jenniffer Rozo - enfermera y una actividad rompe hielo donde se realiza a los participantes preguntas acordes a su edad, luego se sigue con la explicación de cada uno de los temas a tratar relación con la higiene personal, alimentación saludable, ejercicio físico, descaso y sueño, gestión del estrés, relaciones sociales, uso adecuado del tiempo libre donde para finalizar

se da paso a la actividad con la explciacion breve de cada uno de los temas propuestos donde para finalizar se realiza la actividad titulada “alimentación saludable y las emociones” donde cada uno de los participantes les correspondió una fruta o verdura y ellos refiere que emoción los hace sentir cuando consumen este alimento con el fin de que comprenda además la importancia en su salud de cada uno de los alimentos donde para darle finalidad a el tema los estudiantes realiza una sesión de ejercicios con el fin de enfatizarles en los estilos de vida saludables y la actividad física.

2.1 Actividad lúdica de inicio: Se da paso con la actividad lúdica de “alimentación saludable y las emociones” donde para iniciar se les pide a los participantes que identifique cuales son los emociones que tenemos como debemos manejarlas y como se pueden relacionar en el momento de una alimentación saludable ya que nuestros hábitos alimenticios pueden ser directamente influenciados por nuestras emociones, lo que refleja la alimentación emocional como un fenómeno. Comer no es solo para satisfacer el hambre, sino también buscar consuelo o escapar de emociones como la alegría, la tristeza, el estrés, la ansiedad o el aburrimiento. Para esto se entrega a cada participante diferentes tipos de frutas y verduras que ellos conocen y que se dan en sus hogares diariamente, y nos refieren cada uno con que emoción lo relacionan y por qué. Para la actividad lúdica se realiza en dos momentos, la primera iniciando con una actividad física ya que es una importante alternativa para un adecuado estilo de vida saludable, donde se les indica a todos los participantes ponerse de pie e iniciar con adecuados estiramientos que ayuden a fortalecer el tono muscular, mejora la capacidad física, activa los músculos y ayuda con la energía

2.2 Explicación del tema:

El autocuidado es entendido como la práctica de actividades o conductas aprehendidas que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar, es decir, el ser humano desde su nacimiento apropia una serie de destrezas que se van dando y trasformando en los diferentes ciclos vitales, los cuales van adoptando orientaciones hacia objetivos específicos en relación a diferentes conductas que aparecen en situaciones concretas de la vida y que el individuo dirige a sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo.

HIGIENE PERSONAL

Una buena higiene es fundamental para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas y ayudar a niños y niñas a llevar una vida larga y saludable. También evita que falten a la escuela, lo que lleva consigo que mejoren los resultados de su aprendizaje.

Para las familias, una buena higiene significa evitar enfermedades y gastar menos en atención de la salud. En algunos contextos, también puede reforzar el estatus social de la familia y ayudar a las personas a mantener la confianza en sí mismas. Sin embargo, los comportamientos higiénicos importantes son difíciles de practicar si no se dispone de conocimientos y habilidades adecuadas,

del apoyo de la comunidad y de la convicción de que el comportamiento personal puede realmente marcar la diferencia.

Muchos niños y niñas de todo el mundo viven en condiciones que dificultan el mantenimiento de una buena higiene. En hogares, escuelas y centros de salud donde los suelos son de tierra, no hay agua para lavarse las manos e incluso las familias comparten espacios con animales domésticos, mantener la higiene puede ser un reto.

Cepillado de dientes: Puedes empezar a cepillar los dientes y las encías del bebé en el momento en que aparezca el primer diente. Puede cepillarse los dientes a los 3 años. Sin embargo, es posible que tengas que quedarte con tus niños para garantizar que está haciendo un buen trabajo y se cepilla el tiempo suficiente.

Pon una canción de 2 minutos cuando le cepilles los dientes. Eso le permitirá saber cuánto tiempo tiene que cepillarse, y así se acostumbrará al proceso. Del mismo modo, es posible que tengas que seguir usando hilo dental con ellos hasta que sean mayores y puedan manejar mejor esa tarea, alrededor de los 7 años.

Hora del baño: A medida que crecen y supervisas el tiempo de baño, debes aprovechar ese tiempo para enseñarles sobre el lavado de todas las partes del cuerpo, especialmente:

- axilas
- ingles
- cuello
- vientre
- rodillas
- codos
- espalda
- pies

Lavado de manos: Puedes enseñarle a tu hijo a cantar la canción ABC mientras se lava; dura unos 20 segundos, que es un tiempo de lavado ideal. Haz que sea prioritario pedirle a tu hijo que se lave las manos siempre que lo consideres necesario para fomentar una buena higiene, como antes de las comidas, después de jugar al aire libre, después de acariciar a un animal, o después de estar cerca de un amigo enfermo.

Higiene de las uñas: Anima a tus hijos a lavarse debajo de las uñas en cada ducha, un cepillo de uñas gracioso ayudará. Luego, siéntate con ellos semanalmente después de una ducha para hacerles un recorte. Sus uñas son más suaves y se cortan más fácilmente después de una ducha.

Efectos secundarios de una higiene personal deficiente

Los buenos hábitos de higiene personal están directamente relacionados con menos enfermedades y mejor salud. Sin embargo, los malos hábitos de higiene personal pueden provocar algunos efectos secundarios menores, como el olor corporal y la piel grasosa. También pueden conducir a problemas más serios o incluso graves. Por ejemplo, si no te lavas las manos con frecuencia, puedes transferir

fácilmente gérmenes y bacterias a la boca o a los ojos. Esto puede provocar un número de problemas, desde virus estomacales hasta conjuntivitis.
No cepillarte los dientes puede causar problemas dentales y acumulación de placa. El mal cuidado de los dientes también es un factor de riesgo para varios problemas de salud graves, incluyendo enfermedades cardíacas.
Los malos hábitos de higiene también pueden afectar tu autoestima. Lucir y sentirte presentable puede darte un impulso de confianza y un sentido de orgullo en tu apariencia.
Se pueden prevenir otras afecciones o minimizar el riesgo practicando una buena higiene personal.

ALIMENTACION SALUDABLE

El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada.
Nos indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

Aumento de frutas: Las frutas son agradables para la mayoría de las personas, niñas y niños, las consumen con agrado. Además, son muy versátiles, ya que pueden comerse al natural, en trozos, en jugos con agua y/o leche, combinadas con verduras en ensaladas o con otros alimentos como aderezos, entre otras posibilidades. Nuestro país es un paraíso de frutas y verduras y nos ofrece una inmensa oferta de ellas a lo largo del año y en todas las regiones.
¡¡¡Aprovechemos esa riqueza y diversidad¡¡¡
Aumento de consumo de verduras: Las verduras también son fuente importante de vitaminas y minerales, que contribuyen a la regulación de diferentes proceso vitales. Son la base de las ensaladas y al ser alimentos con una amplia gama de colores y sabores, permiten construir platos llamativos y agradables, más aún cuando son combinadas con frutas.
Consuma al menos cinco (5) porciones de frutas y verduras al día: una o dos al desayuno, por ejemplo, un vaso de zumo de fruta y/o una porción de fruta picada o entera; una porción de fruta entera a media mañana, una ensalada o verdura cocida para acompañar el almuerzo, una fruta a media tarde y/o una ensalada o verdura para acompañar la cena, como parte de una alimentación fraccionada y saludable.
Mantener un consumo adecuado de leche, productos lácteos y huevo trae beneficios como:

- Dar mayor variedad a la alimentación y mejorar su aceptabilidad.

- Contribuir a una dieta basada en productos frescos.
- Consumir alimentos densos en nutrientes.
- Mejorar la salud de músculos, huesos y dientes.
- Favorecer el crecimiento en niñas, niños y adolescentes.
- Mantener la vitalidad y un adecuado estado de salud en personas adultas.
- Reducir el riesgo de osteoporosis en personas adultas.
- Disminuir el riesgo de fracturas, principalmente en personas adultas**.**

ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades. La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados.

Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemática mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Una práctica de actividad física-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vidas saludables. En este sentido, existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol.

DESCANSO Y SUEÑO

En los niños, niñas y adolescentes, la deficiencia de sueño puede provocar problemas de salud física y mental, puede interferir con el rendimiento escolar, y el funcionamiento social. Existe una relación entre dormir mal —no dormir suficientes horas o no tener suficiente sueño de buena calidad— y el aumento de peso ya que se pueden afectar las hormonas que controlan el impulso por comer. Los niños y las niñas que tienen falta de sueño suelen ser demasiado activos y tener problemas para prestar atención.

Para mejorar los hábitos de sueño de los niños, niñas y adolescentes, puede ser útil seguir las siguientes recomendaciones:

- Establecer una hora fija y una rutina para acostarse y levantarse todos los días.
- Tratar de mantener el mismo horario de sueño entre semana y fines de semana. Que la diferencia no sea mayor de una hora.
- Utilizar la hora antes de acostarse para tener un momento de tranquilidad. Evitar el ejercicio intenso y la luz artificial brillante, como la de un televisor o una pantalla de computadora. La luz puede indicarle al cerebro que es hora de estar despierto.
- Evitar las comidas copiosas o unas horas antes de acostarse.
- Evita el consumo de estimulantes como el chocolate y la cafeína antes de acostarse.

- Pasar tiempo al aire libre todos los días (cuando sea posible) y mantenerse físicamente activo.
- Mantener el dormitorio tranquilo, fresco y oscuro (una luz nocturna tenue está bien, si es necesario).
- Tomar un baño caliente o utilizar técnicas de relajación y/o respiración antes de acostarse.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado: En el material didáctico teniendo en cuenta en que estudiantes de curso de vida infancia, se desarrolla por medio de imágenes para que sea mas fácil para su comprensión por medio de la película de INTENSAMENTE y de sus personajes se le pide a los participantes que identifiquen cada uno de las emociones y además las frutas. Y para la explicación teórica se realiza por medio de diapositivas con los puntos importantes de cada uno de los temas.







2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes:

- ¿Qué actividades puedo hacer a mi edad?

Teniendo en cuenta la edad de los muchachos que es infancia se recomienda que hagan cualquier tipo de actividad sin embargo se les da de recomendación el inicio de calentamiento y estiramiento ya que esto ayuda a prevenir cualquier tipo de lesión que se pueda presentar en el momento de realiza una actividad física, además se resalta en realizar los deportes que ellos mas les guste.

- ¿Por qué debemos comer muchas verduras?

Las verduras también son fuente importante de vitaminas y minerales, que contribuyen a la regulación de diferentes procesos vitales. Son la base de las ensaladas y al ser alimentos con una amplia gama de colores y sabores, permiten construir platos llamativos y agradables, más aún cuando son combinadas con frutas.

- ¿Cómo puedo dormir mejor ya que se me dificulta quedarme dormido?

Establecer una hora fija y una rutina para acostarse y levantarse todos los días. Tratar de mantener el mismo horario de sueño entre semana y fines de semana. Que la diferencia no sea mayor de una hora.

3. Conclusiones y recomendaciones

Como conclusión de la sesión educativa se les resalta a los niños de la escuela de la vereda de California que consuman diariamente o cuando ellos tengan la posibilidad las proteínas ya que se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes no les gustan las proteínas como la carne, pollo o pescado y que debido también a la posición económica se les dificulta consumirlas diariamente.

Además se resalta en la actividad física ya que es considerada como factor relevante en la vida de las personas, su incorporación está incluida en las labores realizadas en la vida cotidiana dentro de los cuatro dominios; utilización del tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar. Con intervenciones proporcionadas por el sector público y privado en programas que fortalezcan la

implicación de la Actividad física en la cotidianidad de los individuos, permitiendo la participación activa de la población en buenas prácticas que contribuyan con la adherencia del ejercicio físico impactando con cambios comportamentales en los hábitos y estilos de vida saludable de las personas

4. Registro fotográfico



Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 01
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024





Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 01
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024

