| Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC | |
|---|---|
| Municipio | Fosca-Cundinamarca |
| Lugar | ICBF LOS TELETUBIES |
| Fecha | 07 de noviembre 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 de el programa de ICBF llamado los Teletubies donde se desarrolla la actividad educativa y lúdica con integrantes en curso de vida de primera infancia, donde se encuentran todos afiliados a contributivo y subsidiado, donde la mayoría son de zona centro poblado, 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 rompe hielo con la presentación de la ejecutora -Jenniffer Rozo- enfermera, y de cada uno de los participantes, donde con un juego didáctico de tingo tingo tango con todos los participantes se realizan preguntas acordes a su edad como:

    - ¿Qué actividades realiza para fomentar para cuidar tu cuerpo?

- ¿cada cuanto ejercicio?
- ¿conoce el plato saludable de la familia colombiana?
- ¿conoce puntos importantes frente a el sueño y descanso?

Luego se sigue con la explicación por medio de diapositivas 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 el tema y debido a que son infantes se realiza un juego didáctico por medio de unas frutas hechas en foami donde ellos las puedan identificar y clasificar en el plato saludable de la familia colombiana.

**2.1 Actividad lúdica de inicio:** Para la actividad lúdica se realiza en dos momentos, la primera iniciando con un juego de preguntas donde se les indaga de como son sus estilos de vida saludable diariamente si conocen como debe ser su autocuidado. Luego se da paso a la actividad lúdica por medio de frutas hechas en foami como por ejemplo: tomate, manzana, fresas, mangos, mazorca, uvas, pera ETC donde por medio de un plato saludable que se encuentra vacio los integrantes las podrán clasificar.

**2.2 Explicación del tema:**

**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.

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. Además, a menudo se considera que la práctica de una higiene adecuada es responsabilidad de la mujer, una idea que aumenta su carga relacionada con el cuidado del hogar.

El autocuidado emocional se centra en mantener y promover una buena salud mental. Implica reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones de manera saludable. Aquí tienes algunos ejemplos de autocuidado emocional:

- **Expresión emocional**: busca formas saludables de expresar tus emociones, como hablar con amigos cercanos, familiares o un terapeuta. Escribir en un diario también puede ser una herramienta útil para procesar tus sentimientos.
- **Establecer límites:** aprende a establecer límites saludables en tus relaciones, tanto personales como laborales. Aprende a decir «no» cuando sientes que te estás sobrepasando y necesitas tiempo para ti mismo.

- **Prácticas de relajación:** dedica tiempo regularmente a técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda o el yoga. Estas prácticas pueden ayudarte a reducir el estrés y promover la calma mental.
- **Cuidado social:** mantén conexiones significativas con amigos y seres queridos. Programa actividades sociales que te hagan sentir bien y te permitan compartir momentos agradables con quienes te rodean.

**Higiene en la ducha**

La preferencia personal puede determinar con qué frecuencia deseas ducharte, pero la mayoría de las personas se beneficiarán de una ducha al menos cada dos días. Ducharte con jabón ayuda a eliminar las células muertas de la piel, las bacterias y los aceites.

También debes lavarte el cabello al menos dos veces por semana. El champú ayuda a eliminar la acumulación de piel y protege contra los residuos grasos que pueden irritar la piel.

**Higiene de las uñas**

Recorta tus uñas regularmente para mantenerlas cortas y limpias. Cepilla debajo con un cepillo de uñas o un paño para eliminar la acumulación, la suciedad y los gérmenes.

Arreglar tus uñas ayuda a prevenir la propagación de gérmenes en la boca y otras aberturas del cuerpo. También debes evitar morderte las uñas

**Lavado de manos**

La forma más sencilla de protegerse contra las enfermedades.

Una buena higiene de manos es la piedra angular de una atención de la salud segura y eficaz. Se trata de una medida de salud pública muy rentable que también es crucial para proteger a la población contra una serie de enfermedades como neumonía y diarrea.

Las estimaciones mundiales y nacionales reflejan grandes desigualdades en el acceso al lavado de manos, incluso dentro de los países. Cuando se dispone de instalaciones para la higiene de manos, las investigaciones han demostrado que las personas, especialmente los hombres, no las utilizan sistemáticamente. Se necesita un mayor apoyo político e intervenciones para fomentar el cambio de comportamiento a fin de lograr mejoras sustanciales en las políticas, estrategias y acciones que impulsen un cambio sostenible

**Efectos secundarios de una higiene personal deficiente**

La falta de autocuidado tiene múltiples consecuencias negativas tanto para la salud mental como física. No atender nuestras necesidades básicas de bienestar emocional, físico y social puede llevar a un deterioro significativo en varios aspectos de nuestra vida.

Desde una perspectiva de salud mental, el descuido personal puede aumentar el riesgo de desarrollar o agravar condiciones como la ansiedad y la depresión. Estos estados mentales no solo afectan nuestro bienestar emocional, sino que también tienen un impacto directo en nuestra salud física. Por ejemplo, la depresión puede suprimir las respuestas inmunológicas del cuerpo,

haciéndonos más susceptibles a enfermedades y dificultando la recuperación de las mismas. Además, tanto la ansiedad como la depresión están vinculadas con el cansancio y el agotamiento persistentes, lo cual afecta nuestra capacidad para realizar actividades diarias y disfrutar de la vida
En el ámbito físico, la falta de autocuidado puede manifestarse en problemas de salud más graves. El estrés crónico, por ejemplo, no solo se queda en una sensación de tensión constante; también puede provocar inflamación en el cuerpo, la cual está relacionada con numerosas enfermedades. Emociones como la ira o episodios intensos de ansiedad aumentan el riesgo de sufrir ataques cardíacos debido a su efecto en la frecuencia cardíaca y la presión arterial

**ALIMENTACION SALUDABLE**

Introducción

¿Que son los estilos de vida saludable?

Son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos estilos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

Estas prácticas y los buenos hábitos de salud pueden permitir evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida. Las siguientes medidas le ayudaran a sentirse y vivir mejor:

Recomendaciones (TIPS)

- Aliméntate saludablemente menos sal, menos azúcar, menos grasa, Aumenta el
- consumo de agua, ¡más frutas y más verduras!
- Mantente hidratado el agua es nuestro mejor aliado
- Disminuye el consumo de sal, ¡la comida es deliciosa con su sabor natural!
- Reduce el consumo de azúcar o evítalo totalmente debes tener esto siempre
- presente
- Ejercítate a diario, tu cuerpo deberás mover...Más frutas y verduras deberás
- comer ….y el alcohol y el cigarrillo te debes abstener....

Beneficios de consumir agua:

- Alivia la fatiga
- Evita el dolor de cabeza y las migrañas
- Ayuda a la digestión y evita el estreñimiento
- Ayuda a mantener la belleza de la piel
- Regula temperatura del cuerpo
- Reduce el riesgo de cáncer
- Reduce el riesgo de problemas cardiacos
- Resuelve el mal aliento
- Ayuda a perder peso

- Beneficios de llevar una alimentación saludable:
- Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo,
- ayudando a reducir el colesterol
- Te mantiene fuerte
- Protege el corazón
- Mantiene la piel sana
- Presión arterial en niveles normales
- Regula el tránsito intestinal
- Reduce el deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales
- Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas
- Mejora el sistema inmunológico
- El consumo adecuado de calcio fortalece huesos y evita la osteoporosis

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 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.
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.

- 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. Así mismo y, desde una consideración holística de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta.

Además:

- La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica, lo que implica usar músculos grandes y debe practicarse durante un período de tiempo. Ejemplos de actividades aeróbicas son correr, nadar y bailar.
- Cualquier actividad de moderada a intensa se debe acercar a la meta de los 60 minutos de duración.
- Las actividades físicas que fortalecen los músculos y que fortalecen los huesos se deben practicar por lo menos 3 días a la semana.

Los adolescentes pueden practicar deportes y programas de ejercicio físico estructurado que incluyan actividades de fortalecimiento muscular y óseo. El levantamiento de pesas, bajo la supervisión de un adulto cualificado, puede mejorar la fuerza y ayudar a prevenir las lesiones deportivas.

Si se les da la oportunidad y ellos tienen interés, los adolescentes pueden mejorar su salud casi con cualquier actividad con la que disfruten, como el monopatín, el yoga, la natación, el baile o jugar a la pelota a la entrada de su casa. Los adolescentes pueden incluir la actividad física en sus rutinas cotidianas, como ir caminando a la escuela, hacer tareas domésticas o encontrar un trabajo activo a tiempo parcial.

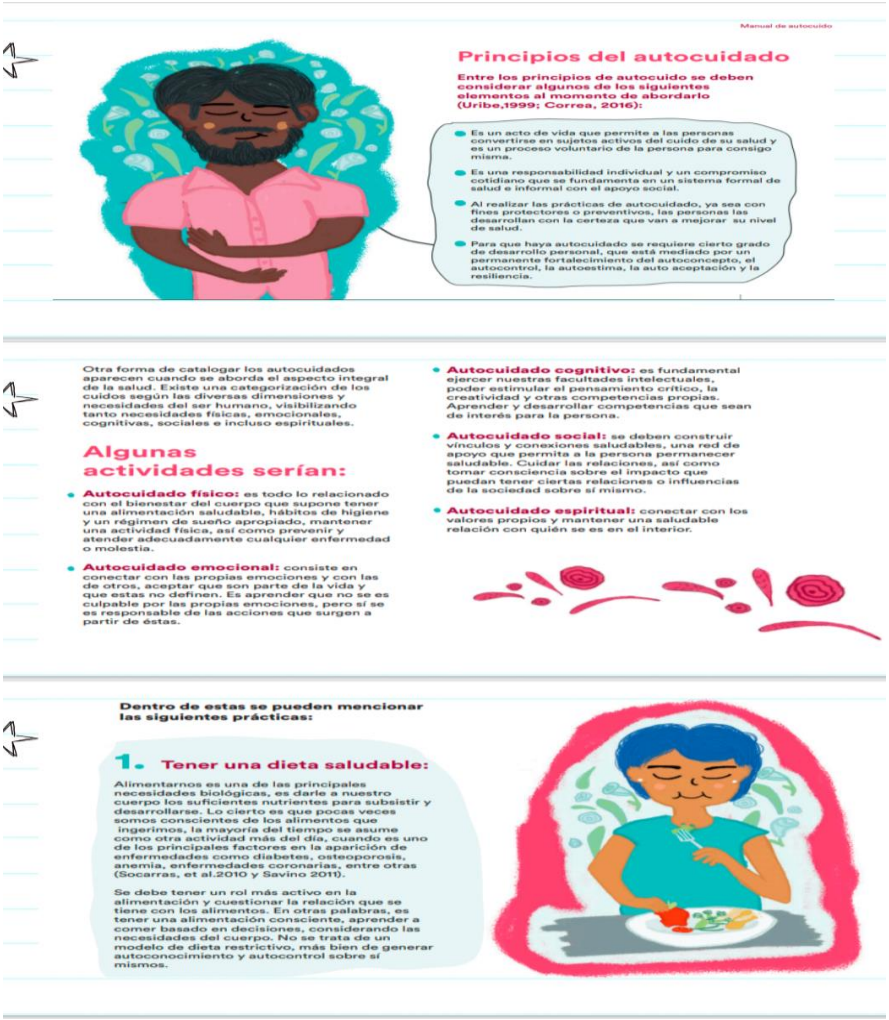
**DESCANSO Y SUEÑO**

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 primera infancia para la explicación teórica se realiza por medio de diapositivas con los puntos importantes de cada uno de los temas donde puedan ser de fácil comprensión.




**2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes:**

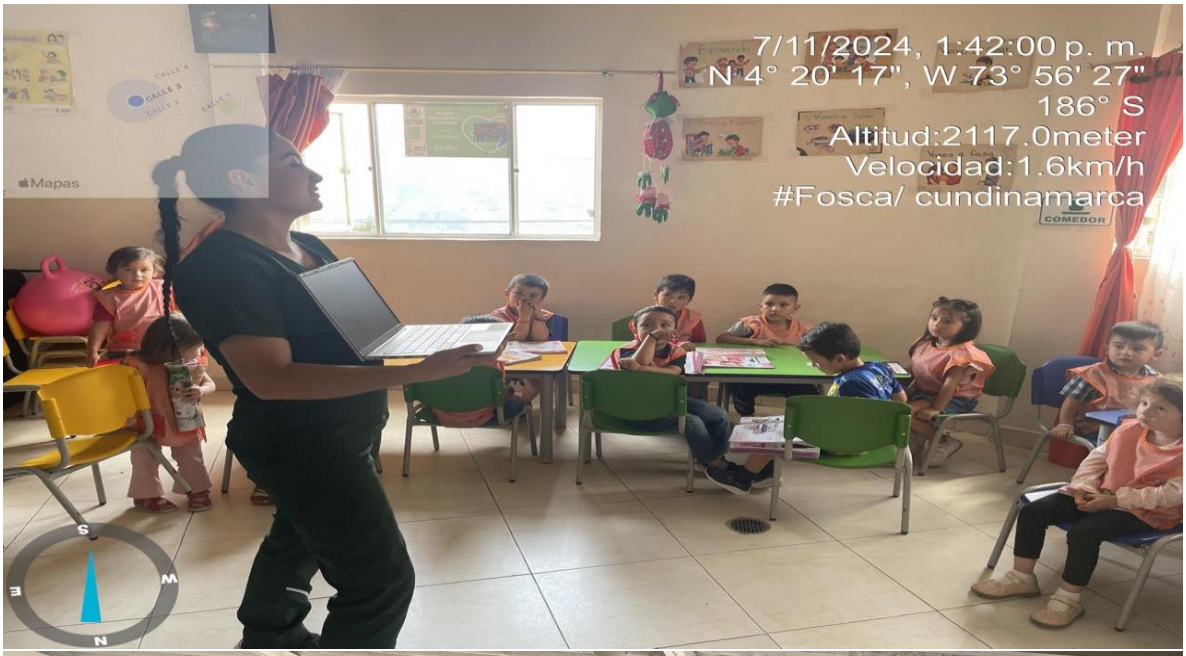
Los integrantes del proceso educativo refieren tener los temas claros y no refieren ninguna inquietud o pregunta.

**3. Conclusiones y recomendaciones**

Se da conclusión con el tema que realizo un corto proceso con los niños ya que los niños se dispersan con facilidad pero se logró el objetivo de la actividad donde además se les resalta la importancia de 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. 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.

**Registro fotográfico**






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

