Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca-Cundinamarca
Lugar	Centro de Vereda Sáname
Fecha	8 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	Desarrollar sesiones de escuela de padres relacionada con el fomento de los hábitos y estilos de vida saludables 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, uso adecuado del tiempo libre y prevención de consumo de tabaco, vapeadores, cigarrillos electrónicos, en el marco de la estrategia Instituciones educativas libre de humo. Con los padres de familia de la institución educativa asignada.
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 sesión educativa que se dificulta ya que no se han realizado reuniones de padres o escuela de padres en las instituciones educativas por lo tanto se realiza con padres de familia que se encuentran ubicados en la centro de la Vereda de Sáname ninguno se encuentra en enfoque diferencial o población vulnerable, todos viven en zona rural dispersa, para un total de 8 participantes en la actividad.
2. **Metodología de la actividad realizada:** Se da comienzo a la sesión de escuela de padres con la presentación de la ejecutora -Jenniffer Rozo- enfermera y de cada uno de los participantes donde además en compañía de sus hijos y estudiantes de la institución se

logro realizar una actividad lúdica donde con preguntas aleatorias responden preguntas como:

- ¿ustedes fomentan el autocuidado en su casa?
- ¿Cómo fomenta en su hijo (a) el autocuidado?
- ¿conoce usted el plato saludable de las familias colombianas?
- ¿Qué actividad realiza diariamente?

Donde para la explicación se realiza por medio de diapositivas de cada uno de los temas y para finalizar se da paso con un test de como cada persona manejos sus hábitos de vida saludable.

2.1 Actividad lúdica de inicio: Para la actividad lúdica se realiza de manera individual donde se le exponen a cada una frase importante y pueden identificarlas como mito o realidad y luego se socializa con todos en grupo aclarando dudas del tema.

2.2 Explicación del tema:

AUTOCUIDADO

El autocuidado son todas aquellos hábitos y actividades que hacemos para cuidar de nosotros mismos y mejorar nuestra salud.

Estas rutinas de autocuidado incluyen diferentes aspectos: físicos, emocionales, sociales, etc. Entre las prácticas de autocuidado que podemos realizar se encuentran:

- Medidas higiénicas
- Actividad física y deporte
- Manejo del ocio y tiempo libre
- Habilidades para establecer relaciones sanas
- Actividades para relajarnos y mantener la calma

Dejar tiempo para nosotros y para cuidarnos no sólo nos hará sentir bien por fuera si no también por dentro, y esto mejorará a su vez nuestro estado de ánimo y salud general

Cada uno de nosotros somos los responsables de nuestro bienestar, y por tanto es necesario preguntarnos qué necesitamos para buscar aquellas actividades que nos resulten agradables y nos hagan sentir mejor.

Cuidar de ti mismo no debe ser algo que percibas como una obligación, sino como una elección de poder hacer aquello que te sienta bien.

El autocuidado se define como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud. El alcance del autocuidado en esta definición incluye la promoción de la salud, la prevención y el control de enfermedades, la automedicación, la atención a personas dependientes, la búsqueda de atención primaria de salud, especializada u hospitalaria cuando sea necesario, y la rehabilitación, incluidos los cuidados paliativos. Las intervenciones de autocuidado son herramientas que apoyan esta capacidad. Entre

ellas se incluyen medicamentos, dispositivos, pruebas de diagnóstico o intervenciones digitales de alta calidad y basadas en datos científicos que se pueden brindar de manera parcial o total fuera de los servicios de atención de salud formales y que pueden utilizarse con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

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.

El mensaje también invita a incluir el huevo en la alimentación diaria, que es uno de los alimentos más completos y económicos de la canasta familiar. Al ser fuente de proteína de alta calidad, también favorece la salud de músculos, dientes y huesos. En niñas y niños contribuye al crecimiento, y en personas adultas sanas ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo. Aunque es un alimento fuente de colesterol, no tiene un efecto negativo en la salud, siempre y cuando haga parte de una alimentación balanceada.

Aumento de consumo de leche y productos derivados: Este mensaje nos invita a consumir todos los días leche y productos provenientes de la leche como yogurt, kumis y todos los tipos de queso, excepto aquellos de alto contenido graso como los de untar (mantequilla, queso crema, crema de leche). Dado su alto contenido de proteínas y calcio, su consumo favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en niñas y niños, y en personas adultas previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento de los huesos que nos expone a mayores riesgos de fracturas.

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. 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.

DESCANSO Y SUEÑO

Las necesidades básicas de sueño para mantener las funciones y supervivencia del organismo se sitúan sobre una media de 4 o 5 horas de sueño cada 24 horas. El resto de horas que dormimos contribuyen a mejorar nuestro bienestar y mayor calidad de vida, estimando que en una media de 8,3 horas podría encontrarse el punto optimo de descanso. No obstante, es importante matizar que las necesidades tanto básicas como opcionales de sueño para conseguir un rendimiento y bienestar óptimo durante el día van a variar en cada persona, e incluso una misma persona no tiene las mismas necesidades en todos los momentos de su vida. Como hemos repetido, el organismo trata de mantener el equilibrio, y es precisamente esto lo que determina la necesidad de sueño de cada organismo en cada momento (cuanto más desgaste, mayor necesidad de sueño). Las horas necesarias de sueño son aquellas que nos permiten estar bien durante el día, sin sentir somnolencia hasta la noche siguiente

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 la escuela de padres se realiza por medio de fichas educativas con información importante y puntual de cada uno de los temas.

Importancia y beneficios del autocuidado

La incorporación de rutinas de autocuidado es clave para **mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades,** tanto físicas como mentales (ansiedad, depresión, entre otros) así como para recuperarse en el caso de estarlas padeciendo. De hecho, se ha identificado que al incorporar estas prácticas existe una mayor adherencia a los tratamientos terapéuticos por parte de pacientes con enfermedades crónicas (Bastidas, 2007). Esto favorece el restablecimiento de la salud y empodera a la persona, dándole más recursos y control sobre la situación que afecta su bienestar.

Aprender a cuidarse es una forma de **mejorar la relación con uno mismo,** implica conocerse mejor y saber qué prácticas e intereses abonan a la propia salud. El autocuidado invita a la persona a pensar en lo que realmente le apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales que le abonan. Estos esfuerzos y cuidados envían un mensaje sobre el valor que damos a la salud y el cuido de sí mismo, permite visualizar la importancia que tiene la persona, en líneas generales se puede decir que **mejora la autoestima.**

Tener una mayor conciencia de sí mismo y la valoración de las propias necesidades promueve la **toma de decisiones y el establecimiento de límites** tanto de la persona como de los otros y hacia los otros. En esencia consiste en reconocer las propias capacidades y respetar su bienestar.

Una evidencia es el establecimiento de límites que separen la vida laboral de lo personal, hay quienes toman la decisión de no responder a mensajes y llamadas fuera del horario laboral, otras ya sea por su cargo o profesión, no pueden tomar esa decisión y optan por otras medidas, lo importante es respetar sus necesidades.

La incorporación de conductas de autocuidado **favorece la productividad:** si hay una revisión de necesidades y un consecuente establecimiento de límites se priorizan las más importantes.

La persona aprende a decir no a los asuntos menos importantes y se enfoca en las metas que le hacen crecer, manteniendo un estado saludable que le permita rendir óptimamente. Estas decisiones tienen un impacto para otros, al estar enfocada, la persona rinde mejor en ámbitos como el laboral o familiar, pero principalmente el impacto ocurre en quien incorpora estas conductas en su vida.

12



En los demás, el impacto se evidencia no solo en el aumento de la productividad, sino además en la mejora las relaciones interpersonales, pues implica trabajar aspectos como el manejo emocional y la capacidad para resolver conflictos.

El autocuidado no consiste en practicar actividades de cuido aisladas y sin un sentido, el objetivo es asumir responsabilidad sobre la propia salud y, en muchos casos, iniciar un proceso de trabajo personal, el cual puede tomar bastante tiempo.

13

Mitos sobre el autocuidado

Existen ciertos mitos sobre el autocuidado que debemos abordar y aclarar.

Por ejemplo:

Mito:
El autocuidado es un acto egoísta

Falso:
cuidarse no es un acto de egoísmo, es asumir responsabilidad por la salud y ejercer el derecho a conservarla. Implica esforzarse por estar bien para sí mismo, ya que no se puede cuidar de otros si no está bien uno.

Mito
Autocuidado es tomar consciencia

Verdadero:
muchas de las actividades de cuidado cotidianas son inconscientes pero, el autocuidado consiste en tomar consciencia de esas actividades y actuar en consecuencia.

Por ejemplo: Se come todos los días y en varias ocasiones no se consideran las necesidades nutricionales del cuerpo. Puede que no sea el alimento más saludable o las cantidades sean inadecuadas.

Mito
Autocuidado es una rutina inamovible

Falso:
si bien el autocuidado es un compromiso cotidiano debe adaptarse a las circunstancias y necesidades del momento y pueden variar tanto en sus prácticas como en horarios.

14

Mito
El autocuidado es hacer siempre lo mejor para sí mismo.

Verdadero:
es priorizar la propia salud y ponerse en función de ello. No se trata de obligarse a hacer algo que no se disfrute, de lo que se trata es de que ocurra en consonancia con los intereses, metas y necesidades personales.

Mito
Cuidarse requiere muchos recursos

Falso:
si bien hay actividades que requieren la inversión de recursos materiales, hay alternativas gratuitas pero, debemos estar dispuestos a invertir tiempo.

Mito
Autocuidado es igual a descansar

Falso:
descansar es una obligación para estar saludables y requiere de integrarse a actividades destinadas a conservar la salud, las cuales no siempre están asociadas al descanso. Hacer ejercicio, estudiar, usar el tiempo libre para dedicarlo a una actividad de aprendizaje lúdico, son algunas de las opciones.

Mito
Cuidarse es un hábito que se desarrolla.

Verdadero:
el autocuidado es volverse consciente de nuestras conductas positivas y por tanto, hacer evidente las necesidades que deben ser atendidas mediante prácticas que es preciso desarrollar.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes:

- ¿Qué debo enseñarle a mi hijo para tener un adecuado autocuidado?

Todo el cuidado inicia desde la enseñanza y la practica diariamente con el fin de que los niños lo van adoptando a su rutina y sus hábitos saludables, donde inicia con la alimentación saludable, los ejercicios que deben realizar diariamente, lavado de manos, cepillados de dientes, bañarse diariamente todas las partes de su cuerpo, ETC

- ¿asistir a el medico cuenta como autocuidado?

Claro que si, el cuidado además de ser el aseo personal y los estilos de vida saludable que nosotros aplicamos en nuestra vida, asistir a el medico como mínimo una vez a el año debe ser una practica de autocuidado con el fin de realizar laboratorios y demás exámenes que garanticen que tenemos una vida optima y saludable, asistir a odontología mensualmente y demás-

- ¿Cómo motivo a mis hijos a comer 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

- ¿cada cuanto deben ir a los niños a los controles de odontología?

Los controles inician desde que los niños les salen su primer diente ya deben de asistir a control ya que se debe llevar un control adecuado de la higiene oral de los niños evitando caries, inflamación en las encias u otras patologías, y desde ahí hasta los 17 años deben de asistir a su control de aplicación de fluor semestralmente.

3. Conclusiones y recomendaciones

Se da conclusión en la sesión con padres de familia que lleva a cabo una persona para el beneficio de su salud física y mental en la vida personal de ellos y además que lo apliquen en su vida diaria con sus hijos. Es necesario abordar la definición conceptual, con el fin de entender qué son los hábitos o estilos de vida saludables y por qué son tan importantes dentro de la vida cotidiana. De esta manera, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, sf.) la salud es definida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, por lo cual, es necesario hablar de un estilo de vida saludable, el cual está compuesto por una alimentación balanceada, actividad física, la prevención de la salud y la relación del sujeto con su entorno.

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**



