ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Centro Integrarte Grupo 6

PROFESIONALES

- Nutricionista
- Enfermera jefe
- Terapeuta ocupacional
- Educador físico
- Educadora especial

OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES

Información

La elección de las actividades programadas, tiene como propósito mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición, tanto por déficit como por exceso evidenciados en los seguimientos nutricionales.

Educación

En los diferentes procesos planteados, se manejarán estrategias participativas que desencadenen en los participantes la apropiación y empoderamiento para generar bienestar y mejores condiciones de vida de estos.

Comunicación

Con el objeto de mejorar el proceso de comunicación entre los participantes, se informará con antelación sobre el objetivo y actividad a realizar con el fin de aumentar su participación e interés.

HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS UTILIZADAS

- Entrenamiento en relajación muscular progresiva
- Lotería nutricional
- Rompecabezas del plato saludable



ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA



Información: el propósito es que los participantes aprendan nuevas formas de manejar sus niveles de ansiedad para así poder tener mejores hábitos.



Educación: El método en la actividad física será con la motivación y la participación con estimulo permanente para crear el hábito a la rutina planteada en las personas.



Comunicación: la forma de dar explicación a los participantes será creativa y lúdica para así alcanzar mayor entendimiento por parte de ellos

ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

LA ACTIVIDAD FUE MUY BIEN RECIBIDA POR LOS PARTICIPANTES AL SER RELAJANTE Y EN UN AMBIENTE NATURAL LO QUE FACILITÓ UN ADECUADO DESARROLLO DE LA MISMA.

DURANTE LA INTERVENCIÓN SE EVIDENCIÓ UN BUEN AMBIENTE DE TRABAJO FOMENTADO POR UNA BUENA DISPOSICIÓN Y COMPORTAMIENTO DEL GRUPO EN GENERAL.

ES DE DESTACAR EL TRABAJO DE DEIBY VIVAS Y SANDRA MOCETÓN QUIENES DESARROLLARON ADECUADAMENTE CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DEMOSTRANDO UNA BUENA RESPUESTA A LAS INDICACIONES DADAS.

POR OTRA PARTE LOS PARTICIPANTES STELLA SÁNCHEZ Y HAROLD FAJARDO AUNQUE PARTICIPAN, SUS MOVIMIENTOS SON POCO FLUIDOS POR LO QUE REQUIEREN DE CONSTANTES INDICACIONES Y ASISTENCIA PARA QUE SUS MOVIMIENTOS SEAN EFECTIVOS.







LOTERÍA NUTRICIONAL

Información:

- Con esta actividad los participantes identificaran los alimentos saludables de los no y sabran que tipo de actividad fisica pueden y deben realizar diariamente

Educación:

- La actividad es en forma de juego con el que variaran las diferentes actividades, haciendo de este momento uno lúdico y diferente.

Comunicación:

- La actividad se anuncia con anterioridad para generar interes por la misma y aumentar así la participación









LOTERÍA NUTRICIONAL

En la actividad participaron 18 participantes

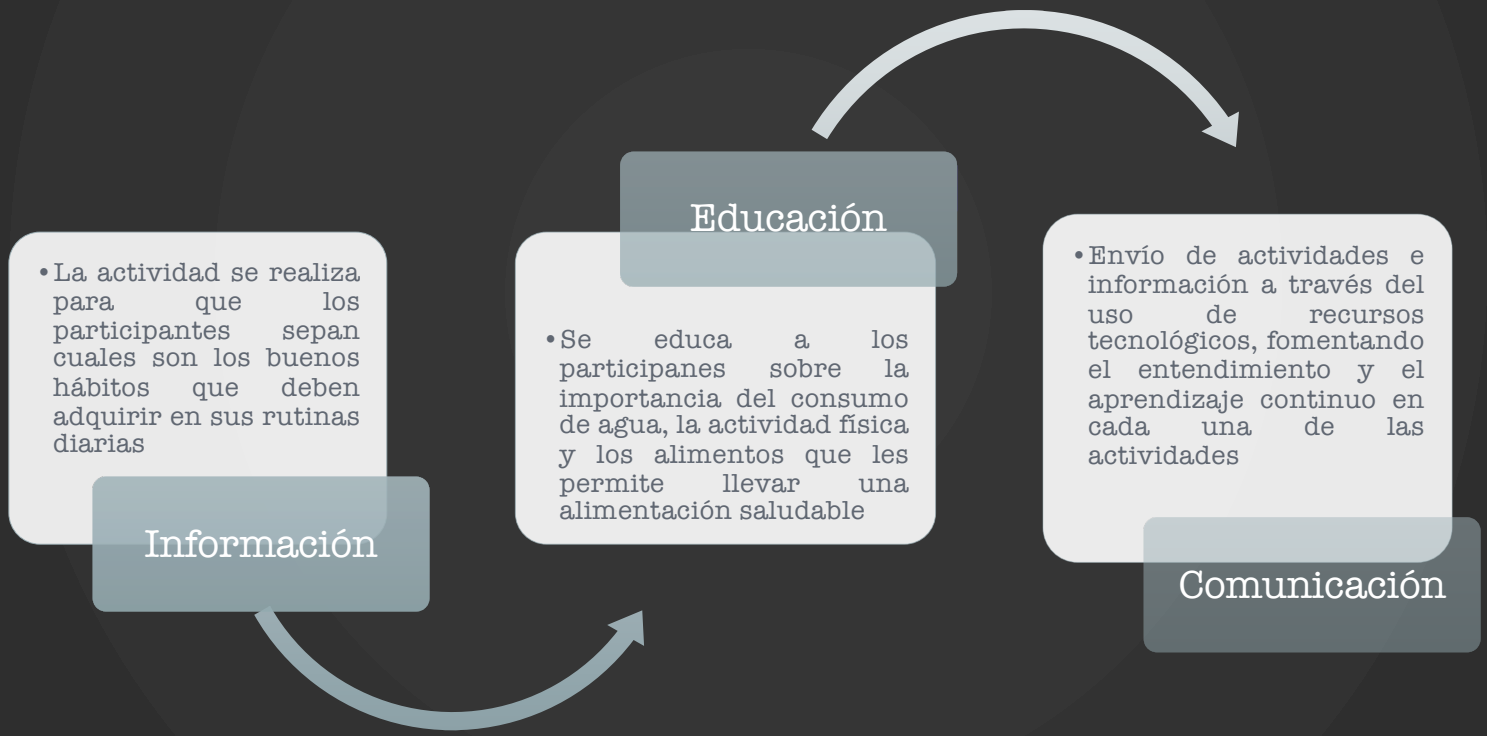
Se inicio la actividad con ejercicios de movilidad articular y activación funcional.

Durante la intervención se evidenció un buen ambiente de trabajo fomentado por una buena disposición y comportamiento del grupo.

Los participantes fueron realizando las activades según la indicación del juego (ejercicio, tomar agua, se preguntaba por que consumir frutas y verduras)

Al finalizar las actividades fue evidente que los participantes entendieron el tema, ya que respondían a las preguntas dadas.

ROMPECABEZAS DEL PLATO SALUDABLE











ROMPECABEZAS DEL PLATO SALUDABLE

La actividad se realiza para que los participantes sepan cuales son los buenos hábitos que deben adquirir en sus rutinas diarias, con esta actividad se reitera a los participantes cuales son las rutinas de buenos hábitos saludables que deben tener en su día a día.

Fue posible notar que ellos entendían ya que al preguntarles al respecto respondían de manera correcta.

Antes de iniciar la actividad se realiza un pre-test donde se le pregunta a los participantes cual es la importancia del consumo de alimentos saludables y cuáles son los beneficios de algunos alimentos, también se les pregunta de la importancia del consumo frecuente del agua y realizar actividad física

Post-test. A medida que se realizó la actividad se les pregunto a los participantes para que servía el consumo de algunas frutas ellos respondieron de forma correcta, al igual de la importancia del consumo de agua y de la realización de ejercicios los cuales se realizaron a medida que se realizaba la actividad todos bebieron agua y realizaron los ejercicios que le indicaban en el juego

Al finalizar los participantes dibujaron correctamente los alimentos, clasificándolos entre saludables y no saludables

LOGROS EN LOS PARTICIPANTES

