100.9

FECHA: 5 DE MAYO DEL 2025	
ACTA N°: 001	LUGAR: SALA DE ESPERA HDSA
HORA DE INICIO: 9:00 AM	HORA FINAL: 11:00PM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar jornadas lúdicas aplicando estrategias de IEC que promuevan los estilos de vida saludable centradas en el autocuidado, alimentación balanceada y actividad física.	

1. **ASISTENTES**
   - Johanna Victoria C. Auxiliar de enfermería PIC
   - Comunidad

2. **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

En conmemoración del día Mundial de Higiene de Manos a las 9:00 am del día 5 de mayo de 2025, en las instalaciones del hospital departamental San Antonio, se llevó a cabo una jornada educativa, articulado con el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo del Valle del Cauca, dentro del proyecto vivir saludable. Donde la auxiliar Johanna Victoria, educa sobre la higiene de manos como medida sencilla, económica y efectiva para prevenir infecciones y enfermedades tanto en el entorno familiar, escolar y comunitario.

Destacando que el lavado de mano debe realizarse especialmente en estos momentos:

- Antes de comer y preparar alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después de tocar superficies en espacias públicos.
- Al regresar a casa luego de estar en la calle o en contactos con personas.

Se utilizaron ayudas educativas como carteleras ilustrativas y conversatorio con los asistentes. Identificando practicas comunes como el uso compartido de la misma toalla por todos los miembros de la familia; la auxiliar aclara la necesidad de cambiar esta práctica inadecuada solicita dentro de los participantes un voluntario el cual haga una demostración de cómo realizan a diario el lavado de manos y cuánto tiempo utilizan recomendando el tiempo adecuado para frotar las manos en el lavado ya que hacerlo rápido no garantiza la eliminación de baterías ni suciedad.

Para el fortalecimiento de esta práctica se realizó demostración práctica de la técnica correcta de lavado de manos que incluye: mojar las manos, aplicar suficiente jabón, frotas palpa con palma, frotar el dorso de cada mano, limpiar entre los dedos, frotar la yemas de los dedos y las uñas, enjuagar bien, secar con toalla limpia o desechable. Se recordó que en caso de no tener a mano agua y jabón pueden utilizar gel antibacterial o alcohol glicerinado.

Se enfatizó que realizar esta práctica reduce significativamente el riesgo de transmisión de enfermedades gastrointestinales, respiratorias, dermatológicas, también se destacó la importancia de lavar adecuadamente los alimentos, en

100.9
especial los que consumimos crudos ya pueden estar contaminado de bacterias o plaguicidas y esto conlleva a consecuencias como la diarrea, vómitos que afectan la absorción de los nutrientes generando desnutrición y otros problemas de salud. Se aconsejó consumir agua segura, limpieza de los utensilios antes de ser usados, conservar a adecuadamente los alimentos procesados

Durante la a actividad los participantes compartieron historias sobre familiares que han presentado enfermedades como infecciones gastrointestinales por falta de higiene, especialmente en el hogar. Esto genera mayor conciencia sobre signos y síntomas de alarma como diarrea, vomito o malestar general, reforzando la importancia de prevenir mediante el lavado de manos.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	**6-11**	**12 - 18**	**19 - 26**	**27 - 59**	**> 60**	**LESBI**	**GAY**	**BISEX**	**HETER**	**FEME NIMO**	**MASC ULINO**	**AFRO**	**INDIGE**	**ROM**	**OTRO**	**FÍSICA**	**VISUA L**	**AUDITI VA**	**COGNI TIVA**	**MUJE R**	**VICT.**	**RURA L**	**URBA NA**
0	0	5	4	12	9	0	0	0	30	19	11	0	0	0	30	0	1	2	0	0	0	03	27

En esta actividad se abordaron 30 personas del municipio de Roldanillo en grupos poblacionales con 17% de 12 a 18 años(5)13% 19 a 26 años(4), 37% de 27 a 59 años (11), 33% mayores de 60 años(10), orientación sexual 100% heterosexual (30), 63% pertenece al género masculino(19) ,37% género femenino(11), por etnia el 100% se clasifica en mestizo, con discapacidad 3% visual(1), 7% auditiva (2), 90% sin discapacidad(27),10% zona rural (3), 90% zona urbana (27).

4. COMPROMISOS

- Aplicar los pasos del lavado de manos con los integrantes de la familia.

- Identificar riesgos y adoptar cambios diarios para prevenir propagación de enfermedades y promover el autocuidado.

5. OBSERVACIONES

Los participantes estuvieron atentos y participativos expresado sus conocimientos y vivencias.

La actividad finalizo a las 11:00 am.

6. ANEXOS

- Registro fotográfico

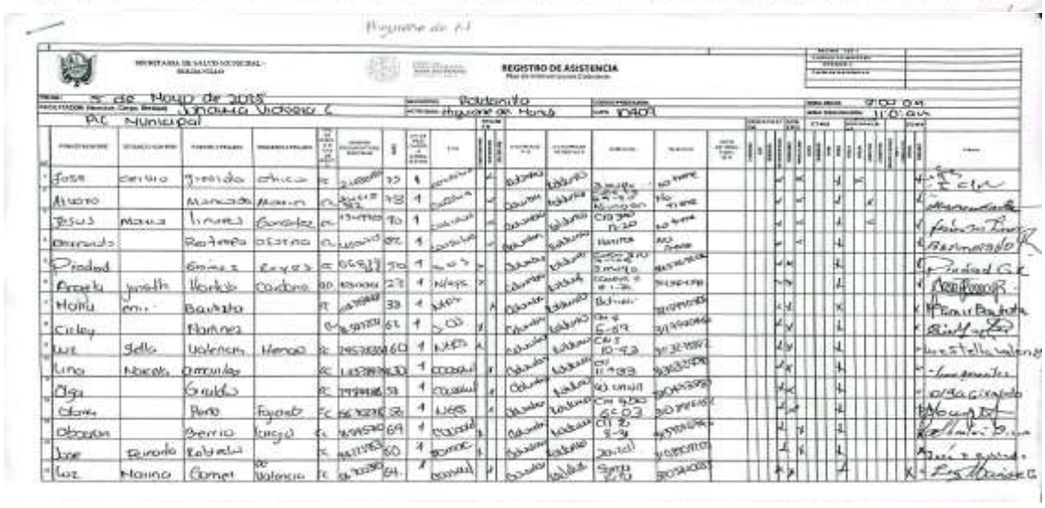
100.9





- Lista de asistencia







Firma Responsable(s)
Johanna Victoria Cuervo
2975187
Auxiliar de enfermería
Transcribió: Johanna Victoria C.
Archívese: PIC municipal 2025

100.9

100.9

FECHA: 19 DE MAYO DEL 2025	
ACTA N°: 002	LUGAR: Alcaldía Municipal de Roldanillo
HORA DE INICIO: 2:00 AM	HORA FINAL: 5:00PM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar jornadas lúdicas aplicando estrategias de IEC que promuevan los estilos de vida saludable centradas en el autocuidado, alimentación balanceada y actividad física	

1. ASISTENTES

- Johanna Victoria C. Auxiliar de enfermería PIC
- María José Sánchez, Auxiliar de PIC
- Empleados de la administración municipal**.**

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En coordinación con la secretaria de salud municipal y el hospital de Roldanillo, El día 19 de mayo de 2025 a las 2:00 pm. se llevó a cabo una jornada educativa en las instalaciones de la alcaldía , realizada por las auxiliares Johanna Victoria y María José Sánchez, integrantes del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo del Valle del Cauca, dentro del proyecto vivir saludable, con el objetivo de educar sobre promoción de estilos de vida saludable a la comunidad en general.

La metodología utilizada para el desarrollo de la jornada se utiliza modulo educativo ubicado en el segundo piso, empleando ayudas como carteleras ilustrativas, activad lúdica, medición del riesgo cardiovascular y conversatorio con los asistentes estableciendo horario a cada uno de los grupos participantes.

Se solicita a cada líder de proceso visitar el modulo medida que ingresan los asientes se les realiza práctica demostrativa de pausas activas, ejercicios de relajación y educación sobre factores protectores en estilos de vida saludable, cerrando con un juego de ruleta “Que tanto sabes” compuesto por una serie de preguntas de falso y verdadero relacionado con:

- Auto cuido personal: Higiene, sueño, cuidado personal y manejo del estrés. ¿es importante dormir al menos 8 horas cada noche?, ¿ignorar las emociones no afecto nuestra salud mental?, ¿el autocuidado solo es necesario cuando uno está enfermo?, ¿pedir ayuda cuando uno la necesita también es una forma de cuidarse?

- Alimentación saludable: Identificación de alimentos nutritivos, importancia de consumir fruta y verduras, reducción de azucares y alimentos procesados, hidratación. ¿comer frutas y verduras todos los días es importante para una dieta equilibrada? ¿los refrescos y bebidas azucaradas son una buena fuente de hidratación diaria? ¿los alimentos

100.9

ultra procesados suelen contener exceso de azúcar, sal y grasas? ¿cocinar en casa puede ayudar a tener una alimentación más saludable?

- Actividad física: Beneficios del ejercicio diario, pausas activas. ¿bailar, andar en bicicleta, caminar son válidas como actividad física? ¿hacer ejercicio mejora la calidad del sueño? ¿caminar al menos 30 minutos al día es una forma efectiva de mantenerse activo?

Los participantes giraban la ruleta y respondían a las preguntas recibiendo retroalimentación por parte de la auxiliar con explicaciones sencillas y dinámicas. Se evidencio una buena acogida por parte del personal, quienes manifestaron interés y entusiasmo al participar en la actividad.

La jornada culmino con un espacio de educación grupal, en donde refuerzan los contenidos:

Autocuidado: refiriéndose a que es todo lo que hacemos para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Como el lavado de manos, baño diario y mantener una buena higiene personal, dormir lo suficiente (entre 7 o 8 horas diarias), tomar un tiempo para relajarse y descansar, evitar el consumo de alcohol y tabaco, asistir a controles médicos programados o preventivos.

Alimentación saludable: consumo vitaminas presentes en frutas, consumo diario de verduras todos los días aportando minerales, carbohidratos como: cereales, frutos secos, tubérculos, proteína: huevo, pollo, pescado, evitando alimentos, procesados altos en sodio y azúcar.

Actividad física: educando sobre actividad o movimiento del cuerpo que requiera energía o esfuerzo muscular, pudiendo ser tan simple como caminar, correr, bailar, nadar por lo menos 30 minutos a una hora diaria, evitar en consumo de alcohol y tabaco.
Concluyendo que la combinación de estos hábitos puede mejorar la salud y el bienestar en general.

Durante la actividad los participantes tuvieron la oportunidad de compartir sus historias y experiencias personales; como la adopción de hábitos saludables ha contribuido positivamente en su salud , algunos de ellos compartieron como han logrado bajar de peso, otros aportaron como han mejorado significativamente en el manejo de la hipertensión, la diabetes y de colesterol, reducción de dolores articulares y musculares, impactando en los demás participantes a seguir estas conductas que con dedicación y esfuerzo es posible lograr cambios positivos en la salud.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12 - 18	19 - 26	27 - 59	> 60	LESBI...	GAY	BISEX...	HETER...	FEME NIMO	MASC ULINO	AFRO	INDIGE	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUA...	AUDITI...	COGNI TIVA	MUJE R	VICT.	RURA...	URBA NA
0	0	0	1	19	5	0	0	0	25	14	11	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	03	22

En esta actividad se abordaron 25 personas del municipio de Roldanillo en grupos poblacionales con; 4% de 19 a 26 años(1),76% de 27 a 59 años (19), 20% mayores

100.9
de 60 años(5), orientación sexual 100% heterosexual (25), 44% pertenece al género masculino(11) ,56% género femenino(14), por etnia el 100% se clasifica en mestizo,100,% sin discapacidad, 12% zona rural (3), 88% zona urbana (22).

4. COMPROMISOS

- Los asistentes se comprometieron a incorporar hábitos saludables en su vida diaria.
- Aplicar autoevaluación de los riesgos existentes y adoptar cambios para diarios para prevenir presencia de enfermedades crónicas no trasmisibles promoviendo el autocuidado.

5. OBSERVACION

Articulación con el ente territorial.

Se identifica que esta población que laboran, destinan poco tiempo a realizar actividades que fortalezcan sus estilos de vida salud ya que manifiestan que cansancio y algunos ya padecen enfermedades crónicas.

No se cuenta con una buena disposición para el consumo de alimentos saludable, observando consumo de grasas y azucares, orientando a darle continuidad a este proceso educativo.

Los participantes mostraron un gran interés e entusiasmo por incorporar en su vida estilos de vida saludable, comprendiendo y concientizándose de los factores de riesgo presentes hasta el momento.

La actividad finalizo a las 5:00pm.

6. ANEXOS

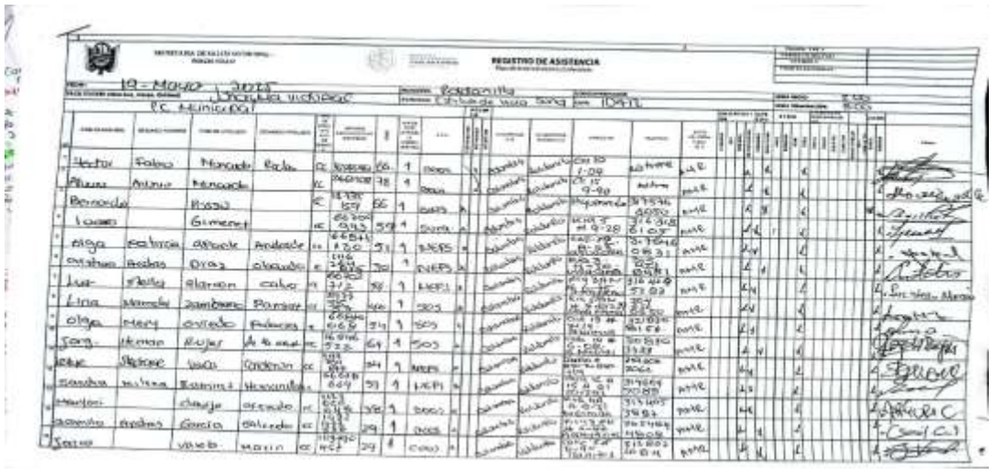
- Registro fotográfico

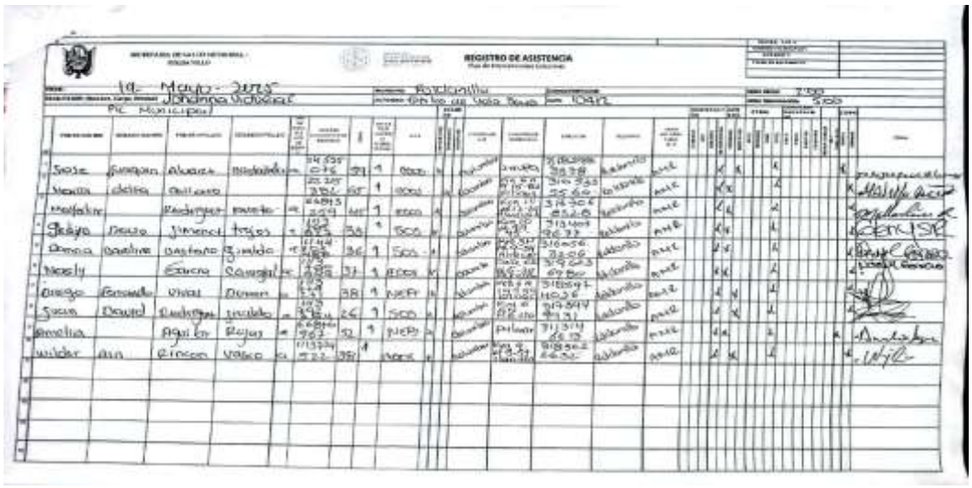


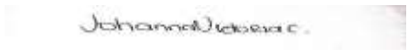


100.9

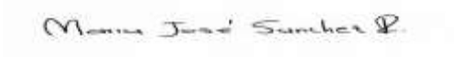
- Lista de asistencia







Firma Responsable(s)
Johanna Victoria Cuervo
29775187
Auxiliar de enfermería



María José Sánchez, auxiliar de enfermería
Transcribió: Johanna Victoria
Archívese en: PIC municipal 2025

100.9

FECHA: 20 DE MAYO DEL 2025	
ACTA N°: 003	LUGAR: Hogar de ICBF mis primeros pasos.
HORA DE INICIO: 3:00 AM	HORA FINAL: 4:00PM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar jornadas lúdicas aplicando estrategias de IEC que promuevan los estilos de vida saludable centradas en el autocuidado, alimentación balanceada y actividad física	

1. **ASISTENTES**
   - Johanna Victoria C. Auxiliar de enfermería PIC
   - Sharon Gómez, psicóloga PIC
   - Comunidad

2. **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

En coordinación con la madre comunitaria de ICBF, Luz Edith Feria del hogar mis Primeras pasos ubicado en la zona urbana, en el barrio Carlos Holguín, la auxiliar de enfermería Johanna Victoria Cuervo y con el apoyo de la psicóloga Sharon Gómez, integrante del equipo del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo del Valle del Cauca, ejecutan actividad correspondiente al proyecto vivir saludablemente el día 20 de mayo del de 2025 a partir de las 2:00 pm con el objetivo de fomentar los estilos de vida saludables.
La metodología utilizada corresponde a juego y trabajo utilizando ayudas educativas como carteleras ilustrativas, juego de ruleta y conversatorio con los asistentes.

La actividad se desarrolla mediante la concentración de madres biológicas y población infantil desarrollando el contenido a través de un juego de la ruleta “Que tanto sabes” compuesta por una serie de preguntas de “falso y verdadero “y “preguntas abierta”, relacionado con:

- Auto cuido personal: Higiene, sueño, cuidado personal y manejo del estrés.
- Alimentación saludable: Identificación del valor nutritivo de alimentos importancia de incrementar el consumir fruta y verduras, reducción de azucares y alimentos procesados, hidratación.
- Actividad física: Beneficios del ejercicio diario, pausas activas.

La auxiliar organiza los participantes en dos pequeños grupos para girar la ruleta y responder a las preguntas realizando retroalimentación con explicaciones sencillas y precisas , si un participante respondía incorrectamente debía realizar una penitencia previamente establecida, los participantes asumieron la actividad con entusiasmo y proporcionaron opiniones y comentarios sobre la alimentación saludable tanto para ellos como para los menores.

La jornada culmino con un espacio de educación, en donde se abordaron los contenidos.

Autocuidado: refiriéndose a que es todo lo que hacemos para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Como el lavado de manos, baño diario y mantener una buena

100.9
higiene personal, dormir lo suficiente (entre 7 o 8 horas diarias), tomar un tiempo para relajarse y descansar, evitar el consumo de alcohol y tabaco, asistir a controles médicos programados o preventivos.

Alimentación saludable: consumo de frutas, verduras todos los días, alimentos naturales como: cereales, frutos secos, huevo, pollo, pescado, evitando alimentos, procesados altos en sodio y azúcar.

Actividad física: se refiere a cualquier actividad o movimiento del cuerpo que requiera energía o esfuerzo muscular, pudiendo ser tan simple como caminar, correr, bailar, nadar.

Esta actividad lúdica nos permitió explorar de manera divertida y creativa la importancia del autocuidado, la alimentación balanceada y la actividad física en nuestras vidas. Las madres participantes aportaron valiosas ideas y experiencias personales y de sus hijos, lo que permitió la comprensión sobre cómo promover hábitos saludables en la familia. Esperando que las reflexiones y consejos compartidos en la esta actividad sean de utilidad para todos y seguir trabajando juntos para fomentar un estilo de vida saludable en las familias y comunidades.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12 - 18	19 - 26	27 - 59	> 60	LESBI	GAY	BISEX	HETER	FEME NIMO	MASC ULINO	AFRO	INDIGE	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUA L	AUDITI VA	COGNI TIVA	MUJE R	VICT.	RURA L	URBA NA
12	0	0	2	10	2	0	0	0	26	22	4	0	0	0	26	0	1	0	0	0	0	0	26

En esta actividad se abordaron 26 personas del municipio de Roldanillo en grupos poblacionales con: 46% de 0 a 5 años(12), 8% 19 a 26 años(2), 38% de 27 a 59 años (10), 8% mayores de 60 años(2), orientación sexual 100% heterosexual (26), 15% pertenece al género masculino(4),85% género femenino(22), por etnia el 100% se clasifica en mestizo, con discapacidad 4% visual(1), 96% sin discapacidad(25).100% zona urbana (26).

4. COMPROMISOS

- Los asistentes se comprometieron a incorporar hábitos saludables en su vida diaria.
- Identificaron los riesgos y adoptar cambios diarios para prevenir presencia de enfermedades crónicas
- promover el autocuidado.
- Las madres reflexionan sobre la responsabilidad de ellas en la salud y el bienestar de sus menores a corto y largo plazo comprometiéndose a aplicar los hábitos saludables.

100.9

5. OBSERVACION

Se observó buena participación por parte de las madres quienes mostraron interés para implementar cambios en sus vidas y las de sus hijos.

La actividad finalizo a las 4:00pm.

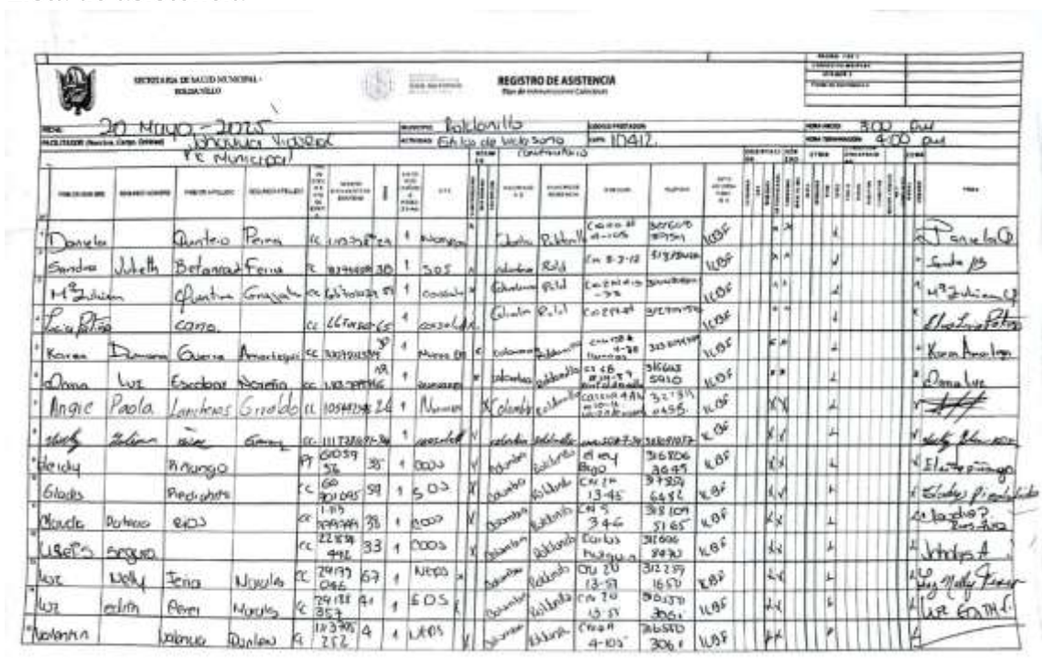
6. ANEXOS

- Registro fotográfico

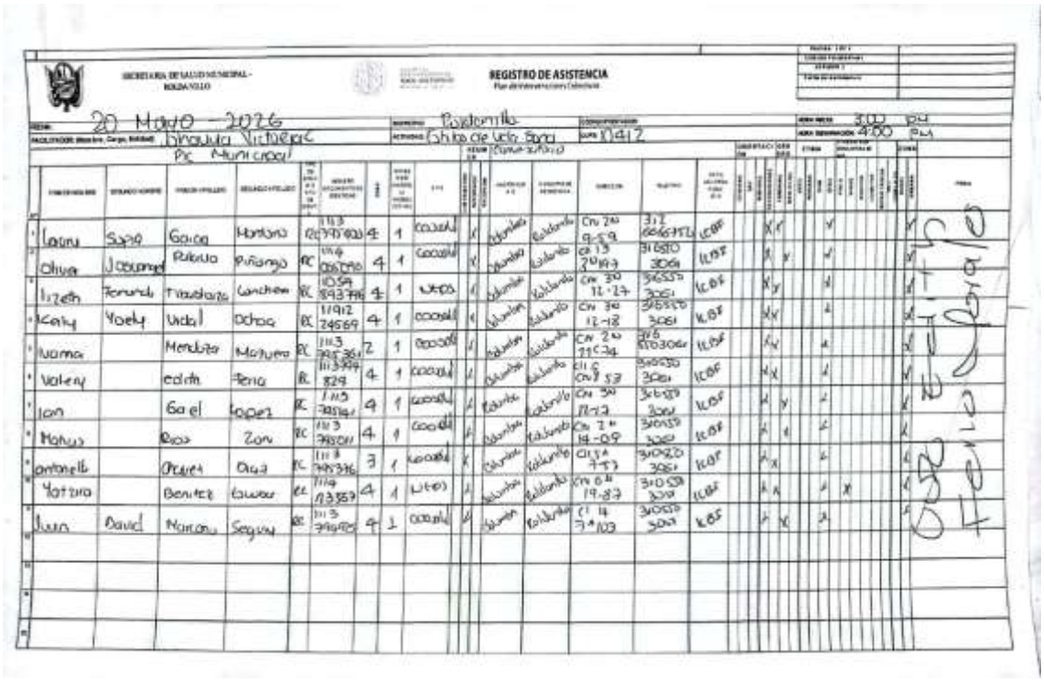




- **Lista de asistencia**



100.9



REGISTRO DE ASISTENCIA

20 Mayo - 2026

Johanna Victoria C.

PIC Municipal

Roldanillo

Salud Mental

3:00 pm

4:00 pm

| | | |

FECHA: 29 DE MAYO DEL 2025	
ACTA N°: 004	LUGAR: Polideportivo barrio Unión de Vivienda
HORA DE INICIO: 7:00 AM	HORA FINAL: 8:00PM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar jornadas lúdicas aplicando estrategias de IEC que promuevan los estilos de vida saludable centradas en el autocuidado, alimentación balanceada y actividad física	

1. **ASISTENTES**
   - Johanna Victoria C. Auxiliar de enfermería PIC
   - Sharon Gómez, psicóloga PIC
   - Comunidad general

2. **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

En coordinación con la señora Lucy Millán, líder del barrio Unión de Vivienda, el día 29 de mayo del de 2025 a partir de las 7:00 am Popular la auxiliar de enfermería Johanna Victoria Cuervo y con el apoyo de la psicóloga Sharon Gómez, integrante del equipo del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo del Valle del Cauca, ejecutan jornada lúdica correspondiente al proyecto vivir saludablemente con el objetivo de fomentar los estilos de vida saludables.

La auxiliar de enfermería dio inicio a la actividad con una serie de ejercicios de calentamiento y estiramiento, teniendo en cuenta la capacidad motora de cada participante ,promoviendo la actividad física como un componente fundamental de un estilo de vida saludable, se enfatizó la importancia de incorporar el movimiento diario para mejorar la salud física y mental.

Posteriormente se utiliza una dinámica entregando un mensaje alusivo al autocuidado a cada participante con el objeto de generar una reflexión acerca de estilos de vida saludable:
Tu cuerpo es tu templo, ¿Cómo lo cuidas?, ”Hidrátate, tu cuerpo te lo agradecerá”, “Desconéctate, para reconectarte contigo”, “ Tu paz mental es tu mayor riqueza”, “Respira, un momento de calma cambia todo”, “Pide ayuda no tiene que cargar con todo”, “El autocuidado no es egoísmo, es amor propio”. Se les da un tiempo para que cada uno lo analice y lo pueda compartir su reflexión,

Los participantes asumieron la actividad con entusiasmo y proporcionaron opiniones y comentarios específicos sobre la alimentación.

Se realiza plenaria concluyendo que ante todo se debe tener amor propio, reconociendo su cuerpo y su mente, teniendo la responsabilidad de que solo ellos identifican factores de riesgo y buscan soluciones para optimizar una salud física y mental permitiéndose adoptar estilos de vida saludable, cuidado mental buscando ayuda cuando lo necesite, rodearse de personas que los nutran emocionalmente, fomentar un entorno de respeto familiar.

100.9

La jornada culmino con un espacio de educativo, abordando los siguientes contenidos:

Autocuidado: refiriéndose a que es todo lo que hacemos para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Como el lavado de manos, baño diario y mantener una buena higiene personal, dormir lo suficiente (entre 7 o 8 horas diarias), tomar un tiempo para relajarse y descansar, evitar el consumo de alcohol y tabaco, asistir a controles médicos programados o preventivos.

Alimentación saludable: consumo de frutas, verduras todos los días, alimentos naturales como: cereales, frutos secos, huevo, pollo, pescado, evitando alimentos, procesados altos en sodio y azúcar.

Actividad física: se refiere a cualquier actividad o movimiento del cuerpo que requiera energía o esfuerzo muscular, pudiendo ser tan simple como caminar, correr, bailar, nadar.

Esta jornada lúdica donde se aplicó la acción a través del movimiento físico permitió explorar de manera reflexiva la importancia del autocuidado, la alimentación balanceada y la actividad física en nuestras vidas. Los participantes aportaron valiosos mensajes lo que permitió la comprensión sobre cómo promover hábitos saludables en la familia. Esperando que las reflexiones y consejos compartidos en la actividad sean de utilidad para todos y seguir trabajando juntos para fomentar un estilo de vida saludable en las familias y comunidades.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	**6-11**	**12 - 18**	**19 - 26**	**27 - 59**	**> 60**	**LESBI**	**GAY**	**BISEX**	**HETER**	**FEME NIMO**	**MASC ULINO**	**AFRO**	**INDIGE**	**ROM**	**OTRO**	**FÍSICA**	**VISUA L**	**AUDITI VA**	**COGNI TIVA**	**MUJE R**	**VICT.**	**RURA L**	**URBA NA**
0	0	0	0	3	12	0	0	0	15	14	1	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	01	14

En esta actividad se abordaron 15 personas del municipio de Roldanillo en grupos poblacionales con: 20% de 27 a 59 años (3), 80% mayores de 60 años (12), orientación sexual 100% heterosexual (15), 7% pertenece al género masculino (1) ,93% género femenino (14), por etnia el 100% se clasifica en mestizo, 100% sin discapacidad, 93% zona urbana (14) ,7% zona rural (1).

4. COMPROMISOS

- Los asistentes se comprometieron a incorporar hábitos saludables en su vida diaria.
- Identificar los riesgos y adoptar cambios diarios para prevenir presencia de enfermedades crónicas

5. OBSERVACION

Mediante la actividad física, la lúdica y la reflexión se llevó a identificar las responsabilidades de cada una frente a la salud y el bienestar.

Se observó buena participación por parte de la asistente quienes mostraron interés para implementar cambios en sus vidas.

100.9
La actividad finalizo a las 8:00 am.

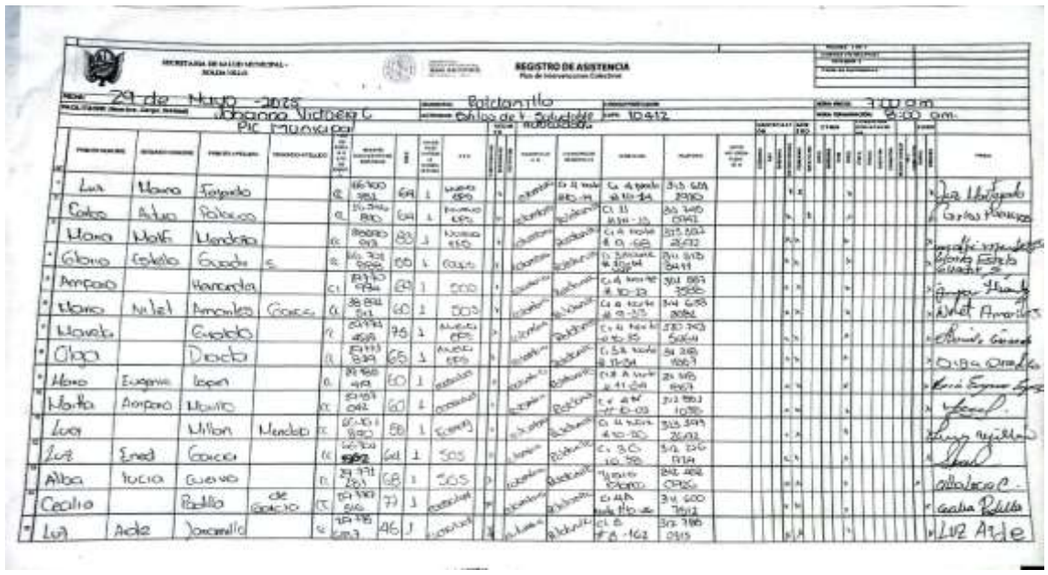
6. ANEXOS

- Registro fotográfico





- Listado de asistencia



Firma Responsable(s
Johanna Victoria C.
29775187
Auxiliar de enfermería

Sharon Gómez, psicóloga PIC
Transcribió: Johanna Victoria C.
Archívese en: PIC municipal 2025

100.9

FECHA: 29 DE MAYO DEL 2025	
ACTA N°: 005	LUGAR: VEREDA CASCARILLO
HORA DE INICIO: 2:00 AM	HORA FINAL: 3:00PM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar jornadas lúdicas aplicando estrategias de IEC que promuevan los estilos de vida saludable centradas en el autocuidado, alimentación balanceada y actividad física	

1. **ASISTENTES**
   - Johanna Victoria C. Auxiliar de enfermería PIC
   - María Medina , psicóloga PIC
   - Comunidad

2. **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

En coordinación con las integrante del grupo Asomeeb asociación de mujeres emprendedoras por el bienestar social del campo, ubicados en la vereda Cascarillo zona rural alta, el día 29 de mayo la auxiliar de enfermería Johanna Victoria Cuervo y con el apoyo de la psicóloga María Medina, integrante del equipo del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo del Valle del Cauca, ejecutan jornada lúdica actividad correspondiente al proyecto vivir saludablemente con el objetivo de fomentar los estilos de vida saludables.

La jornada se desarrolla aplicando metodología de juego, movimiento y trabajo utilizando una un juego tingo tango “cuidarme es quererme”, a través de una guía se explora con las participantes aspectos relacionados con su autocuidado como conducta preventiva de accidente, hábitos alimentarios e higiénicos, patrón de sueño, consumo de tabaco, practica de actividad física, habito intestinal, habito urinario, consumo de alcohol, foto protección y manejo de las emociones , con en el objetivo de evaluar el concepto de autocuidado alimentación y actividad física aplicado por los asistentes y manejo del estrés.

Apoyándose en la siguiente guía ¿qué tanto la cumples? ¿Qué barreras encuentras para cumplirlas y que podemos hacer para mejorar?
Una vez cumplida la fase del juego se realiza análisis y evaluación de hábitos se solicita a los integrantes compartir cada uno, saca un hábito de una bolsa de ideas para concluir y recomendar compartiendo con el resto del grupo emitiendo los siguientes aportes como:

- Darnos cuenta que los pequeños cambios como caminar, dormir bien, manejar el estrés son formas de mejorar nuestra calidad de vida.
- Muchas veces se sabe qué hacer, pero hace falta constancia o motivación para la tomar la iniciativa.
- Cuidar nuestro cuerpo no es sola para vernos bien por fuera, si no por dentro como en lo mental.
- A veces se descuida la salud mental creyendo que no es tan importante como la física.

100.9

- Se descuida la atención integral, no cumpliendo con los cuidados de la salud como la higiene diaria del cuerpo, boca, cambio de ropa diariamente porque creencia de vivir en el campo.

Una vez presentada estas conclusiones la auxiliar de enfermería educa utilizando ayudas educativas como figuras ilustrativas del bienestar físico, mental permitiendo a los asistentes comprender e identificar el tema.

Autocuidado: refiriéndose a que es todo lo que hacemos para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. baño diario y mantener una buena higiene personal, dormir lo suficiente (entre 7 o 8 horas diarias), tomar un tiempo para relajarse y descansar, evitar el consumo de alcohol y tabaco, buscar ayuda psicológica en caso de requerirlo, asistir a controles médicos por curso de vida, el autoexamen de seno , de testículo, protegerse del sol, compartir con la familia.

Alimentación saludable: Identificación del valor nutritivo de alimentos importancia de incrementar el consumir fruta y verduras, reducción de azucares y alimentos procesados, hidratación.

Actividad física: Beneficios del ejercicio diario, pausas activas por lo menos 30 a una diaria complementando con pausa activa de 5 minutos orientando sobre ejercicios prácticos para disminuir el dolor de cuello y espalda reportado por los participantes como la mayor molestia física, permitiendo realizar movimientos de cuello , brazos y piernas.

La jornada culmino con un espacio de educación, en donde se abordaron los contenidos.

Esta actividad nos permitió explorar de manera divertida y creativa la importancia del autocuidado, la alimentación balanceada y la actividad física en nuestras vidas, reflexionando que cuentan con la conexión con la naturaleza, libre de ruidos, contaminación que les permite respirar aire puro y llevar una vida más tranquila, lo que les permite fomentar un estilo de vida saludable en las familias y comunidades.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	**6-11**	**12 - 18**	**19 - 26**	**27 - 59**	**> 60**	**LESBI**	**GAY**	**BISEX**	**HETER**	**FEME NIMO**	**MASC ULINO**	**AFRO**	**INDIGE**	**ROM**	**OTRO**	**FÍSICA**	**VISUA**	**AUDITI VA**	**COGNI TIVA**	**MUJE R**	**VICT.**	**RURA**	**URBA NA**
0	0	0	0	9	6	0	0	0	15	12	3	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15

En esta actividad se abordaron 15 personas de la zona rural del municipio de Roldanillo en grupos poblacionales con: 60% de 27 a 59 años (9), 40% mayores de 60 años (6), orientación sexual 100% heterosexual (15), 20% pertenece al género masculino (3) ,80% género femenino (12), por etnia el 100% se clasifica en mestizo, 100% sin discapacidad (15).100% zona rural (15).

4. COMPROMISOS

- Los asistentes se comprometieron a incorporar hábitos saludables en su vida diaria.

100.9

- Identificaron los riesgos y adoptar cambios diarios para prevenir presencia de enfermedades crónicas.
- promover el autocuidado y el de la familia.

5. OBSERVACION

Aprovechamiento del espacio brindado por el grupo asomeeb de Cascarillo (mujeres panaderas y pasteleras)

Reforzamiento de la salud como derecho y el deber de cada uno de nosotros cuidar de nuestra salud y de la familia realizando actividades saludables en el hogar, trabajo y su comunidad.

Esta actividad nos permitió explorar de manera divertida y creativa la importancia de incorporar el autocuidado, la alimentación balanceada y la actividad física en nuestras vidas, reflexionando que cuentan con la conexión con la naturaleza, libre de ruidos, contaminación que les permite respirar aire puro y llevar una vida más tranquila, lo que les permite fomentar un estilo de vida saludable en las familias y comunidades.

Los participantes reconocieron la importancia de una buena salud física y mental, como herramienta básica para la prevención de enfermedades a corto o largo plazo.

Se La actividad finalizo a las 3:00 pm.

6. ANEXOS

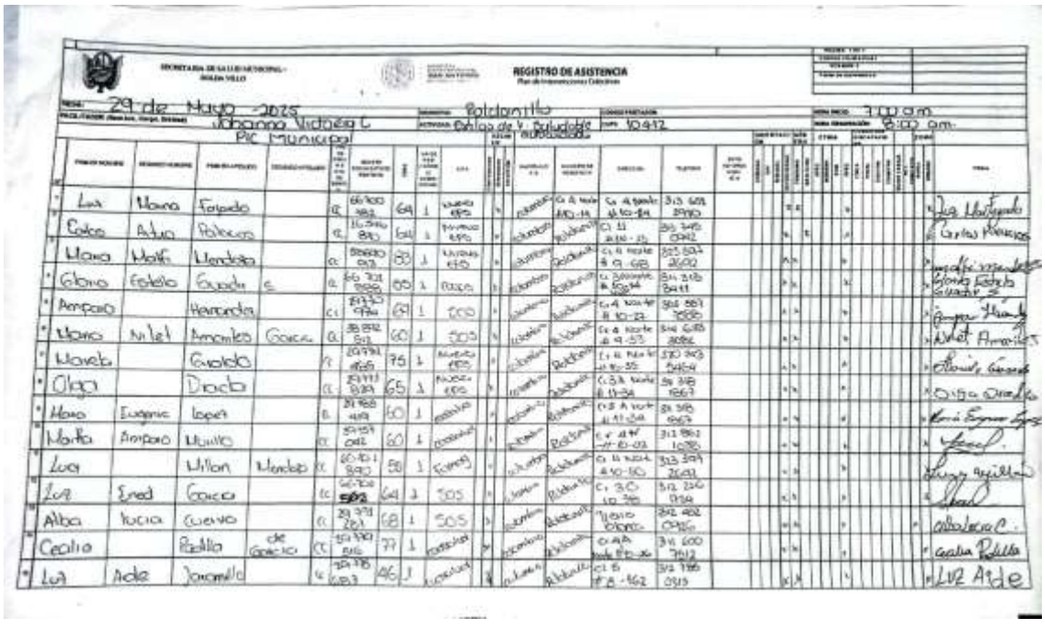
- Registro fotográfico





- Lista de asistencia

100.9



REGISTRO DE ASISTENCIA

29 de Mayo 2025 — Roldanillo — 7:00 a.m. — 9:00 a.m.

Johanna Victoria C. — PIC Municipal

| | | |