100.9

FECHA: 24 de abril del 2025	
ACTA N°: 001	**LUGAR:** Institución Educativa Gimnasio los Alpes
HORA DE INICIO: 9:00 AM	**HORA FINAL:** 11:40 AM
OBJETIVO DE LA REUNION: Fomentar el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, promoviendo el uso saludable y significativo del tiempo libre.	

1. ASISTENTES

- Sharon Andrea Gómez García, Psicóloga del PIC
- Maria Yurleny Medina, psicóloga del PIC
- Daniela Ruiz, Psicóloga del PIC
- Secretaria de salud Municipal
- Comunidad educativa del I.E. Gimnasio Los Alpes (Ver listados de asistencia).

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La psicóloga integrante del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo, Valle del Cauca Sharon Andrea Gómez García realiza previamente coordinación con la secretaria de salud del municipio de Roldanillo, con el objeto de desarrollar actividad del proyecto de salud mental en la Institución Educativa Gimnasio Los Alpes orientada a fomentar el aprovechamiento específicamente enfocándose en el desarrollo de habilidades sociales, cooperación y manejo de emociones.

Siendo las 9:00 a.m., del día 24 de abril del 2025, se dio inicio a la actividad con saludo de bienvenida por parte del equipo integral que acompañó la jornada. Se conto con la participación de 198 personas, incluyendo dirigido a comunidad educativa del Gimnasio Los Alpes. El encuentro se desarrolla aplicando metodología lúdica, abordando temas claves relacionados con el buen uso del tiempo libre, haciendo énfasis en el desarrollo de habilidades sociales, la cooperación y el manejo adecuado de las emociones. La psicóloga resaltó la importancia de emplear el tiempo libre para fomentar actitudes positivas y saludables entre niños y niñas, centrando la sesión en actividades que promovieran la interacción grupal y el trabajo en equipo.

La jornada inició, con una actividad lúdica denomina “carrera de relevos”. Esta dinámica fomentó el trabajo en equipo y permitió que los participantes, organizados en grupos, expresaran su comprensión sobre el tiempo libre y cómo lo emplean actualmente. Reforzando la importancia del tiempo libre no solo como espacio de descanso, sino también como una oportunidad para el crecimiento personal a través de actividades recreativas, artísticas y deportivas. Se destacaron los beneficios de emplear este tiempo en hábitos como la lectura, el deporte y los juegos al aire libre, promoviendo el trabajo colaborativo y la

100.9

cooperación. Asimismo, se abordaron los riesgos del uso excesivo de pantallas, la inactividad y la mala gestión del tiempo de ocio.

Durante el desarrollo de la actividad, se aplica una guía de trabajo a los estudiantes, tales como:

- ¿Cómo utilizas actualmente tu tiempo libre?
- ¿Cuánto tiempo pasas frente a una pantalla al día (celular, TV, computador)?
- ¿Qué actividades te gustaría realizar si organizas mejor tu tiempo?
- ¿Qué actividad te gustaría aprender si tuvieras más tiempo libre?
- ¿Cuáles consideras que son tus habilidades?
- ¿Qué actividad te ayuda cuando te sientes estresado o triste?

Posteriormente, el grupo compartió sus ideas a través de plenaria y proponen nuevas y creativas formas de aprovechar su tiempo tanto en la escuela como en el hogar, como pintar o practicar algún deporte.

Los estudiantes participaron activamente, demostrando disposición e interés por mejorar sus hábitos. Muchos reconocieron que gran parte de su tiempo libre lo dedican al uso del celular o videojuegos, y manifestaron interés por actividades como el deporte, la pintura, la lectura o el aprendizaje de un instrumento musical.

Se concluye que, con orientación y apoyo desde el entorno familiar, los estudiantes pueden hacer un uso más productivo y adecuado de su tiempo libre.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO ARMA.	RURAL	URBANA
1	166	0	0	0	0	0	0	0	167	78	89	0	0	0	167	0	0	0	0	0	0	2	165

Este cuadro caracteriza a 167 individuos, en su mayoría niños entre 6 y 11 años (99.40%). Hay una ligera predominancia de hombres (53.29%) sobre mujeres (46.71%). Todos son heterosexuales (100%) y pertenecen a la etnia "mestizos" (100%). No se reportan discapacidades. La gran mayoría (98.80%) reside en zonas urbanas, con un pequeño porcentaje (1.20%) en áreas rurales.

4. COMPROMISOS

- Reducir el tiempo de uso del celular y videojuegos para dedicar más espacio a actividades recreativas y productivas.
- Participar en actividades deportivas dentro o fuera de la institución para fomentar hábitos saludables.
- Dedicar tiempo a la lectura como forma de entretenimiento y desarrollo personal.

100.9

- Explorar habilidades artísticas como la pintura, la música o la escritura en su tiempo libre.
- Promover el trabajo en equipo y la cooperación con sus compañeros durante actividades escolares y extracurriculares.
- Establecer horarios para organizar mejor el tiempo y equilibrar el estudio, el descanso y las actividades de ocio.

5. OBSERVACIONES

- Esta actividad se adelanta en coordinación interinstitucional y se contó con la participación activa de la comunidad educativa
- El trabajo en equipo favoreció la integración entre los participantes, incluso entre aquellos que habitualmente no interactúan entre sí.
- Se identificó que muchos estudiantes dedican gran parte de su tiempo libre al uso del celular o videojuegos, y pocos practican actividades físicas o artísticas.
- Las actividades lúdicas facilitaron la comprensión de conceptos como cooperación, organización del tiempo y hábitos saludables.
- El grupo respondió de forma positiva a las preguntas y se mostró receptivo ante los mensajes transmitidos por la profesional encargada.
- Se notó que los espacios al aire libre y la dinámica física ayudaron a mantener el entusiasmo y la atención durante toda la sesión.

6. ANEXOS

- Registro fotográfico





Firma Responsable(s): Sharon Andrea Gomez García
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025

100.9

FECHA: 29 DE ABRIL DEL 2025	
ACTA N°: 002	LUGAR: Auditorio I.E. Nuestra Señora de Chiquinquirá
HORA DE INICIO: 5:00PM	HORA FINAL: 6:00PM
OBJETIVO DE LA REUNION: Fomentar el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, promoviendo el uso saludable y significativo del tiempo libre.	

1. ASISTENTES

- Sharon Andrea Gómez García Psicóloga del PIC Municipal
- Maria Medina Psicóloga del PIC Municipal
- Daniela Ruiz Psicóloga del PIC Municipal
- Comunidad de educativa de la institución nuestra señora de Chiquinquirá
-

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El día 29 de abril del 2025, a las 5:00pm como respuesta a invitación realizada por la comunidad educativa de la institución Nuestra Señora de Chiquinquirá la psicóloga integrante del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo, Valle del Cauca, Sharon Andrea Gómez García, adelanta una jornada educativa dirigida a los docentes dentro del proyecto de salud mental para todos, sobre el aprovechamiento del tiempo libre.

Se dio inicio a la jornada mediante una guía que permita que el grupo defina e identifique el concepto de tiempo, donde se llegó a la conclusión de que las personas no disfrutan del tiempo libre, al llegar a los hogares continúan trabajando en otras actividades como:

- Como calificación de exámenes o cuadernos
- Planeación del día siguiente

Llevando al grupo a concluir que continúan en labores y no sacan el tiempo suficiente para fortalecer la salud física y mental, generando de igual manera con ellos un análisis para identificar actividades que contribuyan a ese bienestar físico y mental.

Posteriormente se rescata los beneficios que un tiempo libre bien aprovechado, contribuye al desarrollo personal, la creatividad y mejora relaciones sociales, tanto en adultos como en jóvenes; se resaltó cómo estos espacios, se transforma en una oportunidad valiosa para el florecimiento integral. Para facilitar una comprensión más clara y precisa de esta información, se ofrecieron a los participantes diversos consejos prácticos orientados al aprovechamiento personal del tiempo libre.
En este sentido, se compartieron con los docentes diversas estrategias para optimizar su tiempo libre, incluyendo:

- Planificación y Establecimiento de Prioridades: Se sugirió dedicar tiempo de manera consciente a aquellas actividades que generan disfrute y recargan energías.

100.9

- Exploración de Nuevos Hobbies e Intereses: Se animó a experimentar con diferentes actividades como un medio para descubrir nuevas pasiones y enriquecer la vida personal.
- Incorporación de Actividad Física: Se resaltó la importancia del ejercicio regular para el bienestar físico y emocional.
- Fomento de la Creatividad: Se propuso dedicar tiempo a actividades artísticas, manualidades, escritura, entre otras, como formas de expresión y desarrollo personal.
- Desconexión Digital: Se planteó la necesidad de establecer límites en el uso de pantallas para permitir espacio a otras actividades enriquecedoras.
- Cultivo de las Relaciones Sociales: Se destacó el valor de invertir tiempo de calidad con amigos y familiares para fortalecer los vínculos afectivos.
- Descanso y Relajación: Se hizo hincapié en la importancia de priorizar el sueño y las actividades que contribuyen a la relajación y la reducción del estrés."

La jornada finalizo con la explicación la trascendental importancia de un tiempo libre intencional y significativo, tanto para su propio bienestar integral como para el desarrollo saludable de sus estudiantes. Se enfatizó que este espacio, lejos de ser un mero paréntesis en las responsabilidades, constituye un terreno fértil para el cultivo de la salud física y mental, en la potencialización de la creatividad y el fortalecimiento de los lazos sociales.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO	RURAL	URBANA
0	0	0	0	13	2	0	0	0	15	9	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15

El grupo encuestado estuvo compuesto por un total de 15 personas, todas ellas residentes en zona urbana. En cuanto a la distribución por edad, el 86,7% de las personas (13 de 15) se encontraba en el rango de 27 a 59 años, mientras que el 13,3% (2 personas) tenía más de 60 años. No se registraron participantes en los rangos etarios de 6 a 11, 12 a 18, 19 a 26 años. En lo que respecta a la orientación sexual, el 100% de las personas se identificó como heterosexual; no hubo representación de personas lesbianas, gay, bisexuales ni de otra orientación diversa. Igualmente, el 100% de las personas se identificó con el género femenino. En términos étnicos, todas las personas (100%) se autodenominaron dentro de la categoría "mestizos", sin presencia de personas pertenecientes a comunidades afrodescendientes, indígenas o ROM. Además, ninguna de las personas registró alguna condición de discapacidad (física, visual, auditiva o cognitiva). Tampoco se identificaron personas en condición de vulnerabilidad como mujeres cabeza de hogar o víctimas del conflicto armado.

100.9

4. COMPROMISOS:

- Los docentes se comprometen a dedicar tiempo a la reflexión sobre su propio uso del tiempo libre y articular las estrategias entregadas.
- Asumir su rol como modelo en relación al tiempo libre para quienes le rodean, esforzándose por demostrar un equilibrio saludable.
- Animar a las personas de su entorno a explorar diversas actividades fuera de sus responsabilidades habituales, ofreciéndoles su apoyo para que lo hagan
- Promover la importancia de la desconexión tecnológica periódica para dedicar tiempo a actividades que fomenten la presencia y la conexión con el entorno y con otros.

5. OBSERVACIONES:

- Se observó una apertura general hacia la reflexión sobre el uso del tiempo libre y el interés en encontrar maneras de mejorarlo.
- Las estrategias prácticas compartidas fueron percibidas como útiles y relevantes para la audiencia.
- Se identificó un potencial significativo para integrar estas ideas donde los docentes las aplicar con sus estudiantes

La jornada se termina a las 6:00pm

6. ANEXOS

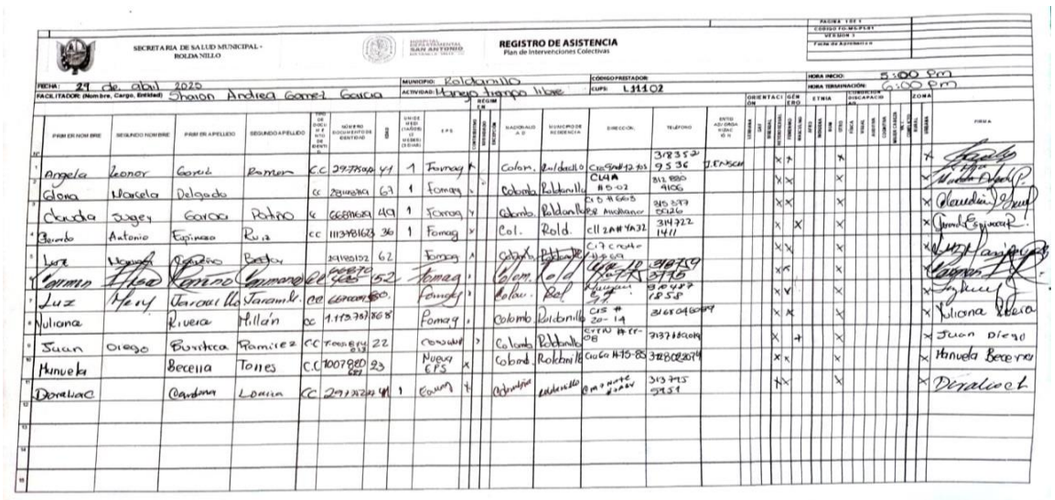
- Registro fotográfico





100.9

- Listados de asistencia


SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL - ROLDANILLO

REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas

FECHA: 29 de abril 2025
FACILITADOR (Nombre, Cargo, Entidad): Sharon Andrea Gomez Garcia
MUNICIPIO: Roldanillo
ACTIVIDAD: Hanejo tramite Hoe
CÓDIGO PRESTADOR:
CUPS: L3102
HORA INICIO: 5:00 pm
HORA TERMINACIÓN: 6:00 pm

	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO BIOLÓGICO (HOMBRE O MUJER)	EPS	¿PERTENECE A LA ETNIA?	¿PERTENECE A LA POBLACIÓN VÍCTIMA?	NACIONALIDAD	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ESTADO ACTIVIDAD (CIRCULE)	ORIENTACIÓN SEXUAL	IDENTIDAD DE GÉNERO	ETNIA	POBLACIÓN VÍCTIMA	ZONA	FIRMA
1	Angela	Leonor	Gonzá	Ramos	CC	29.77[illegible]	44	1	Famag			Colom.	Roldanillo	Cra 9 #12-103	318352 9536							
2	Gloria	Marcela	Delgado		CC	2[illegible]	69	1	Famag			Colomb	Roldanillo	CL 4A #5-02	312 880 4106							
3	Claudia	Jaqueline	Gonzá	Patiño	CC	66[illegible]	49	1	Famag			Colomb	Roldanillo	Cra 5 #6-65 B/ Andanar	315 379 5020							
4	Gerardo	Antonio	Espinosa	Ruiz	CC	11378[illegible]	36	1	Famag			Col.	Rold.	cll 2A #7A-32	314722 1411							
5	Luz	[illegible]	[illegible]	[illegible]		2[illegible]	62		Famag			Colom.	Rold.	Cra 7 calle 8 B 69	[illegible]							
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	CC	[illegible]	52		Famag			Colom.	Rold.	[illegible]	[illegible] 3776							
7	Luz	Mery	Jaramillo	Jaramillo	CC	[illegible]	80		Famag			Colom.	Rol.	Villegas 59	3[illegible] 1858							
8	Juliana		Rivera	Millán	CC	1.113.767	28		Famag			Colomb	Roldanillo	CLS # 20-19	3165[illegible]							
9	Juan	Diego	Bonilla	Ramirez	CC	[illegible]	22		[illegible]			Colomb	Roldanillo	CITA #15-08	3137[illegible]							
10	Manuela		Becerra	Torres	CC	1007[illegible]	23		Nueva EPS	X		Colomb	Roldanillo	Cra 6a #15-85	3[illegible]							
11	Donaliver		Cardona	Loaiza	CC	29[illegible]	41	1	Famag			Colombia	Roldanillo	[illegible]	313 795 9959							
12																						
13																						
14																						
15																						

Sharon Andrea Gomez García
Psicóloga del PIC Municipal
Firma Responsable(s)
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025

100.9

FECHA: 9 DE MAYO DEL 2025	
ACTA N°: 003	LUGAR: Escuelas de la vereda El retiro, Cruces y La soledad
HORA DE INICIO: 08:00 p.m.	HORA FINAL: 3:00 p.m.
OBJETIVO DE LA REUNION: Fomentar el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, promoviendo el uso saludable y significativo del tiempo libre.	

1. ASISTENTES

- Sharon Andrea Gómez García Psicóloga del PIC Municipal
- Comunidad de las veredas cruces, el retiro y la soledad

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En coordinación con la rectora de la escuela, de las veredas cruces, el retiro y la soledad el día 9 de Mayo, siendo las 8:00 p.m. la psicóloga Sharon Andrea Gómez García, integrante del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo, Valle del Cauca, desarrolla la jornada educativa con el objetivo de promover y formalizar el compromiso de los padres de familia en el aprovechamiento del tiempo libre de sus hijos, bajo el proyecto de salud mental para todos.

La metodología central de la intervención consistió en una jornada educativa de carácter participativo. El objetivo principal fue resaltar la importancia fundamental que tiene el aprovechamiento del tiempo libre, no como un simple pasatiempo, sino como un pilar para el bienestar integral. Para ello, se suministraron a los padres de familia valiosas estrategias basadas en las "habilidades para la vida", ofreciendo consejos prácticos y aplicables para guiar a sus hijos y a sus familias en el uso constructivo de su tiempo.

La jornada comenzó con una actividad de reflexión guiada, diseñada para que el grupo, de manera conjunta, pudiera definir e identificar el verdadero concepto de "tiempo libre". Tras un enriquecedor diálogo, se llegó a una conclusión reveladora: la mayoría de las personas no disfrutan de este tiempo de ocio de una manera adecuada y reparadora. Esta reflexión llevó al grupo a una segunda conclusión importante: los adultos a menudo continúan inmersos en sus labores y responsabilidades cotidianas, sin sacar el tiempo suficiente y necesario para fortalecer tanto su salud física como su indispensable salud mental. A raíz de esta toma de conciencia, se generó un análisis colectivo para identificar actividades concretas que sí contribuyan activamente a cultivar ese anhelado bienestar físico y mental.

Posteriormente, la psicóloga a cargo resaltó en detalle los múltiples beneficios que se derivan de un tiempo libre bien aprovechado. Se explicó cómo este no solo impacta positivamente el desarrollo personal y la autoconfianza, sino que también estimula la creatividad y mejora significativamente la calidad de las relaciones sociales, un efecto que beneficia por igual a adultos y a niños. Se hizo un fuerte énfasis en la idea de que estos espacios, lejos de ser tiempo perdido, se transforman en una oportunidad invaluable para el florecimiento integral de cada miembro de la familia.

100.9

Para que esta comprensión fuera lo más clara y precisa posible, y para que los conceptos no se quedaran solo en la teoría, se ofrecieron a los participantes una serie de consejos prácticos, diseñados para ser implementados en su vida diaria. En este sentido, se compartieron diversas estrategias para optimizar el tiempo libre, entre las que se incluyen:

- Planificación y Establecimiento de Prioridades: Se profundizó en la idea de no dejar el ocio al azar. Se sugirió a los padres dedicar tiempo de manera consciente y deliberada a planificar actividades que genuinamente generan disfrute, alegría y que sirven para recargar energías, viéndolas como una parte esencial de la agenda familiar.
- Exploración de Nuevos Hobbies e Intereses: Se animó activamente a los asistentes a ser curiosos y a experimentar con diferentes actividades, incluso aquellas que nunca antes habían considerado. Esto se presentó como un poderoso medio para descubrir nuevas pasiones, desarrollar talentos ocultos y enriquecer la vida personal y familiar.
- Incorporación de Actividad Física: Se resaltó la importancia vital del ejercicio regular, no solo para mantener un cuerpo sano, sino también como una herramienta fundamental para el bienestar emocional, la liberación de estrés y el fortalecimiento de la salud mental.
- Fomento de la Creatividad: Se propuso dedicar tiempo a actividades artísticas como pintar, dibujar, las manualidades o la escritura. Se explicó que estas prácticas son formas maravillosas de expresión personal, que potencian la imaginación y contribuyen al desarrollo integral de niños y adultos.
- Desconexión Digital: Se abordó la necesidad crítica en el mundo actual de establecer límites claros y saludables en el uso de pantallas (celulares, televisores, etc.). Esta desconexión es fundamental para permitir que surja el espacio y el tiempo necesarios para otras actividades más enriquecedoras y de conexión real.
- Cultivo de las Relaciones Sociales: Se destacó el inmenso valor de invertir tiempo de calidad, de presencia plena, con amigos y, sobre todo, con la familia. Estas interacciones son la base para fortalecer los vínculos afectivos, crear recuerdos duraderos y construir una red de apoyo sólida.
- Descanso y Relajación: Finalmente, se hizo un fuerte hincapié en la importancia de priorizar el sueño adecuado y las actividades que promueven la calma, como la meditación, la lectura o simplemente no hacer nada. Estas prácticas son esenciales para la relajación y la reducción del estrés crónico.

La jornada culminó con una reflexión final sobre la trascendental importancia de concebir el tiempo libre como un espacio intencional y significativo. Se reiteró que su buen uso es clave no solo para el bienestar integral de los propios padres, sino también como un modelo fundamental para el desarrollo saludable y feliz de sus hijos. Se concluyó que este tiempo, lejos de ser un mero paréntesis entre responsabilidades, constituye un terreno fértil y necesario para el cultivo de la salud física y mental, la potencialización de la creatividad y el fortalecimiento profundo de los lazos sociales y familiares.

100.9

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO	RURAL	URBANA
0	0	0	0	13	2	0	0	0	15	9	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15

El grupo encuestado estuvo compuesto por un total de 15 personas, todas ellas residentes en zona urbana. En cuanto a la distribución por edad, el 86,7% de las personas (13 de 15) se encontraba en el rango de 27 a 59 años, mientras que el 13,3% (2 personas) tenía más de 60 años. No se registraron participantes en los rangos etarios de 6 a 11, 12 a 18, 19 a 26 años. En lo que respecta a la orientación sexual, el 100% de las personas se identificó como heterosexual; no hubo representación de personas lesbianas, gay, bisexuales ni de otra orientación diversa. Igualmente, el 100% de las personas se identificó con el género femenino. En términos étnicos, todas las personas (100%) se autodenominaron dentro de la categoría "otro", sin presencia de personas pertenecientes a comunidades afrodescendientes, indígenas o ROM. Además, ninguna de las personas registró alguna condición de discapacidad (física, visual, auditiva o cognitiva). Tampoco se identificaron personas en condición de vulnerabilidad como mujeres cabeza de hogar o víctimas del conflicto armado.

4. COMPROMISOS:

Los padres de familia asistentes se comprometen a:

- Dedicar tiempo a la reflexión sobre su propio uso del tiempo libre y a articular las estrategias entregadas durante la jornada.
- Asumir su rol como modelo en relación con el tiempo libre para quienes les rodean, esforzándose por demostrar un equilibrio saludable.
- Animar a sus hijos y otras personas de su entorno a explorar diversas actividades fuera de sus responsabilidades habituales, ofreciéndoles su apoyo para que lo hagan.
- Promover la importancia de la desconexión tecnológica periódica para dedicar tiempo a actividades que fomenten la presencia y la conexión con el entorno y con otros.

5. OBSERVACIONES:

- Se observó una buena apertura y un marcado interés por parte de los asistentes para mejorar el uso de su tiempo libre.
- Las estrategias y consejos prácticos se consideraron útiles y relevantes.
- Se identificó que hay un gran potencial para que los padres apliquen estas ideas con sus hijos en casa.

La jornada se termina a las 2:30pm

100.9

6. ANEXOS

- Registro fotográfico





Sharon Andrea Gomez García
Psicóloga del PIC Municipal
Firma Responsable(s)
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025

100.9

FECHA: 15 DE MAYO DEL 2025	
ACTA N°: 004	LUGAR: Hogar infantil Mis Primeras travesuras
HORA DE INICIO: 2:00PM	HORA FINAL: 3:00PM
OBJETIVO DE LA REUNION: Fomentar el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, promoviendo el uso saludable y significativo del tiempo libre.	

1. ASISTENTES

- Sharon Andrea Gómez García Psicóloga del PIC Municipal
- Comunidad del Hogar infantil

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En coordinación con las madres comunitarias del hogar infantil el día 15 de Mayo del, siendo las 2:00 p.m., se lleva a cabo la presente acta en las instalaciones del Hogar Infantil [Nombre del Hogar Infantil], ubicado en [Dirección del Hogar Infantil], con el objetivo de promover y formalizar el compromiso de los padres de familia en el aprovechamiento del tiempo libre de sus hijos, usuarios de los servicios del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). La jornada fue adelantada por la psicóloga Sharon Andrea Gómez García, integrante del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo, Valle del Cauca.

La metodología utilizada fue una jornada educativa la cual tuvo como objetivo resaltar la importancia del aprovechamiento del tiempo libre, suministrando estrategias de habilidades para la vida como factor de bienestar integral y proporcionando tips para guiar a sus hijos o en su hogar en el uso constructivo de su tiempo. Mediante una guía que permitió al grupo definir e identificar el concepto de tiempo libre. Se llegó a la conclusión de que las personas no disfrutan de este tiempo de óseo de una manera adecuada. Esto lleva al grupo a concluir que continúan en labores y no sacan el tiempo suficiente para fortalecer la salud física y mental. Se generó un análisis para identificar actividades que contribuyan a ese bienestar físico y mental.

Posteriormente, se resaltaron los beneficios de un tiempo libre bien aprovechado, contribuyendo al desarrollo personal, la creatividad y la mejora de las relaciones sociales, tanto en adultos como en niños. Se enfatizó cómo estos espacios se transforman en una oportunidad valiosa para el florecimiento integral. Para facilitar una comprensión más clara y precisa, se ofrecieron a los participantes diversos consejos prácticos orientados al aprovechamiento personal del tiempo libre.

En este sentido, se compartieron con los padres de familia diversas estrategias para optimizar su tiempo libre, incluyendo:

- Planificación y Establecimiento de Prioridades: Se sugirió dedicar tiempo de manera consciente a aquellas actividades que generan disfrute y recargan energías.
- Exploración de Nuevos Hobbies e Intereses: Se animó a experimentar con diferentes actividades como un medio para descubrir nuevas pasiones y enriquecer la vida personal.

100.9

- Incorporación de Actividad Física: Se resaltó la importancia del ejercicio regular para el bienestar físico y emocional.
- Fomento de la Creatividad: Se propuso dedicar tiempo a actividades artísticas, manualidades, escritura, entre otras, como formas de expresión y desarrollo personal.
- Desconexión Digital: Se planteó la necesidad de establecer límites en el uso de pantallas para permitir espacio a otras actividades enriquecedoras.
- Cultivo de las Relaciones Sociales: Se destacó el valor de invertir tiempo de calidad con amigos y familiares para fortalecer los vínculos afectivos.
- Descanso y Relajación: Se hizo hincapié en la importancia de priorizar el sueño y las actividades que contribuyen a la relajación y la reducción del estrés.

La jornada finalizó con la explicación de la trascendental importancia de un tiempo libre intencional y significativo, tanto para el propio bienestar integral de los padres como para el desarrollo saludable de sus hijos. Se enfatizó que este espacio, lejos de ser un mero paréntesis en las responsabilidades, constituye un terreno fértil para el cultivo de la salud física y mental, la potencialización de la creatividad y el fortalecimiento de los lazos sociales.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO	RURAL	URBANA
0	0	0	2	5	4	0	0	0	11	9	2	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	11

Se abordaron once (11) personas, todas son mayores de 19 años, con una concentración significativa en el rango de 27 a 59 años donde resalta el 45,5% para un total de cinco (5) personas seguido de 60 años o más con cuatro (4) personas. Y de 19 a 26 años dos (2), todos residentes de una zona urbana. Existe una mayoría de individuos de género femenino en el grupo con una atención de 9 personas (80%) y masculino (20 %) con una orientación sexual del de heterosexuales de once (11) personas (100%), el total de las 11 personas analizadas se clasifica dentro de la categoría mestizos y viven en la zona urbana del municipio, no se reportan personas con ninguna discapacidad.

4. COMPROMISOS:

Los padres de familia asistentes se comprometen a:

- Dedicar tiempo a la reflexión sobre su propio uso del tiempo libre y a articular las estrategias entregadas durante la jornada.
- Asumir su rol como modelo en relación con el tiempo libre para quienes les rodean, esforzándose por demostrar un equilibrio saludable.
- Animar a sus hijos y otras personas de su entorno a explorar diversas actividades fuera de sus responsabilidades habituales, ofreciéndoles su apoyo para que lo hagan.

100.9

- Promover la importancia de la desconexión tecnológica periódica para dedicar tiempo a actividades que fomenten la presencia y la conexión con el entorno y con otros.

5. OBSERVACIONES:

- Se observó una apertura general hacia la reflexión sobre el uso del tiempo libre y un marcado interés en encontrar maneras de mejorarlo.
- Las estrategias prácticas compartidas fueron percibidas como útiles y relevantes para la audiencia.
- Se identificó un potencial significativo para integrar estas ideas donde los padres las aplicarán con sus hijos en el hogar.

La jornada se termina a las 5:00pm

6. ANEXOS

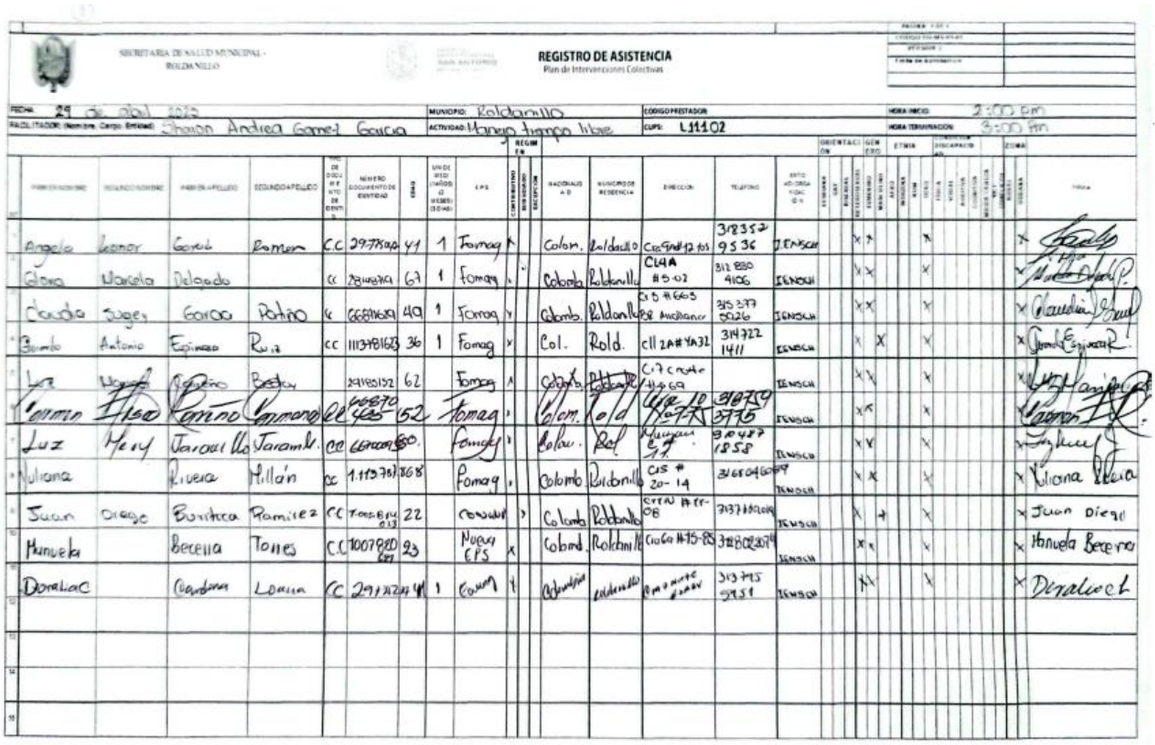
- Registro fotográfico





100.9

- Listados de asistencia



REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas

FECHA: 29 de abril 2025 | MUNICIPIO: Roldanillo | CODIGO PRESTADOR: | HORA INICIO: 2:00 pm
FACILITADOR: Nombre, Cargo, Entidad: Sharon Andrea Gomez Garcia | ACTIVIDAD: Manejo tiempo libre | CUPS: L11102 | HORA TERMINACION: 3:00 pm

	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	UNIDAD DE MEDIDA (AÑOS O MESES) (DIAS)	EPS	REGIMEN CONTRIBUTIVO	REGIMEN SUBSIDIADO	REGIMEN EXCEPCION	NACIONALIDAD	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	DIRECCION	TELEFONO	ESTADO CONYUGAL (C, U, S, V)	ORIENTACION SEXUAL: HETEROSEXUAL	ORIENTACION SEXUAL: HOMOSEXUAL	ORIENTACION SEXUAL: BISEXUAL	GENERO: FEMENINO	GENERO: MASCULINO	GENERO: TRANS	ETNIA: AFRO	ETNIA: INDIGENA	ETNIA: ROM	ETNIA: RAIZAL	ETNIA: PALENQUERO	ETNIA: NINGUNA	DISCAPACIDAD: FISICA	DISCAPACIDAD: AUDITIVA	DISCAPACIDAD: VISUAL	DISCAPACIDAD: INTELECTUAL	DISCAPACIDAD: PSICOSOCIAL	DISCAPACIDAD: SORDOCEGUERA	DISCAPACIDAD: NINGUNA	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA
1	Angela	Lorena	Garcia	Ramos	CC	29778[illegible]	41	1	Famag	X			Colom.	Roldanillo	Cra 5 #12-05	318352 9536	UNION		X	X		X							X					X		Angela
2	Gloria	Marcela	Delgado		CC	29[illegible]761	67	1	Famag	X			Colomb	Roldanillo	CL 4A #5-02	312 880 4106	UNION		X	X		X							X					X		Gloria
3	Claudia	Sugey	Garcia	Patiño	CC	66[illegible]689	49	1	Famag	X			Colomb.	Roldanillo	Cra 5 #6-65 Barrio [illegible]	315 377 5026	UNION		X	X		X							X					X		Claudia
4	Jhonny	Antonio	Espinosa	Ruiz	CC	1113781663	36	1	Famag	X			Col.	Rold.	cll 2A#4A32	314 722 1411	UNION		X	X		X							X					X		Jhonny
5	Lina	Yuranis	Agudelo	Bedoya		24[illegible]152	62		Famag	X			Colomb.	Roldanillo	Cll 7 Carrera 4 #4-69		UNION		X	X		X							X					X		Lina
6	Carmen	Elisa	Ramos	Camargo	CC	66[illegible]870	62		famag	X			Colom.	Rold	Cra 10 #7-75	310 874 3775	UNION		X	X		X							X					X		Carmen
7	Luz	Mery	Jaramillo	Jaramillo	CC	66[illegible]880			famag	X			Roldan.	Rol	[illegible]	310 487 1858	UNION		X	X		X							X					X		Luz
8	Juliana		Rivera	Millán	CC	1.113.761.368			Famag	X			Colombo	Roldanillo	Cra 5 # 20-14	316 504 [illegible]	UNION		X	X		X							X					X		Juliana
9	Juan	Diego	Barahona	Ramirez	CC	1.005.814.013	22		Comfenalco	X			Colombia	Roldanillo	CLL 4A #7-08	313 [illegible]	UNION		X	X		X							X					X		Juan
10	Manuela		Becerra	Torres	CC	1007980[illegible]	23		Nueva EPS	X			Colombia	Roldanillo	Cra 6a #15-85	312 [illegible]	UNION		X	X		X							X					X		Manuela
11	Doralice		Cardona	Lozada	CC	29[illegible]	41	1	Comfa	X			Colombia	Roldanillo	Cra 7 entre calle 2 y 3	313 795 3951	UNION		X	X		X							X					X		Doralice
12																																							
13																																							
14																																							
15																																							

Sharon Andrea Gomez García
Psicóloga del PIC Municipal
Firma Responsable(s)
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025

100.9

FECHA: 16 DE MAYO DEL 2025	
ACTA N°: 005	LUGAR: Hogar infantil mis primeros pasos
HORA DE INICIO: 3:00PM	HORA FINAL: 5:30PM
OBJETIVO DE LA REUNION: Fomentar el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, promoviendo el uso saludable y significativo del tiempo libre.	

1. ASISTENTES

- Sharon Andrea Gómez García Psicóloga del PIC Municipal
- Comunidad del Hogar infantil

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En coordinación con las madres comunitarias de los Hogares Infantiles "Mis Primeros Pasos" de Higueroncito y Morelia, el día 16 de mayo del 2025, siendo las 3:00 p.m., se llevó a cabo esta jornada en las instalaciones de los mencionados hogares. El encuentro tuvo como propósito principal promover y formalizar el compromiso de los padres de familia en el aprovechamiento del tiempo libre de sus hijos, quienes son usuarios de los servicios del ICBF. La jornada fue adelantada por la psicóloga Sharon Andrea Gómez García, integrante del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo, Valle del Cauca.

La metodología empleada consistió en una jornada educativa centrada en la relevancia del tiempo libre. Se brindaron estrategias basadas en habilidades para la vida como un factor clave para el bienestar integral, y se ofrecieron "tips" prácticos para que los padres guíen a sus hijos en el uso constructivo de este tiempo en sus hogares. Mediante una guía participativa, el grupo logró definir e identificar el concepto de tiempo libre.

Se llegó a la conclusión general de que, con frecuencia, las personas no disfrutan adecuadamente de su tiempo de ocio. Esto llevó al grupo a reflexionar sobre la tendencia a continuar en labores o preocupaciones, sin dedicar el tiempo suficiente para fortalecer la salud física y mental. A raíz de este análisis, se generó una discusión constructiva para identificar actividades que genuinamente contribuyan a ese bienestar físico y mental.
Posteriormente, se destacaron los múltiples beneficios de un tiempo libre bien aprovechado, enfatizando su contribución al desarrollo personal, la estimulación de la creatividad y la mejora de las relaciones sociales, tanto en adultos como en niños. Se subrayó cómo estos espacios se convierten en oportunidades valiosas para el florecimiento integral de cada individuo. Para una comprensión más clara y aplicable, se ofrecieron a los participantes diversos consejos prácticos enfocados en el aprovechamiento personal del tiempo libre.

En este sentido, se compartieron con los padres de familia diversas estrategias para optimizar su tiempo libre, incluyendo:

- Planificación y Establecimiento de Prioridades: Se sugirió dedicar tiempo de manera consciente a aquellas actividades que generan disfrute y recargan energías.

100.9

- Exploración de Nuevos Hobbies e Intereses: Se animó a experimentar con diferentes actividades como un medio para descubrir nuevas pasiones y enriquecer la vida personal.
- Incorporación de Actividad Física: Se resaltó la importancia del ejercicio regular para el bienestar físico y emocional.
- Fomento de la Creatividad: Se propuso dedicar tiempo a actividades artísticas, manualidades, escritura, entre otras, como formas de expresión y desarrollo personal.
- Desconexión Digital: Se planteó la necesidad de establecer límites en el uso de pantallas para permitir espacio a otras actividades enriquecedoras.
- Cultivo de las Relaciones Sociales: Se destacó el valor de invertir tiempo de calidad con amigos y familiares para fortalecer los vínculos afectivos.
- Descanso y Relajación: Se hizo hincapié en la importancia de priorizar el sueño y las actividades que contribuyen a la relajación y la reducción del estrés.

La jornada concluyó con la explicación de la trascendental importancia de un tiempo libre intencional y significativo, no solo para el propio bienestar integral de los padres, sino también como un factor crucial para el desarrollo saludable de sus hijos. Se enfatizó que este espacio, lejos de ser un mero paréntesis en las responsabilidades, constituye un terreno fértil para el cultivo de la salud física y mental, la potencialización de la creatividad y el fortalecimiento de los lazos sociales.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO	RURAL	URBANA
o	0	0	9	15	2	0	0	1	25	24	2	0	0	0	26	0	0	0	0	0	0	25	1

La totalidad de las 26 personas caracterizadas son mayores de 19 años. La mayoría se encuentra en el rango de 27 a 59 años (15 personas), seguido por el grupo de 19 a 26 años (9 personas). Hay una menor representación en el grupo de 60 años (2 personas). La gran mayoría se identifican como heterosexuales y una persona se identifica como bisexual. Existe una mayoría de individuos de género femenino en el grupo con una atención de 24 personas (96%) y masculino (4 %) con una orientación sexual del de heterosexuales de once (25) personas (96%), y una (1) como bisexual (4%) el total de las 26 personas analizadas se clasifica dentro de la categoría mestizos, no se reportan personas con ninguna discapacidad.

4. COMPROMISOS:

- Los padres de familia se comprometen a aplicar las estrategias y consejos prácticos compartidos durante la jornada, como la planificación de actividades, la exploración de nuevos hobbies, la incorporación de actividad física y la desconexión digital, para optimizar su tiempo libre y el de sus hijos.

100.9

- Se comprometen a dedicar tiempo a actividades artísticas y manualidades que estimulen la creatividad, así como a fortalecer los vínculos familiares y sociales a través de la inversión de tiempo de calidad.
- Asumen el compromiso de priorizar el descanso y la relajación como elementos esenciales para la salud física y mental, reconociendo su impacto directo en el bienestar personal y familiar.
- Los padres y madres se comprometen a replicar la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en sus entornos cercanos, promoviendo estas prácticas entre otros miembros de la comunidad del hogar infantil.

5. Se comprometen a participar activamente en futuras jornadas o talleres que el ICBF o el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) realicen para seguir fortaleciendo las habilidades parentales y el bienestar familiar.

6. OBSERVACIONES:

- Se evidenció que tanto padres como madres comunitarias reconocen la dificultad para aprovechar adecuadamente el tiempo libre, priorizando en muchas ocasiones las labores cotidianas sobre actividades que promuevan su bienestar físico y mental.
- Los participantes mostraron gran interés y apertura a las estrategias y consejos prácticos brindados por la psicóloga, lo que indica una disposición favorable al cambio.
- Se generó una comprensión clara sobre cómo el uso constructivo del tiempo libre no solo beneficia el desarrollo personal de los adultos, sino que también es fundamental para el desarrollo integral y saludable de los niños.
- Se manifiesto la necesidad de que los padres reciban herramientas concretas y aplicables para gestionar de forma más efectiva el tiempo de ocio en sus hogares.

La jornada se termina a las 5:00pm

7. ANEXOS

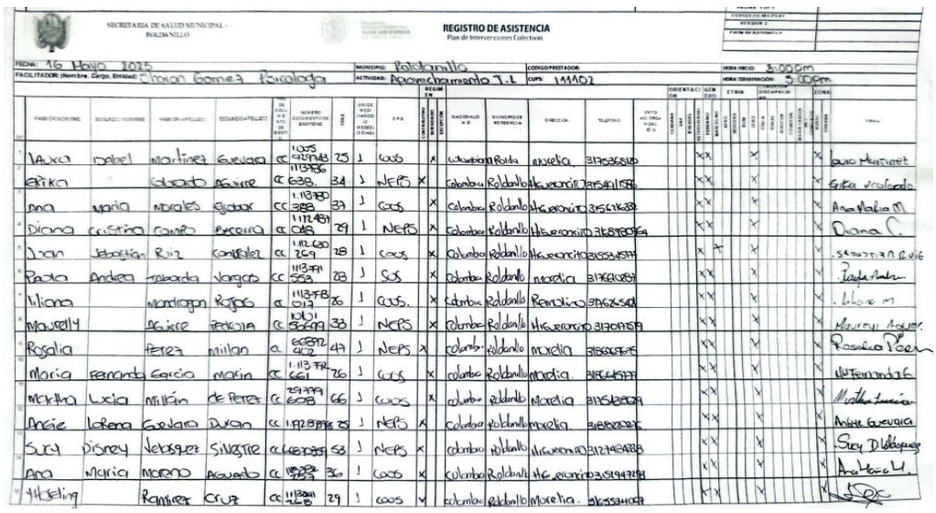
- Registro fotográfico





100.9

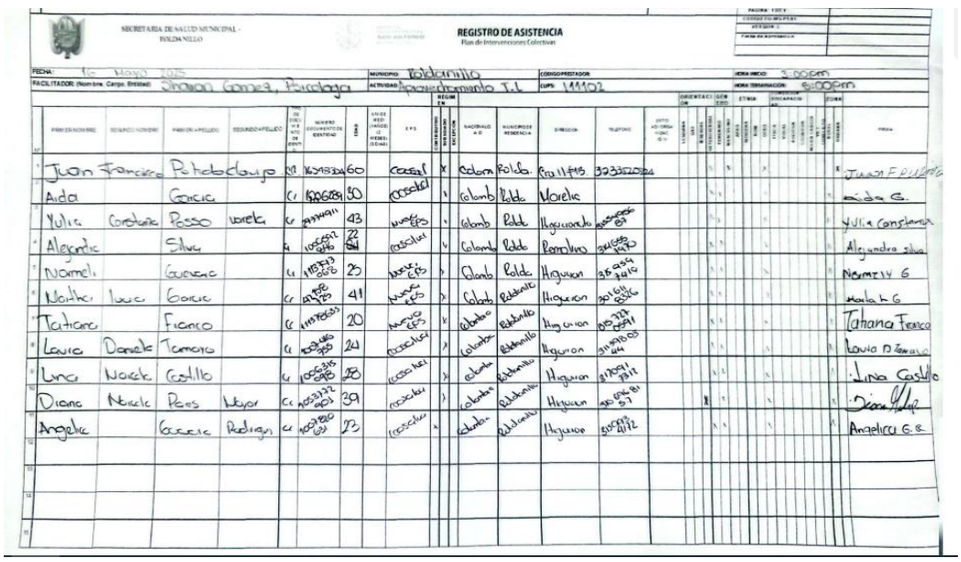
- Listados de asistencia


SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL - ROLDANILLO

REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas

FECHA: 16 Mayo 2025 | MUNICIPIO: Roldanillo | CONSOPRESTADOR | HORA INICIO: 5:00pm
FACILITADOR (Nombre, Cargo, Entidad): Sharon Gomez, Psicologa | ACTIVIDAD: Apoyo Diligenciamiento J.I. | CUPS: 141102 | HORA TERMINACIÓN: 5:00pm

	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	UNIDAD MEDIDA EDAD (AÑOS, MESES, DÍAS)	EPS	CONTRIBUTIVO	EXCEPCIÓN	NACIONALIDAD	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ENTIDAD QUE ORDENA VÍCTIMA (SI APLICA)	ORIENTACIÓN SEXUAL	GÉNERO	ETNIA	DISCAPACIDAD	ZONA	FIRMA
1	Laura	Isabel	Martinez	Guevara	CC	1035 927948	23	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3176566140		XX		X		X	Laura Martinez
2	Erika		Eduardo	Aguirre	CC	1113986 638	34	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3155611588		XX		X		X	Erika Eduardo
3	Ana	Maria	Morales	Gaitan	CC	1.113930 389	33	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3155614388		XX		X		X	Ana Maria M
4	Diana	Cristina	Campo	Pereira	CC	1112491 0485	29	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3158780564		XX		X		X	Diana C
5	Juan	Sebastian	Ruiz	Cortes	CC	1112680 269	28	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3155340591		X		X		X	Sebastian G Ruiz
6	Paola	Andrea	Taborda	Vargas	CC	1113771 559	28	1	SOS	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3176610851		XX		X		X	Paola Andrea
7	Viviana		Montoya	Rojas	CC	1113778 019	26	1	Coos.	X		Colombiana	Roldanillo	Remolino	3176265581		XX		X		X	Viviana M
8	Maryeli	4	Aguirre	Fandiño	CC	1061 [illegible]	33	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3170915179		XX		X		X	Maryeli Aguirre
9	Rosalia		Perez	Millan	CC	66[illegible] 472	47	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3165647545		XX		X		X	Rosalia Perez
10	Maria	Fernanda	Garcia	Marin	CC	1.113 778 661	26	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3176445177		XX		X		X	Maria Fernanda G
11	Martha	Lucia	Millan	de Perez	CC	29[illegible] 6058	66	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3155582074		XX		X		X	Martha Lucia
12	Angie	Lorena	Gaviria	Duran	CC	1.112[illegible]	25	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3146[illegible]		XX		X		X	Angie Gaviria
13	Suly	Disney	Velasquez	Silvestre	CC	[illegible]	38	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3127[illegible]		XX		X		X	Suly D Velasquez
14	Ana	Maria	Moreno	Aguado	CC	[illegible]	36	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3[illegible]		XX		X		X	Ana Moreno
15	Yhesling		Ramirez	Cruz	CC	1112[illegible] 4268	29	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3165534[illegible]		XX		X		X	


SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL - ROLDANILLO

REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas

FECHA: 16 Mayo 2025 | MUNICIPIO: Roldanillo | CONSOPRESTADOR | HORA INICIO: 5:00pm
FACILITADOR (Nombre, Cargo, Entidad): Sharon Gomez, Psicologa | ACTIVIDAD: Apoyo Diligenciamiento J.I. | CUPS: 141102 | HORA TERMINACIÓN: 5:00pm

	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	UNIDAD MEDIDA EDAD (AÑOS, MESES, DÍAS)	EPS	CONTRIBUTIVO	EXCEPCIÓN	NACIONALIDAD	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ENTIDAD QUE ORDENA VÍCTIMA (SI APLICA)	ORIENTACIÓN SEXUAL	GÉNERO	ETNIA	DISCAPACIDAD	ZONA	FIRMA
1	Juan	Francisco	Peñaloza	Lopez	CC	16[illegible]	60		Coosalud	X		Colombiana	Roldanillo	Prolongación 11 #13	3233520284							Juan F Peñaloza
2	Ada		Garcia		CC	1[illegible]	50		Coosalud			Colombiana	Roldanillo	Morelia								Ada G.
3	Yulica	Constanza	Rosso	Varela	CC	[illegible]	43		Nueva EPS			Colombiana	Roldanillo	Higueronal	[illegible]							Yulica Constanza
4	Alejandra		Silva		TI	[illegible]	22		Coosalud			Colombiana	Roldanillo	Remolino	[illegible]							Alejandra Silva
5	Normeli		Guevara		CC	[illegible]	25		Nueva EPS			Colombiana	Roldanillo	Higueronal	[illegible]							Normeli G
6	Maritza	Lucia	Garcia		CC	[illegible]	41		Nueva EPS			Colombiana	Roldanillo	Higueronal	[illegible]							Maritza L G
7	Tatiana		Franco		CC	[illegible]	20		Nueva EPS			Colombiana	Roldanillo	Higueronal	[illegible]							Tatiana Franco
8	Laura	Daniela	Tamayo		CC	[illegible]	24		Coosalud			Colombiana	Roldanillo	Higueronal	[illegible]							Laura D Tamayo
9	Lina	Maria	Castillo		CC	[illegible]	28		Coosalud			Colombiana	Roldanillo	Higueronal	[illegible]							Lina Castillo
10	Diana	Maria	Peña	Mejia	CC	[illegible]	39		Coosalud			Colombiana	Roldanillo	Higueronal	[illegible]							Diana Peña
11	Angelica		Garcia	Rodriguez	CC	[illegible]	25		Coosalud			Colombiana	Roldanillo	Higueronal	[illegible]							Angelica G R
12																						
13																						
14																						
15																						

Sharon Andrea Gomez García
Psicóloga del PIC Municipal
Firma Responsable(s)
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025

100.9

FECHA: 16 DE MAYO DEL 2025	
ACTA N°: 005	LUGAR: Hogar infantil Travesuras
HORA DE INICIO: 3:00PM	HORA FINAL: 4:00PM
OBJETIVO DE LA REUNION: Fomentar el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, promoviendo el uso saludable y significativo del tiempo libre.	

1. ASISTENTES

- Sharon Andrea Gómez García Psicóloga del PIC Municipal
- Comunidad del Hogar infantil

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En coordinación con las madres comunitarias de los Hogares Infantiles "Travesuras" del Br Carlos Holguín de la cabecera municipal, el día 20 de mayo del 2025, siendo las 3:00 p.m., se llevó a cabo esta jornada en las instalaciones de los mencionados hogares. El encuentro tuvo como propósito principal promover y formalizar el compromiso de los padres de familia en el aprovechamiento del tiempo libre de sus hijos, quienes son usuarios de los servicios del ICBF. La jornada fue adelantada por la psicóloga Sharon Andrea Gómez García, integrante del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo, Valle del Cauca.

La metodología empleada consistió en una jornada educativa centrada en la relevancia del tiempo libre. Se brindaron estrategias basadas en habilidades para la vida como un factor clave para el bienestar integral, y se ofrecieron "tips" prácticos para que los padres guíen a sus hijos en el uso constructivo de este tiempo en sus hogares. Mediante una guía participativa, el grupo logró definir e identificar el concepto de tiempo libre.

Se llegó a la conclusión general de que, con frecuencia, las personas no disfrutan adecuadamente de su tiempo de ocio. Esto llevó al grupo a reflexionar sobre la tendencia a continuar en labores o preocupaciones, sin dedicar el tiempo suficiente para fortalecer la salud física y mental. A raíz de este análisis, se generó una discusión constructiva para identificar actividades que genuinamente contribuyan a ese bienestar físico y mental.
Posteriormente, se destacaron los múltiples beneficios de un tiempo libre bien aprovechado, enfatizando su contribución al desarrollo personal, la estimulación de la creatividad y la mejora de las relaciones sociales, tanto en adultos como en niños. Se subrayó cómo estos espacios se convierten en oportunidades valiosas para el florecimiento integral de cada individuo. Para una comprensión más clara y aplicable, se ofrecieron a los participantes diversos consejos prácticos enfocados en el aprovechamiento personal del tiempo libre.

En este sentido, se compartieron con los padres de familia diversas estrategias para optimizar su tiempo libre, incluyendo:

- Planificación y Establecimiento de Prioridades: Se sugirió dedicar tiempo de manera consciente a aquellas actividades que generan disfrute y recargan energías.

100.9

- Exploración de Nuevos Hobbies e Intereses: Se animó a experimentar con diferentes actividades como un medio para descubrir nuevas pasiones y enriquecer la vida personal.
- Incorporación de Actividad Física: Se resaltó la importancia del ejercicio regular para el bienestar físico y emocional.
- Fomento de la Creatividad: Se propuso dedicar tiempo a actividades artísticas, manualidades, escritura, entre otras, como formas de expresión y desarrollo personal.
- Desconexión Digital: Se planteó la necesidad de establecer límites en el uso de pantallas para permitir espacio a otras actividades enriquecedoras.
- Cultivo de las Relaciones Sociales: Se destacó el valor de invertir tiempo de calidad con amigos y familiares para fortalecer los vínculos afectivos.
- Descanso y Relajación: Se hizo hincapié en la importancia de priorizar el sueño y las actividades que contribuyen a la relajación y la reducción del estrés.

La jornada concluyó con la explicación de la trascendental importancia de un tiempo libre intencional y significativo, no solo para el propio bienestar integral de los padres, sino también como un factor crucial para el desarrollo saludable de sus hijos. Se enfatizó que este espacio, lejos de ser un mero paréntesis en las responsabilidades, constituye un terreno fértil para el cultivo de la salud física y mental, la potencialización de la creatividad y el fortalecimiento de los lazos sociales.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO	RURAL	URBANA
7	0	0	0	7	1	0	0	0	15	14	1	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15

Se intervinieron 15 personas, de las cuales el 46.7% (7 personas) tienen entre 6 y 11 años, y el 46.7% tienen más de 60 años; solo una persona (6.6%) está entre los 27 y 59 años. El 100% se identifica como heterosexual. En cuanto al género, el 93.3% (14 personas) son mujeres y el 6.6% (1 persona) es hombre. El 100% no pertenece a ningún grupo étnico ni presenta condiciones de discapacidad, ni hay mujeres cabeza de hogar o víctimas del conflicto. Todos los participantes (100%) provienen de zona urbana.

4. COMPROMISOS:

- Los padres de familia se comprometen a aplicar las estrategias y consejos prácticos compartidos durante la jornada, como la planificación de actividades, la exploración de nuevos hobbies, la incorporación de actividad física y la desconexión digital, para optimizar su tiempo libre y el de sus hijos.
- Se comprometen a dedicar tiempo a actividades artísticas y manualidades que estimulen la creatividad, así como a fortalecer los vínculos familiares y sociales a través de la inversión de tiempo de calidad.

100.9

- Asumen el compromiso de priorizar el descanso y la relajación como elementos esenciales para la salud física y mental, reconociendo su impacto directo en el bienestar personal y familiar.
- Los padres y madres se comprometen a replicar la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en sus entornos cercanos, promoviendo estas prácticas entre otros miembros de la comunidad del hogar infantil.
- Se comprometen a participar activamente en futuras jornadas o talleres que el ICBF o el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) realicen para seguir fortaleciendo las habilidades parentales y el bienestar familiar.

5. OBSERVACIONES:

- Se evidenció que tanto padres como madres comunitarias reconocen la dificultad para aprovechar adecuadamente el tiempo libre, priorizando en muchas ocasiones las labores cotidianas sobre actividades que promuevan su bienestar físico y mental.
- Los participantes mostraron gran interés y apertura a las estrategias y consejos prácticos brindados por la psicóloga, lo que indica una disposición favorable al cambio.
- Se generó una comprensión clara sobre cómo el uso constructivo del tiempo libre no solo beneficia el desarrollo personal de los adultos, sino que también es fundamental para el desarrollo integral y saludable de los niños.
- Se manifiesto la necesidad de que los padres reciban herramientas concretas y aplicables para gestionar de forma más efectiva el tiempo de ocio en sus hogares.

La jornada se termina a las 5:00pm

6. ANEXOS

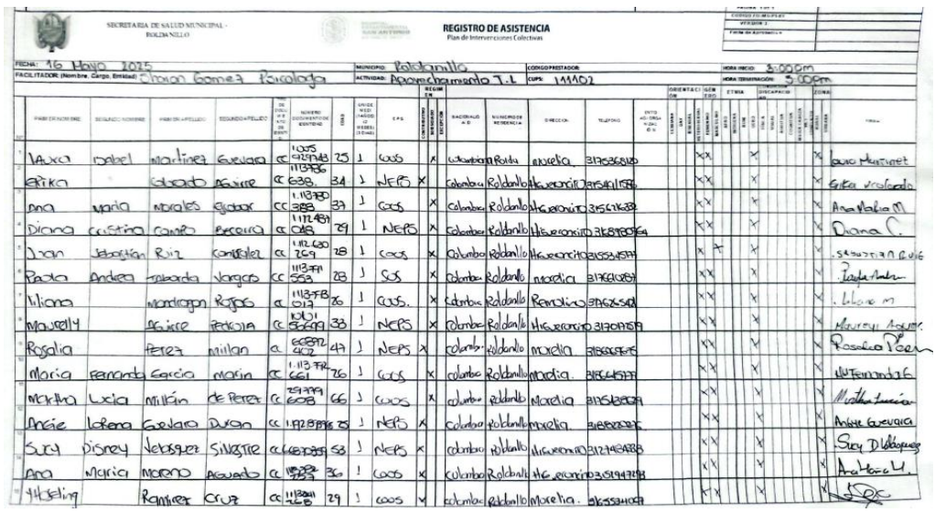
- Registro fotográfico





100.9

- Listados de asistencia

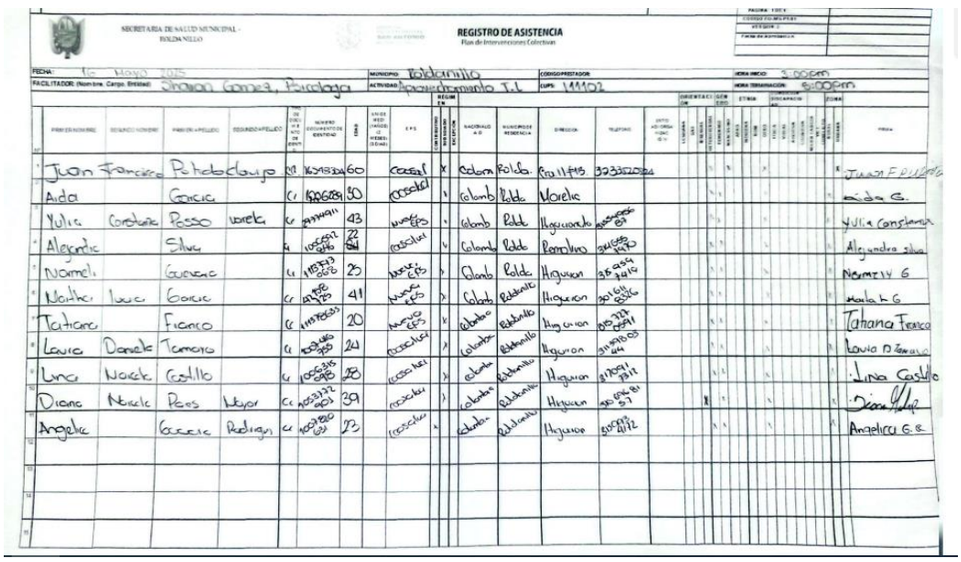


SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL - ROLDANILLO

REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas

FECHA: 16 Mayo 2025 | MUNICIPIO: Roldanillo | CONSOPRESTADOR: | HORA INICIO: 5:00pm
FACILITADOR (Nombre, Cargo, Entidad): Sharon Gomez, Psicologa | ACTIVIDAD: Apoyo Diamantino J.I | CUPS: 141102 | HORA TERMINACIÓN: 5:00pm

	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	UNIDAD MEDIDA EDAD (AÑOS, MESES, DÍAS)	EPS	CONTRIBUTIVO	SUBSIDIADO	NACIONALIDAD	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ENTIDAD ADMINISTRADORA DE PLANES DE BENEFICIOS (EAPB)	ORIENTACIÓN SEXUAL: LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	NO REPORTA	ETNIA: NEGRO	MULATO	AFROCOLOMBIANO	RAIZAL	PALENQUERO	RROM	INDÍGENA	NINGUNA	DISCAPACIDAD: FÍSICA	AUDITIVA	VISUAL	SORDOCEGUERA	INTELECTUAL	PSICOSOCIAL	MÚLTIPLE	NINGUNA	GESTANTE	FIRMA
1	Laura	Isabel	Martinez	Guevara	CC	1035 927948	23	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3176568140			X																						Laura Martinez
2	Erika		Eduardo	Aguirre	CC	1113986 638	34	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3145611588			X																						Erika Eduardo
3	Ana	Maria	Morales	Gaitan	CC	1.113930 389	33	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3145614388			X																						Ana Maria M
4	Diana	Cristina	Campo	Pereira	CC	1112481 085	31	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3187805954			X																						Diana C
5	Juan	Sebastian	Ruiz	Cortes	CC	1112 680 269	28	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3155344594			X																						Sebastian Ruiz
6	Paola	Andrea	Taborda	Vargas	CC	1113771 559	28	1	SOS	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3176610854			X																						Paola Andrea
7	Liliana		Montoya	Rojas	CC	1113778 019	26	1	Coos.	X		Colombiana	Roldanillo	Remolino	3176265581			X																						Liliana M
8	Maryeli		Aguirre	Tenorio	CC	1061 [illegible]	33	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3170911579			X																						Maryeli Aguirre
9	Rosalia		Perez	Millan	CC	[illegible] 472	47	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3165647545			X																						Rosalia Perez
10	Maria	Fernanda	Garcia	Marin	CC	1.113 778 661	26	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3176645577			X																						Maria Fernanda G
11	Martha	Lucia	Millan	de Perez	CC	29779 6058	66	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3165582074			X																						Martha Lucia
12	Angie	Lorena	Gaitan	Duran	CC	1.122 [illegible]	25	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3165582074			X																						Angie Lorena
13	Suly	Disney	Velasquez	Silvestre	CC	[illegible]	58	1	NEPS	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3127469889			X																						Suly Disney
14	Ana	Maria	Moreno	Aguado	CC	[illegible]	36	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Higueronal	3194479794			X																						Ana Maria M
15	Yhesling		Ramirez	Cruz	CC	1112811 428	29	1	Coos	X		Colombiana	Roldanillo	Morelia	3165534069			X																						



SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL - ROLDANILLO

REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas

FECHA: 16 Mayo 2025 | MUNICIPIO: Roldanillo | CONSOPRESTADOR: | HORA INICIO: 5:00pm
FACILITADOR (Nombre, Cargo, Entidad): Sharon Gomez, Psicologa | ACTIVIDAD: Apoyo Diamantino J.I | CUPS: 141102 | HORA TERMINACIÓN: 5:00pm

	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	UNIDAD MEDIDA EDAD (AÑOS, MESES, DÍAS)	EPS	CONTRIBUTIVO	SUBSIDIADO	NACIONALIDAD	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ENTIDAD ADMINISTRADORA DE PLANES DE BENEFICIOS (EAPB)	ORIENTACIÓN SEXUAL: LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	NO REPORTA	ETNIA: NEGRO	MULATO	AFROCOLOMBIANO	RAIZAL	PALENQUERO	RROM	INDÍGENA	NINGUNA	DISCAPACIDAD: FÍSICA	AUDITIVA	VISUAL	SORDOCEGUERA	INTELECTUAL	PSICOSOCIAL	MÚLTIPLE	NINGUNA	GESTANTE	FIRMA
1	Juan	Francisco	Peñaloza	Lopez	CC	16545334	60		Coosalud	X		Colomb	Rold.	Rio Lilas	3233520284			X																						Juan Francisco
2	Ada		Garcia		CC	1106689	50		Coosalud		X	Colomb	Rold.	Morelia				X																						Ada G.
3	Yulia	Constanza	Perez	Varela	CC	29774911	43		Nueva EPS		X	Colomb	Rold.	Higueronal	[illegible]			X																						Yulia Constanza
4	Alejandra		Silva		TI	1055572 [illegible]	22		Coosalud		X	Colomb	Rold.	Remolino	[illegible]			X																						Alejandra Silva
5	Normeli		Guevara		CC	1113733 [illegible]	25		Nueva EPS		X	Colomb	Rold.	Higueron	[illegible]			X																						Normeli G
6	Maria	Luisa	Garcia		CC	29779 [illegible]	41		Nueva EPS		X	Colomb	Rold.	Higueron	[illegible]			X																						Maria L G
7	Tatiana		Franco		CC	1113760603	20		Nueva EPS	X		Colomb	Rold.	Higueron	[illegible]			X																						Tatiana Franco
8	Lavia	Daniela	Tamayo		CC	[illegible]	24		Coosalud	X		Colomb	Rold.	Higueron	[illegible]			X																						Lavia D Tamayo
9	Lina	Maria	Castillo		CC	[illegible]	20		Coosalud	X		Colomb	Rold.	Higueron	[illegible]			X																						Lina Castillo
10	Diana	Maria	Peña	Mejia	CC	[illegible]	39		Coosalud	X		Colomb	Rold.	Higueron	[illegible]			X																						Diana Peña
11	Angelica		Garcia	Rodriguez	CC	[illegible]	22		Coosalud	X		Colomb	Rold.	Higueron	[illegible]			X																						Angelica G R
12																																							
13																																							
14																																							
15																																							

Sharon Andrea Gomez García
Psicóloga del PIC Municipal
Firma Responsable(s)
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025