1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Comedor – comunitario “Villa Rosita” / Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Rossimar Gonzalez – Nutricionista Nicolas Murillo – Responsable del servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El comedor comunitario “Villa Rosita” se encuentra ubicado en la localidad de Usme, con un total de 150 participantes distribuidos en los siguientes grupos etareos: • Grupo 1 a 2 años: 0 participantes • Grupo 3 a 5 años: 5 participantes • Grupo 6 a 8 años: 13 participantes • Grupo 9 a 13 años: 31 participantes • Grupo mayores de 14 años: 101 participantes Para realizar el diagnostico de las necesidades de promoción EVS Comedor cocina popular “ Villa Rosita” se aplicó una encuesta a través de un formulario Google el dia 30/05/2024 a 28 participantes del comedor, la encuesta estaba constituida por dos preguntas, la primera pregunta era de tipo selección, donde se establecía 5 temas

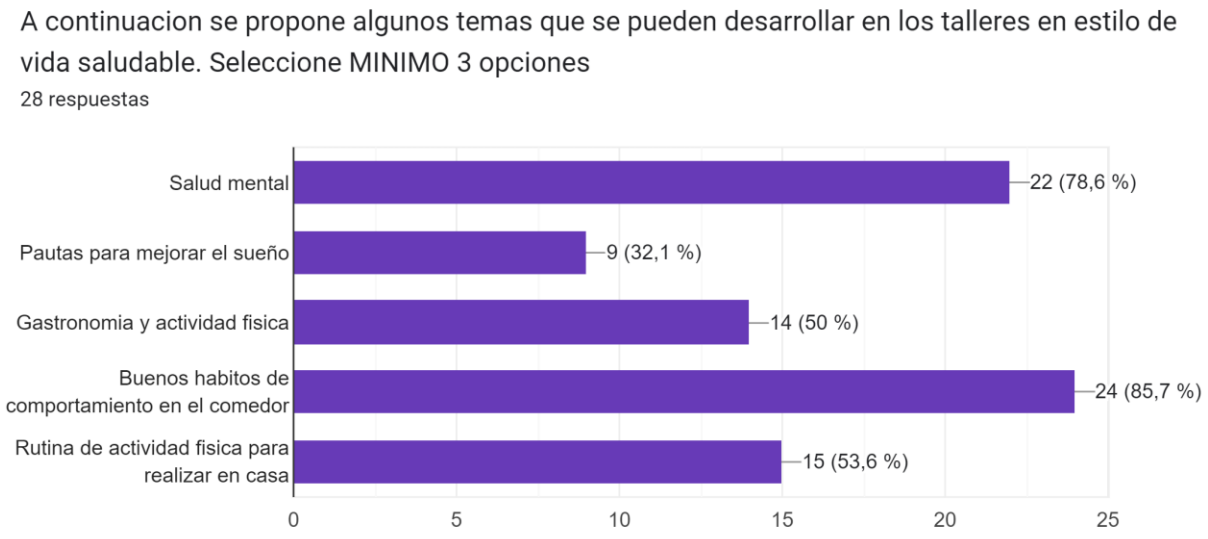
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

principales los cuales los participantes podían elegir 3 temas que consideraban que querían desarrollar en la vigencia del contrato, la segunda pregunta consistía en que el participante indicara si consideraba que se debían desarrollar otros temas diferentes a los propuestos anteriormente.

De acuerdo con la encuesta aplicada los 3 temas con mayor porcentaje de respuestas fueron los siguientes:

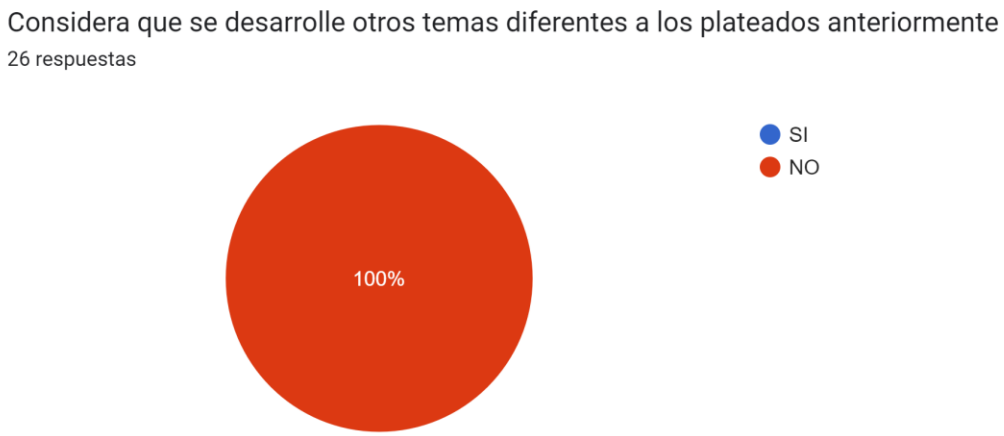
- Buenos hábitos de comportamiento en el comedor
- Salud mental
- Rutina de actividad física para realizar en casa

Pregunta 1. Encuesta de identificación de necesidades de promoción en estilos de vida saludable



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Pregunta 2. Considera que se desarrolle otros temas diferentes a los planteados



Grupo/s interactivo/s:

Nutricionista del comedor comunitario

Población beneficiarios activos del programa comedores comunitarios de cualquier edad, al ser beneficiarios del proyecto, con cualquier nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad:

Para la identificación participativa de la necesidad, se tomó en cuenta información primaria suministrada por los participantes a través de la encuesta aplicada este ejercicio permitió definir los siguientes temas:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
• Buenos hábitos de comportamiento en el comedor • Salud mental • Rutina de actividad física para realizar en casa • Gastronomía y actividad física • Pautas para mejorar el sueño
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario __X_
Tema: 2. Salud mental: un viaje al autoconocimiento

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades en promoción en estilos de vida saludable hasta la implementación de las estrategias IEC.
Objetivos: Información: Explicar de forma sencilla conceptos básicos relacionados a la salud mental tales como: bienestar, autoestima, autoconocimiento. Educación: Comprender los conceptos desarrollados que permitan reflexionar acerca de la importancia de la salud mental como parte de un estilo de vida saludable Comunicación:

Promover hábitos y prácticas saludables asociados a la salud mental, lo que permitirá que estos hábitos sean parte du cotidianidad.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

La Organización mundial de la salud (OMS) define La salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

:

Determinantes de la salud mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

En educación:

- Apoyar el desarrollo de habilidades, brindando el conocimiento teórico-practico para promover cambios en determinantes del comportamiento, este conocimiento permite a los participantes “saber cómo”, es decir llevar el conocimiento a la práctica, que puedan implementar en su vivir diario.

En comunicación:

Incorporar a la cotidianidad herramientas practicas dirigidas a la implementación de hábitos saludables relacionados a la salud mental (respiración, meditación guiada, actividad física) .

Mensajes: Salud mental: viajando al autoconocimiento

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Salud mental: un viaje al autoconocimiento	Explicar conceptos básicos relacionados a la salud mental, y su importancia en un estilo de vida saludable a través de un círculo de palabra se explorará la información que tienen los participantes relacionados a los conceptos como bienestar, autoestima, depresión, ansiedad autoconocimiento.	Identificación de las necesidades sentidas de los participantes	Material bibliográfico Hojas blancas Colores	19 de julio 2024

	Seguidamente explicara cada uno de los conceptos y se entregara una hoja en blanco para que los participantes escriban acerca de ellos mismos ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis gustos? ¿Que no me gusta? Que me gustaría mejorar en mí mismo? Finalmente los participantes escribirán las conclusiones que se llevan adquiridas			
4. EVALUACIÒN				

Se implementarán el pre test y pos test en cada sesión, para lograr evaluar el conocimiento posterior al desarrollo del taller además de recopilar la información para el análisis de las acciones implementadas.

Elaborado por: Rossimar Gonzalez

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Comedor – comunitario “Villa Rosita” / Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Rossimar Gonzalez – Nutricionista Nicolas Murillo – Responsable del servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El comedor comunitario “Villa Rosita” se encuentra ubicado en la localidad de Usme, con un total de 150 participantes distribuidos en los siguientes grupos etareos: • Grupo 1 a 2 años: 0 participantes • Grupo 3 a 5 años: 5 participantes • Grupo 6 a 8 años: 13 participantes • Grupo 9 a 13 años: 31 participantes • Grupo mayores de 14 años: 101 participantes Para realizar el diagnostico de las necesidades de promoción EVS Comedor cocina popular “ Villa Rosita” se aplicó una encuesta a través de un formulario Google el dia 30/05/2024 a 28 participantes del comedor, la encuesta estaba constituida por dos preguntas, la primera pregunta era de tipo selección, donde se establecía 5 temas

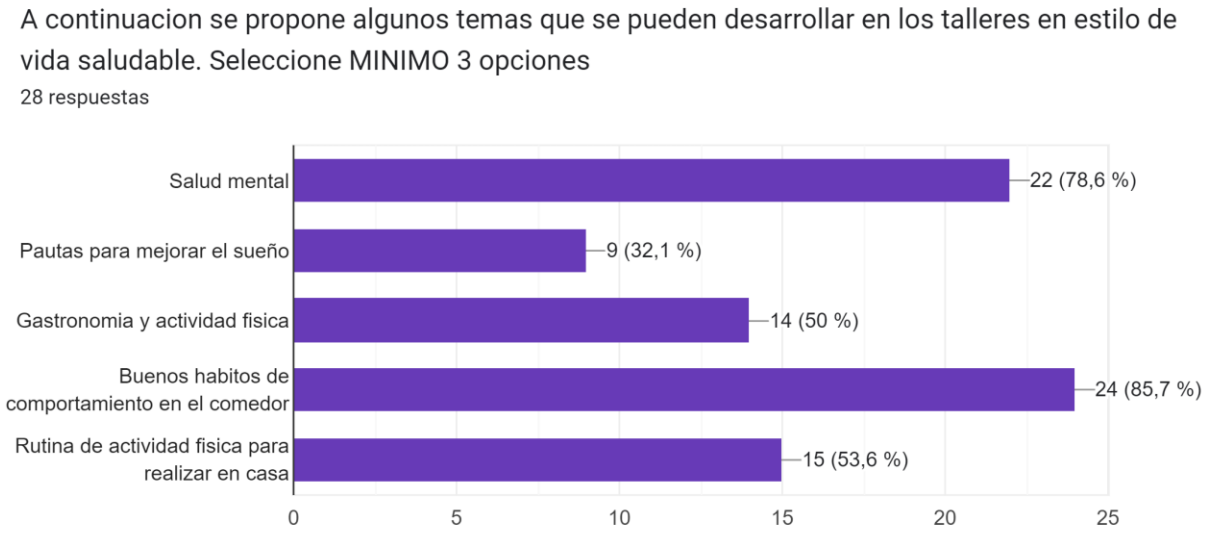
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

principales los cuales los participantes podían elegir 3 temas que consideraban que querían desarrollar en la vigencia del contrato, la segunda pregunta consistía en que el participante indicara si consideraba que se debían desarrollar otros temas diferentes a los propuestos anteriormente.

De acuerdo con la encuesta aplicada los 3 temas con mayor porcentaje de respuestas fueron los siguientes:

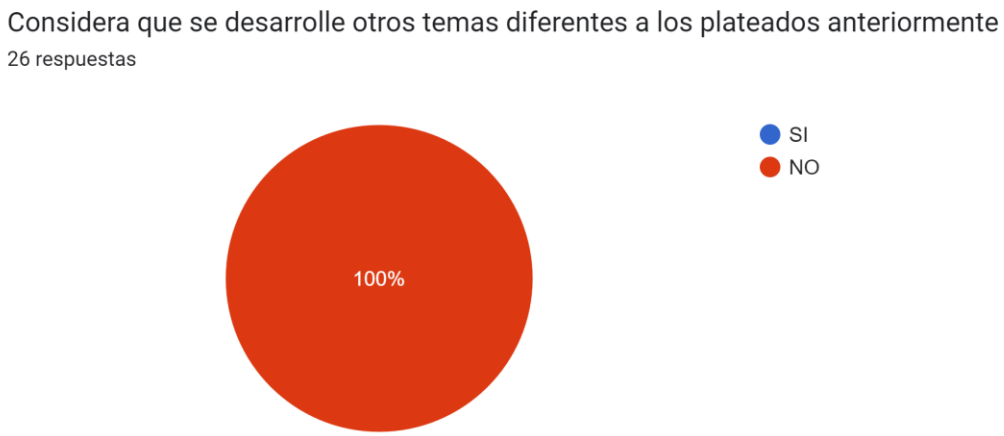
- Buenos hábitos de comportamiento en el comedor
- Salud mental
- Rutina de actividad física para realizar en casa

Pregunta 1. Encuesta de identificación de necesidades de promoción en estilos de vida saludable



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Pregunta 2. Considera que se desarrolle otros temas diferentes a los planteados



Grupo/s interactivo/s:

Nutricionista del comedor comunitario

Población beneficiarios activos del programa comedores comunitarios de cualquier edad, al ser beneficiarios del proyecto, con cualquier nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad:

Para la identificación participativa de la necesidad, se tomó en cuenta información primaria suministrada por los participantes a través de la encuesta aplicada este ejercicio permitió definir los siguientes temas:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
• Buenos hábitos de comportamiento en el comedor • Salud mental • Rutina de actividad física para realizar en casa • Gastronomía y actividad física • Pautas para mejorar el sueño
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario __X_
Tema: 3. Rutina de actividad física para realizar en casa

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades en promoción en estilos de vida saludable hasta la implementación de las estrategias IEC.
Objetivos: Información: Conocer una rutina de entrenamiento que permita mejorar o mantener el estado nutricional Educación: Identificar los beneficios de la actividad física sobre su estado nutricional para generar hábitos saludables en la ejecución de ejercicios físicos que permita mejorar o mantener el estado nutricional Comunicación:

Practicar una rutina de ejercicios físicos de fácil implementación.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Se utilizará la estrategia de información y comunicación “Desafío saludable”

En educación:

La herramienta para diseñar cuenta con el enfoque metodológico de “apoyar el desarrollo de habilidades, brindar el "saber como" y/o encontrar formas de realizar las prácticas deseadas de manera más sencilla” donde se enseñará a los participantes y sus familias las rutinas de ejercicio de fácil implementación para que sean posteriormente replicadas en casa, incorporándolas en su cotidianidad.

En comunicación:

Durante la última etapa de la aplicación de la herramienta pedagógica se promoverá la reflexión y discusión entre los participantes, verificando que conocimientos se incorporaron o reforzaron durante las etapas de ejecución de la herramienta y debatir cómo podrían implementarse en sus casas. Se motivará a los participantes, especialmente a las familias, para formular compromisos que realizaran en casa a partir de momento de adoptar esta estrategia.

Mensajes: ¡Que buen plan!

Herramienta/s Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el

				diseño e implementación
Desafío saludable	Se realiza un circuito de ejercicios de 6 estaciones donde en cada una se dan instrucciones y se muestran los beneficios de cada ejercicio: Estación 1: Sentadillas; Estación 2: Push ups; Estación 3: Elevación de talones; Estación 4: Fondos; Estación 5: Trabajo Abdominal; Estación 6: Salto con lazos; Calentamiento;	Identificación de las necesidades sentidas de los participantes	Carteles alusivos a cada estación con instrucciones, beneficios y palabra clave para el mejor entendimiento del ejercicio Colchonetas Lazos de saltar Sillas Aros Música Formatos de pretest y post-test y listados de asistencia	17 de agosto 2024
4. EVALUACIÒN				

Se implementarán el pre test y pos test en cada sesión, para lograr evaluar el conocimiento posterior al desarrollo del taller además de recopilar la información para el análisis de las acciones implementadas.

Elaborado por: Rossimar Gonzalez

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Comedor – comunitario “Villa Rosita” / Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Rossimar Gonzalez – Nutricionista Nicolas Murillo – Responsable del servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El comedor comunitario “Villa Rosita” se encuentra ubicado en la localidad de Usme, con un total de 150 participantes distribuidos en los siguientes grupos etareos: • Grupo 1 a 2 años: 0 participantes • Grupo 3 a 5 años: 5 participantes • Grupo 6 a 8 años: 13 participantes • Grupo 9 a 13 años: 31 participantes • Grupo mayores de 14 años: 101 participantes Para realizar el diagnostico de las necesidades de promoción EVS Comedor cocina popular “ Villa Rosita” se aplicó una encuesta a través de un formulario Google el dia 30/05/2024 a 28 participantes del comedor, la encuesta estaba constituida por dos preguntas, la primera pregunta era de tipo selección, donde se establecía 5 temas

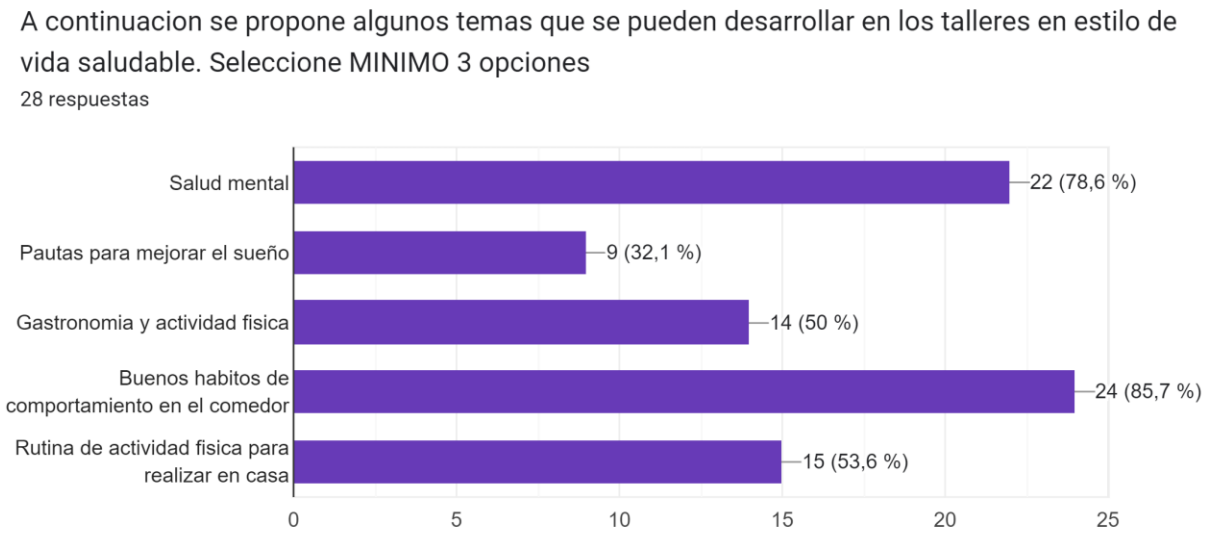
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

principales los cuales los participantes podían elegir 3 temas que consideraban que querían desarrollar en la vigencia del contrato, la segunda pregunta consistía en que el participante indicara si consideraba que se debían desarrollar otros temas diferentes a los propuestos anteriormente.

De acuerdo con la encuesta aplicada los 3 temas con mayor porcentaje de respuestas fueron los siguientes:

- Buenos hábitos de comportamiento en el comedor
- Salud mental
- Rutina de actividad física para realizar en casa

Pregunta 1. Encuesta de identificación de necesidades de promoción en estilos de vida saludable



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Pregunta 2. Considera que se desarrolle otros temas diferentes a los planteados



Grupo/s interactivo/s:

Nutricionista del comedor comunitario

Población beneficiarios activos del programa comedores comunitarios de cualquier edad, al ser beneficiarios del proyecto, con cualquier nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad:

Para la identificación participativa de la necesidad, se tomó en cuenta información primaria suministrada por los participantes a través de la encuesta aplicada este ejercicio permitió definir los siguientes temas:

- Buenos hábitos de comportamiento en el comedor
- Salud mental
- Rutina de actividad física para realizar en casa
- Gastronomía y actividad física

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
• Pautas para mejorar el sueño
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario __X_
Tema: 3. Gastronomía y actividad física

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades en promoción en estilos de vida saludable hasta la implementación de las estrategias IEC.
Objetivos: Información: Reconocer que acciones y prácticas hacen parte de un estilo de vida saludable y su importancia para la salud a través de actividades lúdicas propuestas. Educación: Reflexionar acerca de los beneficios que traen la adopción de acciones y prácticas de un estilo de vida saludable a corto, mediano y largo plazo. Comunicación: Incorporar los estilos de vida saludable en la cotidianidad

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Se utilizará la estrategia de información y comunicación “Gastronomía y actividad fisica”

En educación:

Ahora bien si se parte de que la adopción de hábitos esta mediada por un proceso de aprendizaje, y el proceso de aprendizaje esta mediado por la experiencia, se selecciona modelos pedagógicos que estén mediados por procesos de creación, experiencia y reflexión por lo cual se recurre al modelo pedagógico de experiencias significativas y el modelo constructivista. Éste último está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales genera nuevas construcciones mentales cuando el sujeto interactúa con el objeto (Piaget), cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky) y cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Una estrategia simple basada en estos principios estimularía el “saber”, el “saber hacer” y el “saber ser”.

En comunicación:

Que los participantes se conviertan en agentes de cambio para ellos mismos y para los otros, empoderándose de los diversos conocimientos y siendo transmisores de éstos a otros (niños, familiares, amigos, compañeros) a través de acciones generadas desde el espacio del Centro Día en los cuales se pretende la interacción entre diferentes grupos etáreos.

Mensajes: “Yo me cuido”

Herramienta/s Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el

				diseño e implementación
Hazte un regalo saludable	Se ubicaran 2 puntos de autocuidado Punto 1. Gastronomía en este punto se expondrá bebidas y postres saludables Punto 2. Actividad física, donde se explicarán 2 posturas de yoga 1 ejercicio de respiración	Identificación de las necesidades sentidas de los participantes	Alimentos Papelería Cintas elásticas de ejercicios	21 de septiembre 2024

4. EVALUACIÒN

Se implementarán el pre test y pos test en cada sesión, para lograr evaluar el conocimiento posterior al desarrollo del taller además de recopilar la información para el análisis de las acciones implementadas.

Elaborado por: Rossimar Gonzalez

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Comedor – comunitario “Villa Rosita” / Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Rossimar Gonzalez – Nutricionista Nicolas Murillo – Responsable del servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El comedor comunitario “Villa Rosita” se encuentra ubicado en la localidad de Usme, con un total de 150 participantes distribuidos en los siguientes grupos etareos: • Grupo 1 a 2 años: 0 participantes • Grupo 3 a 5 años: 5 participantes • Grupo 6 a 8 años: 13 participantes • Grupo 9 a 13 años: 31 participantes • Grupo mayores de 14 años: 101 participantes Para realizar el diagnostico de las necesidades de promoción EVS Comedor cocina popular “ Villa Rosita” se aplicó una encuesta a través de un formulario Google el dia 30/05/2024 a 28 participantes del comedor, la encuesta estaba constituida por dos preguntas, la primera pregunta era de tipo selección, donde se establecía 5 temas

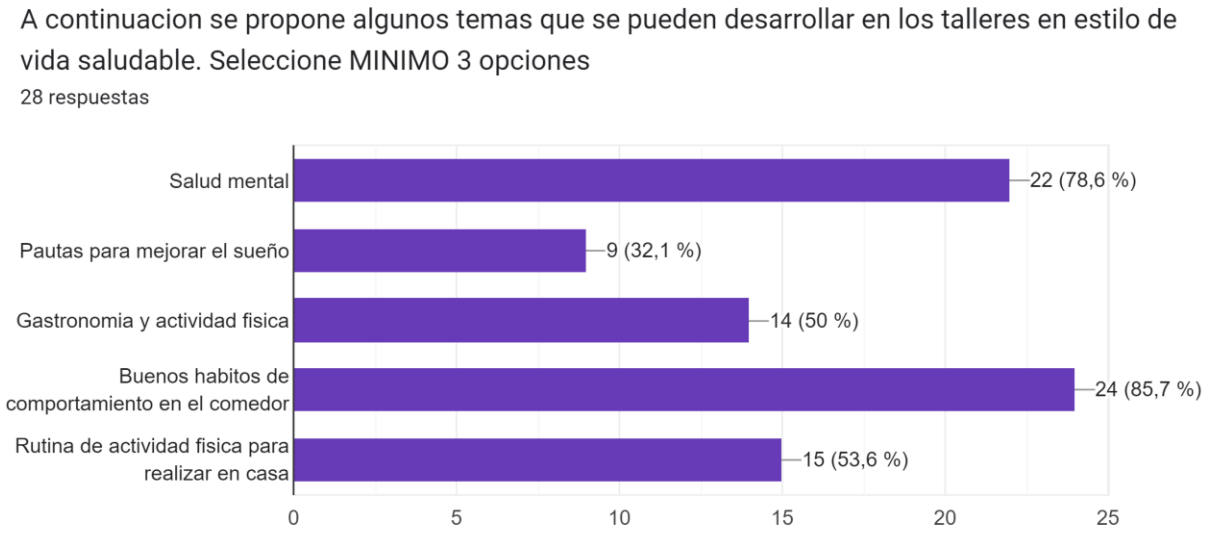
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

principales los cuales los participantes podían elegir 3 temas que consideraban que querían desarrollar en la vigencia del contrato, la segunda pregunta consistía en que el participante indicara si consideraba que se debían desarrollar otros temas diferentes a los propuestos anteriormente.

De acuerdo con la encuesta aplicada los 3 temas con mayor porcentaje de respuestas fueron los siguientes:

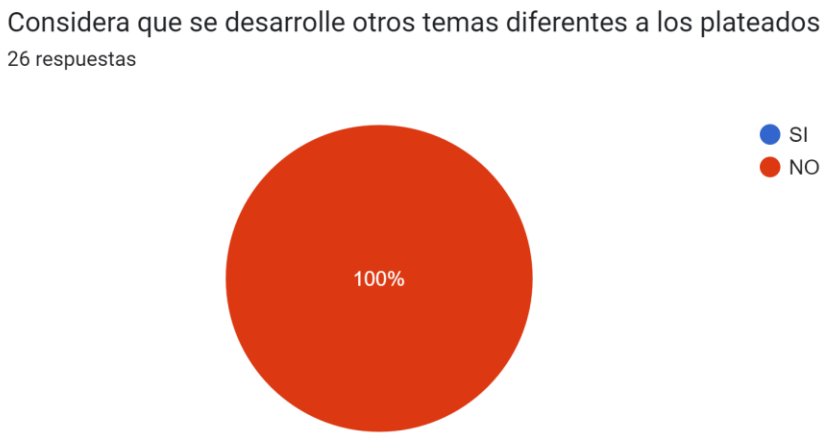
- Buenos hábitos de comportamiento en el comedor
- Salud mental
- Rutina de actividad física para realizar en casa

Pregunta 1. Encuesta de identificación de necesidades de promoción en estilos de vida saludable



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Pregunta 2. Considera que se desarrolle otros temas diferentes a los planteados



Grupo/s interactivo/s:

Nutricionista del comedor comunitario

Población beneficiarios activos del programa comedores comunitarios de cualquier edad, al ser beneficiarios del proyecto, con cualquier nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad:

Para la identificación participativa de la necesidad, se tomó en cuenta información primaria suministrada por los participantes a través de la encuesta aplicada este ejercicio permitió definir los siguientes temas:

- Buenos hábitos de comportamiento en el comedor
- Salud mental
- Rutina de actividad física para realizar en casa
- Gastronomía y actividad física

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
• Pautas para mejorar el sueño
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario __X_
Tema: 5. Higiene del sueño

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades en promoción en estilos de vida saludable hasta la implementación de las estrategias IEC.
Objetivos: Información: Explicar el concepto de higiene del sueño Conocer pautas relacionados a la higiene del sueño Educación: Comprender la importancia del sueño en un estilo de vida saludable Comunicación: Proponer hábitos y prácticas saludables asociados a la higiene del sueño, lo que permitirá que estos hábitos sean parte du cotidianidad.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

De acuerdo a la Word sleep society, el ciclo de sueño-vigilia oscila aproximadamente 24 horas, pero existen otros procesos en el organismo tales como la temperatura corporal, la secreción hormonal, la excreción urinaria de potasio, la secreción gástrica y la secreción acida renal que tienen una duración similar y están en algunos casos sincronizados con el sueño. El hecho de ser rítmicos y tener una duración de 1 día aproximado les da el nombre de ciclos circadianos, en el caso de alterar el sueño puede tener repercusiones sobre ellos también.

Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos, creados por la World Sleep Society

1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
2. Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
8. Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
9. Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.

En educación:

Aumentar el conocimiento de los participantes, brindando el conocimiento teórico-practico para promover cambios en determinantes del comportamiento, este conocimiento permite a los participantes “saber cómo”, es decir llevar el conocimiento a la práctica, que puedan implementar en su vivir diario.

En comunicación:

Incorporar a la cotidianidad herramientas practicas dirigidas a la implementación de hábitos saludables.

Mensajes: El sueño es esencial para la salud

Herramienta/s Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Higiene del sueño	Explicar conceptos básicos relacionados a la higiene del sueño, y su importancia en un estilo de vida saludable Una vez que los participantes reciban la información	Identificación de las necesidades sentidas de los participantes	Material bibliográfico Hojas blancas Colores	19 de octubre 2024

	deberán realizar un mapa mental con la información que comprendieron			

4. EVALUACIÒN

Se implementarán el pre test y pos test en cada sesión, para lograr evaluar el conocimiento posterior al desarrollo del taller además de recopilar la información para el análisis de las acciones implementadas.

Elaborado por: Rossimar Gonzalez

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Comedor – comunitario “Villa Rosita” / Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Rossimar Gonzalez – Nutricionista Nicolas Murillo – Responsable del servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El comedor comunitario “Villa Rosita” se encuentra ubicado en la localidad de Usme, con un total de 150 participantes distribuidos en los siguientes grupos etareos: • Grupo 1 a 2 años: 0 participantes • Grupo 3 a 5 años: 5 participantes • Grupo 6 a 8 años: 13 participantes • Grupo 9 a 13 años: 31 participantes • Grupo mayores de 14 años: 101 participantes Para realizar el diagnostico de las necesidades de promoción EVS Comedor cocina popular “ Villa Rosita” se aplicó una encuesta a través de un formulario Google el dia 30/05/2024 a 28 participantes del comedor, la encuesta estaba constituida por dos preguntas, la primera pregunta era de tipo selección, donde se establecía 5 temas

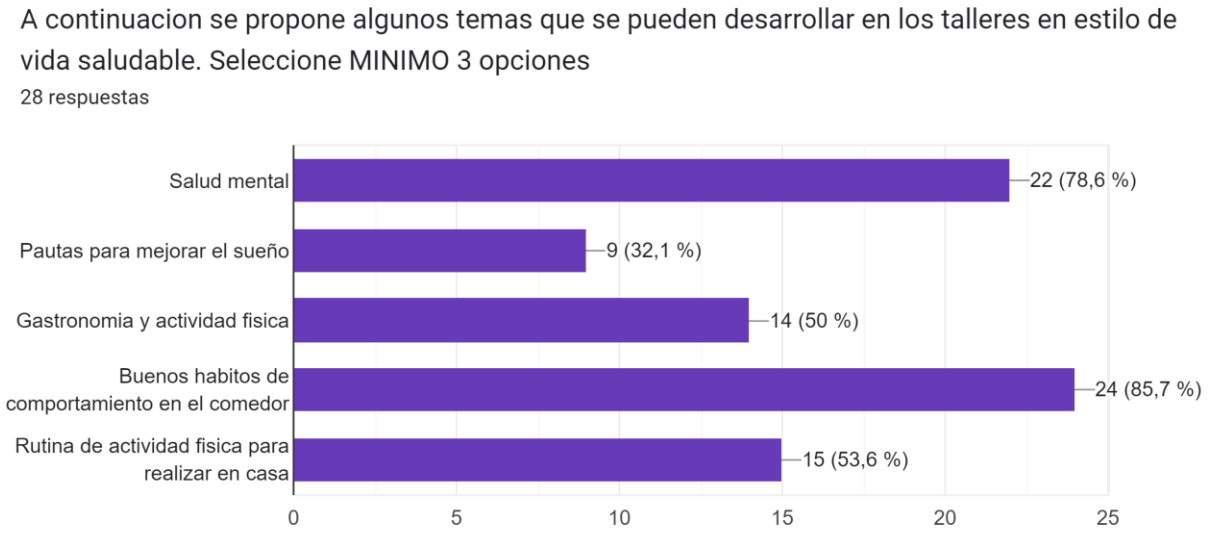
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

principales los cuales los participantes podían elegir 3 temas que consideraban que querían desarrollar en la vigencia del contrato, la segunda pregunta consistía en que el participante indicara si consideraba que se debían desarrollar otros temas diferentes a los propuestos anteriormente.

De acuerdo con la encuesta aplicada los 3 temas con mayor porcentaje de respuestas fueron los siguientes:

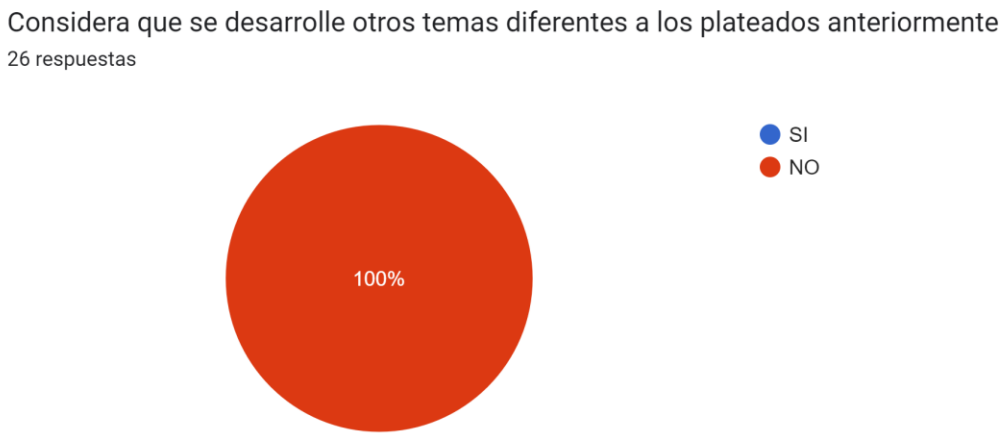
- Buenos hábitos de comportamiento en el comedor
- Salud mental
- Rutina de actividad física para realizar en casa

Pregunta 1. Encuesta de identificación de necesidades de promoción en estilos de vida saludable



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Pregunta 2. Considera que se desarrolle otros temas diferentes a los planteados



Grupo/s interactivo/s:

Nutricionista del comedor comunitario

Población beneficiarios activos del programa comedores comunitarios de cualquier edad, al ser beneficiarios del proyecto, con cualquier nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad:

Para la identificación participativa de la necesidad, se tomó en cuenta información primaria suministrada por los participantes a través de la encuesta aplicada este ejercicio permitió definir los siguientes temas:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Buenos hábitos de comportamiento en el comedor
- Salud mental
- Rutina de actividad física para realizar en casa
- Gastronomía y actividad física
- Pautas para mejorar el sueño

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario __X_

Tema:

1. Buenos hábitos de comportamiento en el comedor
   Hábitos en tiempos de comidas: tolerancia al puesto asignado en el comedor, mejoramiento de postura, agarre de cubiertos, disminución de comportamientos como hablar con la boca llena, masticación acelerada.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades en promoción en estilos de vida saludable hasta la implementación de las estrategias IEC.

Objetivos:

Información:

Conocer cuáles son los hábitos adecuados a tener en el comedor en los tiempos de comidas, bien sea, en la unidad operativa como en casa.

Educación:

Identificar los adecuados hábitos de comportamiento en el comedor

Comunicación:

Aplicar adecuados hábitos de comportamiento durante los tiempos de comidas

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

- Para el desarrollo de la actividad se tomará como referencia herramientas institucionales caja de herramienta de la SDIS(*Caja de Herramientas - Nutrición*, n.d.)

  - Escalera del buen comer

En educación:

A través de una metodología participativa – actividad lúdico pedagógica se abordara determinantes de cambio para:

• Apoyar el desarrollo de habilidades positivas en tiempos de comidas con adecuados hábitos a la mesa

En comunicación:

Se abordará especialmente durante los tiempos de comidas en el comedor reforzando por parte de todos los profesionales, con el fin, de ir fortaleciendo los adecuados hábitos y comportamientos en comedor, así como, la mejor aceptación de alimentos ofrecidos.

Mensajes:

En el comedor en silencio permanecerás, masticando y usando los cubiertos debes estar.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
En mi comedor, mejores somos	Se les pedirá a los participantes de reúnan en grupos. A cada grupo se le entregara papel craf donde escribirán o dibujaran 2 buenos hábitos de comportamiento en el comedor, estos mensajes se colocarán en el comedor. Cada grupo expondrá sus mensajes	Identificación de las necesidades sentidas de los participantes	Papel craf, marcadores, colores	22 de junio 2024

4. EVALUACIÒN

Se implementarán el pre test y pos test en cada sesión, para lograr evaluar el conocimiento posterior al desarrollo del taller además de recopilar la información para el análisis de las acciones implementadas.

Elaborado por: Rossimar Gonzalez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: USME	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO VILLA ROSITA

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
22	6	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**En mi comedor, mejores somos**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	8:00 AM	calle 90 c sur #23 -50 este
22	6	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Ejercicios para nuestro corazon**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	9:00 AM	calle 90 c sur #23 -50 este
22	6	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Estrategia de Prevención de pérdidas y desperdicios de Alimentos- PDA,**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	10.00 am	calle 90 c sur #23 -50 este
19	7	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Salud mental : un viaje de autoconocimento**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	8:30 AM	calle 90 c sur #23 -50 este
19	7	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Estirando mi cuerpo**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	9:30 AM	calle 90 c sur #23 -50 este
18	8	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Desafio saludable**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	8:30 AM	calle 90 c sur #23 -50 este
18	8	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Gimnasia mental**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	9:30 AM	calle 90 c sur #23 -50 este
18	8	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Estrategia de Prevención de pérdidas y desperdicios de Alimentos- PDA,**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	10.00 am	calle 90 c sur #23 -50 este
21	9	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Hazte un regalo saludable**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	8:30 AM	calle 90 c sur #23 -50 este
21	9	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Ejercicios para ganar masa muscular**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	9:30 AM	calle 90 c sur #23 -50 este
19	10	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Higiene del sueño**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	8:30 AM	calle 90 c sur #23 -50 este
19	10	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Ejercicios para ganar masa muscular**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	9:30 AM	calle 90 c sur #23 -50 este

19	10	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Participantes	**Estrategia de Prevención de pérdidas y desperdicios de Alimentos- PDA,**	Comedor cocina popular "Villa Rosita"	10.00 am	calle 90 c sur #23 -50 este
1	11	2024	ROSSIMAR GONZALEZ	Talento humano	**Elaboracion de informe cualitativo**	Virtual	8:30 AM	Virtual

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO
Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.
Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.
Servicio social: diligencie con el número según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación: 1.Jardín Infantil Diurno 2.Jardín Infantil Nocturno 3.Casa de pensamiento intercultural 4.Centros Amar 5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia” 6.Creciendo en Familia en la ruralidad 7.Centros Forjar 8.Centro de Atención Transitoria 9.Hogar de Paso día 10.Hogar de Paso noche 11.Comunidad de Vida 12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día 13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche 14.Centros de protección social 15. Apoyos económicos 16.Centro Crecer 17.Centros Avanzar 18.Centro Renacer 19.Centros Integrarte-atención externa 20.Centros Integrarte-atención interna 21.Centros Proteger
Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.

Concepto revisión Plan IEC Villa Rosita

Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>

Sáb 08/06/2024 11:40

Para:C_7410-2024_VillaRosita@outlook.com <C_7410-2024_VillaRosita@outlook.com>;cjvegao@hotmail.com <cjvegao@hotmail.com>
CC:Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>;Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>;Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario Villa Rosita,**

En el marco del convenio 7410 de 2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

El ASOCIADO deberá entregar el plan de promoción en hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física con temáticas mensuales proyectadas para el año 2024, con el fin de lograr el diseño de un proceso que corresponda a la vigencia. Este plan debe estar firmado por el ASOCIADO y el profesional en nutrición y dietética del Comedor Comunitario, y enviado al profesional delegado por la Subdirección de Nutrición de la SDIS, máximo a los treinta (30) días calendario posterior a la firma del acta de inicio, a través de los siguientes formatos:

▪ *Formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física FOR-PSS-295 teniendo como base el Instructivo construcción de estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física INS-PSS-054*
▪ *Formato cronograma capacitación estilos de vida saludable FOR-PSS-297*

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado Condicionado**

Teniendo en cuenta el concepto anterior, es importante precisar que se requieren los siguientes ajustes:

- Se identifica triangulación de varias fuentes de información para construir el diagnóstico de la población del Comedor. Entre estas, una encuesta forms para definir las temáticas de interés. Se evidencia que se optimiza esta herramienta para los tres comedores a cargo de este operador.

- No se formula el alcance de la estrategia y un objetivo general de la estrategia IEC, tal como se sugirió en la jornada del 09 de mayo.

- En el diagnóstico participativo no se identifican aspectos diferenciales como sexo y nivel educativo.

- Verificar la propuesta de la consistencia propuesta para cada uno de los componentes de la estrategia. Recuerde:

** Información, da cuenta del esperado en cuanto al conocimiento. Se pueden emplear verbos como: conocer, reconocer, informar, explicar, señalar.

**Las acciones de educación describen el logro frente a la comprensión de las razones para cambiar un hábito, para aplicar la información, para que el grupo interactivo comprenda las razones por las que es necesario cambiar sus prácticas. Verbos opcionales: entender, comprender, reflexionar, identificar, distinguir, interpretar, relacionar, recordar

** En las acciones de Comunicación se describe: ¿qué queremos que hagan o cambien? ¿qué queremos que haga en el entorno su audiencia? Verbos opcionales: proponer, aplicar, cambiar, adoptar, incorporar, promover, aumentar, disminuir, reducir, practicar, realizar, implementar, articular.

- En lo relacionado con la sesión sobre la alimentación saludable del adulto mayor: "Hazte un regalo saludable", no se identifica claramente la propuesta metodológica que se abordará. Se asume que, es la muestra gastronómica, pero, no se especifica lo que se llevará a cabo. De igual forma, en el formato 2 se señalar que se empleará la Escalera del Buen Comer, pero, no se referencia en la tabla de recursos y herramientas. Por otro lado, en la sesión en la que se brindan recomendaciones sobre la higiene del sueño, es importante relacionar la importancia del descanso con mejores hábitos alimentarios y por tanto un mejor estado nutricional.

- Revisar en todos los formatos, los mensajes propuestos. Recuerden que el mensaje contiene la información que se quiere transmitir, lo que se espera conozca y aplique, una vez finalice la sesión. No todos cumplen con estas características.

- Es importante en la evaluación plantear diferentes metodologías en cada sesión, ya que en los 5 formatos se plantea realizar la misma evaluación pre y pos test. Es necesario, incluir la información en cada formato, es decir, cuáles son las preguntas que se realizarán. Por ejemplo, en la sesión en la que se llevará a cabo "El desafío saludable", valorar la pertinencia de la sopa de letras como estrategia de evaluación al finalizar el encuentro.

- Incluir la actividad física en cada sesión. En ninguno de los formatos se despliega la propuesta metodológica, de cómo se desarrollará la sesión de actividad física, por ejemplo, sería interesante que en la sesión en la que se brindan recomendaciones para mejorar la salud mental, se enlazará con la importancia de la actividad física como una de estas estrategias.

Es importante aclarar que, los ajustes solicitados al plan IEC, serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades**, por lo que les solicitamos que los planes IEC modificados se carguen como VF (versión final) en la carpeta de cada Comedor.

NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original y compartir este correo con el profesional de nutrición.

El cronograma para las jornadas de toma de peso y talla debe ser remitido al equipo de Vigilancia Nutricional de la entidad: equipo_operativo@sdis.gov.co

Cordialmente,

Equipo Técnico Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física
SDIS