Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca
Lugar	Resguardo de la vereda Sáname
Fecha	27/08/2025
Tema	El cuidado de sí, del medio ambiente y de la comunidad
Entorno	Comunitario
Objetivo	Promover la conciencia y la acción en torno al cuidado de la salud personal, el medio ambiente y la comunidad como elementos interconectados que impactan la salud pública, fomentando comportamientos sostenibles y responsables.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Mauren Gisella Rincón Riveros
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1121923650
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

Se lleva a cabo actividad con 16 participantes en curso de vida adolescencia, adultez, y adultez mayor, los cuales residen en el área urbana y rural del municipio, sin ningún enfoque diferencial.

2. **Metodología de la actividad realizada**

1. Presentación del profesional encargado (Entorno comunitario) asignado por la estrategia APS.

2. Socialización de objetivo, duración y metodología. La actividad tendrá 3 momentos en los que se abordará la temática:

Metodología: Participativa y experiencial, con actividades teóricas y prácticas.

2.1 Actividad lúdica de inicio

"Filas de reflexiones"
- Objetivo: Conectar emocionalmente a los participantes con la temática.
- Desarrollo:
- Los participantes se ordenaron en mesas y por cada mesa una persona responde a una de las preguntas a continuación.
- Responden brevemente a preguntas como:
- ¿Qué haces diariamente para cuidar tu salud?
- ¿Cómo contribuyes al cuidado del ambiente?
- ¿Qué significa para ti la salud comunitaria?
- Un facilitador resume las ideas principales y las conecta con los objetivos del taller.

Se procede a realizar actividad cognitiva "sopa de letras de las emociones".

2.2 Explicación del tema

-Presentación conceptual: En este espacio se realizará la presentación y desarrollo conceptual de acuerdo con las características de las temáticas.

El cuidado de sí mismo: Importancia de la alimentación saludable: evitar ultraprocesados, fomentar el consumo de frutas, verduras y agua., salud mental: Identificar el estrés, importancia del descanso, técnicas de relajación, promoción de la actividad física, recomendaciones según edades y beneficios para la salud cardiovascular y mental.

El ambiente como determinante de la salud: Contaminación del aire, agua y suelo: impacto en enfermedades respiratorias, cáncer y calidad de vida, manejo de residuos: la importancia de reducir, reutilizar y reciclar, espacios verdes: su rol en la promoción del bienestar físico y emocional.

La comunidad como agente de cambio: La salud comunitaria como estrategia para la prevención de enfermedades y promoción del bienestar, redes de apoyo: construcción de tejido social para abordar problemáticas como el aislamiento, la violencia y la falta de recursos, ejemplos de éxito: comunidades que lograron mejoras a través de la acción colectiva.

Desarrollo: Los participantes se dividen en subgrupos, cada grupo crea un mapa visual con papel o herramientas digitales.
Estrés individual → Conflictos comunitarios → Necesidad de redes de apoyo.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

-Póster de tamaño pliego con la ilustración de la temática:



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

-¿Cómo debemos cuidar el medio ambiente en la comunidad?

No tires basura en las calles. Evita quemar basura, hojas y otros objetos, así como hacer fogatas en bosques o en plena ciudad. Riega las plantas durante la noche o muy temprano, cuando el Sol tarda más en evaporar el agua.

-¿Cómo invitar a la comunidad a cuidar el medio ambiente?

1. Plantar árboles y cultivar alimentos. ...
2. Educación ambiental en pro del cuidado del medio ambiente. ...
3. Separación de materiales. ...
4. Ahorro de energía. ...
5. Apoyo a proyectos para el cuidado del medio ambiente. ...

6. Cambio en los hábitos de consumo.

-¿Cómo cuido mi comunidad?
-Sé un buen vecino
-Ser amable, decir buenos días, dar las gracias y sonreír.
-Cuidar los espacios comunes y áreas verdes, por ejemplo, en tu zona exterior siembra plantas.
-Reforzar positivamente a tu comunidad.
-Tener cuidado con tus mascotas.
-Respetar la diversidad.

3. Conclusiones y recomendaciones

Los participantes logran hacer conciencia que cuidar el medio ambiente es importante porque garantiza los servicios ambientales que nos brinda la naturaleza. La creciente generación de residuos y su manejo inadecuado ocasionan problemas de salud, contaminación del suelo, el agua y el aire.

Todo va entrelazado y por ello es importante cuidar la comunidad, favorecer la convivencia social, ayudar a la reducción de desastres, e involucrarse en la restauración de ecosistemas. Cuidar el medio ambiente, a uno mismo y a la comunidad implica tomar acciones para proteger la naturaleza y los recursos naturales.

4. Registro fotográfico

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

