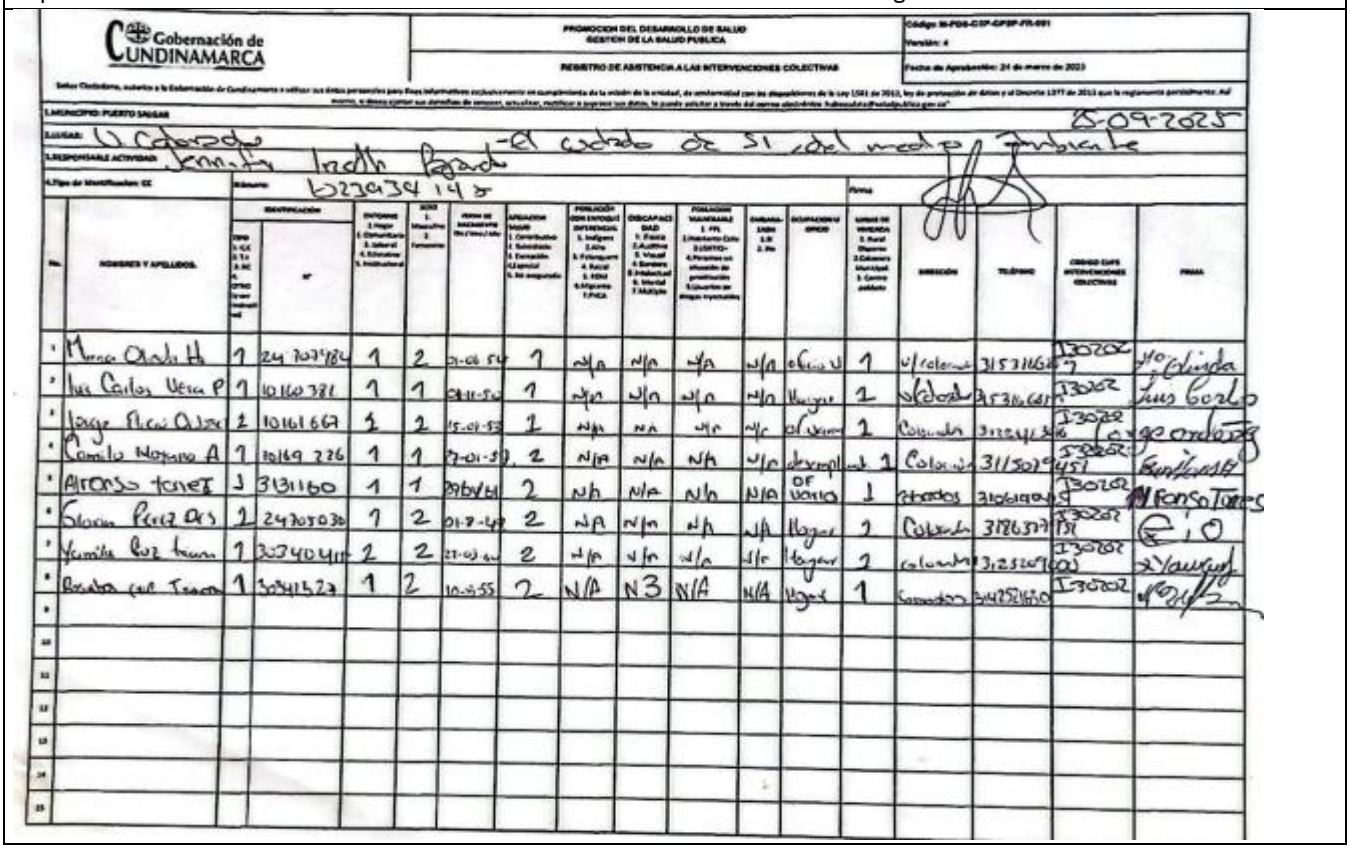
Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Puerto Salgar Cundinamarca
Lugar	Vereda Colorados
Fecha	25 - 09 - 2025
Tema	El cuidado de si, del medio ambiente y de la comunidad
Entorno	Comunitario
Objetivo	Sensibilizar y capacitar a la comunidad en general como proceso de educación en Salud, en donde se desarrollen sesiones articulados con la entidad territorial en temas de Fortalecimiento de redes sociales y comunitarias, empoderamiento y participación social, el cuidado de si del medio ambiente y de la comunidad.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Jennifer Lizeth Fajardo Duran
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.023.934.145
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 realiza recorrido por la vereda Colorados junto con la auxiliar de enfermería encargada de realizar actividades en hogar, para realizar actividad de capacitación en temas de el cuidado de si del medio ambiente y de la comunidad.

La actividad se lleva a cabo con ocho (8) integrantes los cuales se encuentran en un ciclo de vida de adultez y que viven en esta zona.

2. Metodología de la actividad realizada

Para esta actividad se realiza recorrido por la vereda Colorados donde se realiza visitas casa a casa presentando el equipo de trabajo que son la auxiliar de enfermería quien es la responsable de realizar visitas casa a casa para realizar caracterización familiar y de la jefe de enfermería quien tiene a cargo el entorno comunitario se les cuenta las actividades que se llevaran a cabo en el municipio dándole prioridad a dos veredas que son Colorados y Puerto Rojo; dentro de la actividad se explica que se harán recorridos en las veredas y adicional se realizara acompañamiento para poder dar información y educación a las familias de temas como salud sexual, salud mental, salud laboral, rutas de atención, y fortalecimiento de las redes comunitarias y su conformación, empoderamiento y participación social, el cuidado de si del medio ambiente y de la comunidad.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se realiza una actividad de círculos de diálogo donde en grupo los participantes discuten temas importantes para la comunidad o comparten experiencias personales. Esto puede ayudar a generar confianza y mejorar la comunicación.

2.2 Explicación del tema

El cuidado de uno mismo, del medio ambiente y de la comunidad son tres aspectos interrelacionados que contribuyen al bienestar general y a un futuro sostenible

Cuidado de uno mismo se refiere a la atención y el respeto por nuestra salud física, mental y emocional. Al cuidar de nosotros mismos, no solo mejoramos nuestra calidad de vida, sino que también estamos mejor equipados para contribuir al bienestar de los demás y del entorno. Algunos puntos clave incluyen:

- Mantener una dieta saludable y equilibrada.
- Practicar ejercicio regularmente.
- Tomarse tiempo para descansar y relajarse.
- Cultivar el bienestar emocional, gestionando el estrés y buscando apoyo cuando sea necesario.

No es solo un acto individual, sino que tiene un impacto directo en cómo nos relacionamos con los demás y con el entorno. Algunos aspectos adicionales a considerar son:

- ✓ Salud mental y emocional es tan crucial como la salud física. Practicar la meditación, la autocompasión y el autocuidado emocional nos ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Esto no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también fortalece nuestra capacidad para ser empáticos y activos en la protección del medio ambiente y de la comunidad.
- ✓ Hábitos de vida saludables, comer de manera consciente y saludable, basando nuestra dieta en alimentos frescos, locales y orgánicos, practicar actividades físicas, como caminar, correr o

practicar yoga, no solo mejora nuestra salud, sino que nos conecta con el entorno natural y nos permite disfrutar de espacios al aire libre.

Cuidado del medio ambiente es esencial para nuestra supervivencia y bienestar. Al cuidar de él, no solo estamos protegiendo la biodiversidad y los recursos naturales, sino que también estamos asegurando un entorno saludable para las generaciones futuras. Algunas prácticas clave incluyen:

- Reducir, reutilizar y reciclar para disminuir la cantidad de desechos.
- Ahorrar energía y agua.
- Utilizar productos sostenibles y apoyar empresas con prácticas responsables.
- Promover la conservación de los ecosistemas y la biodiversidad, por ejemplo, a través de la reforestación y la protección de especies en peligro.

Cuidado de la comunidad es el espacio donde interactuamos con otras personas y nos apoyamos mutuamente. El bienestar de la comunidad está estrechamente vinculado al de cada uno de sus miembros. Cuidar de la comunidad implica:

- Ser respetuosos y solidarios con los demás.
- Promover la inclusión y la equidad.
- Participar activamente en la mejora de la comunidad, ya sea a través de voluntariado o iniciativas comunitarias.
- Fomentar el respeto por la diversidad y la cooperación entre diferentes grupos sociales.

El cuidado de uno mismo influye en la capacidad de cuidar el medio ambiente y la comunidad, ya que un individuo que está sano y equilibrado tiene más energía y recursos para contribuir a causas importantes.

Cuidar del medio ambiente beneficia directamente tanto al bienestar personal (mejor calidad de vida, menos contaminación) como al bienestar de la comunidad (espacios más saludables, recursos sostenibles).

El cuidado de la comunidad fomenta un ambiente de apoyo mutuo que facilita el cuidado personal y la protección del medio ambiente, ya que las acciones colectivas tienden a tener mayor impacto.

Promover una cultura de interdependencia entre estos tres cuidados es esencial para la creación de sociedades más resilientes y sostenibles.

Este enfoque integral es clave para lograr un mundo más justo, saludable y equilibrado, tanto para los seres humanos como para el medio ambiente

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Los materiales utilizados para la actividad círculos de dialogo se necesitaron sillas y un espacio adecuado para poder compartir las ideas o pensamientos que surjan durante las conversaciones lápiz y esferos para registrar las ideas principales de los participantes si se quiere dejar un registro visual.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Alguna de las inquietudes de las personas fue en como encontrar el tiempo para cuidar de si mismo en medio de las responsabilidades diarias, de que manera puedo cuidar el medio ambiente y el entorno donde vivo, como puedo ayudar a las demás personas de la comunidad o del sector si no tengo que ofrecer, como se puede generar un cambio significativo para la vereda

3. Conclusiones y recomendaciones

El cuidado de uno mismo, del medio ambiente y de la comunidad son aspectos interdependientes que, al ser integrados de manera consciente en nuestra vida diaria, pueden transformar positivamente nuestra realidad y la de los demás. Si bien los desafíos pueden parecer abrumadores, cada pequeño esfuerzo suma y contribuye a la construcción de un futuro más justo, saludable y sostenible. Lo más importante es dar el primer paso, con paciencia y determinación, sabiendo que cada acción, por más pequeña que sea, tiene el poder de generar un cambio significativo.

4. Registro fotográfico



