E.S.E Hospital San José Viterbo Caldas

LINEA: No Transmisibles.

ESTRATEGIA: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre.

Nombre del profesional: Alejandra Muriel Cano.

Profesión: Enfermera.

Fecha de ejecución: 09-06-2025

Lugar de la capacitación: I.E Colegio La Milagrosa, Sede La Fátima – Grado primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de primaria.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Taller 4 Diviértete, muévete y crece saludable.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Promover en los niños de 6 a 12 años la práctica diaria de actividad física, el aprovechamiento saludable del tiempo libre y el uso responsable de las pantallas, como estrategias fundamentales para un crecimiento físico, mental y social saludable.

Objetivos Específicos:

- Explicar qué es la actividad física y por qué es buena para el cuerpo y la mente.
- Presentar diferentes tipos de actividad física que los niños pueden practicar en casa, en la escuela o en el parque.
- Brindar recomendaciones del tiempo adecuado de actividad física según la edad.

3. CURSO DE VIDA

Primera infancia, infancia.

4. METODOLOGÍA

El siguiente taller proporciona herramientas teórico-prácticas para comprender la práctica de hábitos alimentarios saludables. Tiene una duración de una hora.

El proceso metodológico incluye aspectos conceptuales, emocionales y reflexivos que ayudan a las participantes a aprender de manera significativa.

El enfoque es práctico y vivencial. Se puede utilizar el análisis de casos y la reflexión sobre experiencias cotidianas para interiorizar los conceptos.

Materiales Necesarios:

- Sala con sillas para la comodidad de las participantes.
- Computador para proyectar diapositivas.
- Tablero y marcadores.
- Papel y lapiceros para trabajo.
- Pre- test y Pos-test.
- Material visual educativo impreso.

Exposición teórica: Presentación visual con diapositivas para explicar conceptos clave.

Dinámicas participativas: Preguntas abiertas y discusión en grupo para compartir experiencias y dudas.

Casos prácticos: Análisis de situaciones reales o simuladas para aplicar conocimientos.

Material didáctico: Entrega de folletos, guías y listas de recursos disponibles.

Preguntas y respuestas: Espacio para aclarar dudas y reforzar conceptos.

Desarrollo del Tema:

- **Introducción**
- Bienvenida y presentación del tema.
- Realización de Pre- test.

Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que gasta energía: correr, saltar, jugar, bailar.

Beneficios físicos:

- Fortalece los músculos y huesos.
- Mejora la postura y evita el sobrepeso.

Beneficios mentales:

- Mejora el estado de ánimo.
- Ayuda a dormir mejor y concentrarse en clase.

Tipos de actividad física:

- Juegos activos: escondidas, cuerda, saltar lazo.
- Deportes: fútbol, baloncesto, natación.
- Actividades en casa: ayudar a barrer, bailar, subir escaleras.
- Actividades relajantes: yoga infantil, caminar al aire libre.

Recomendaciones de la actividad física de acuerdo a la edad (tiempo): Según la OMS y el Ministerio de Salud de Colombia, los niños entre 5 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos de actividad física al día. No tiene que ser todo de una vez: se puede repartir en juegos, deportes o caminatas.

Dinámica:

Enseñar ejercicios y estiramientos para realizar en casa:

- Estiramientos: cuello, brazos, piernas.
- Ejercicios: saltos, sentadillas, caminar en el lugar, movimientos de brazos.

Recomendación de actividades de aprovechamiento del tiempo libre:

- Dibujar, leer cuentos, tocar instrumentos, jugar con amigos, juegos de mesa, cuidar plantas o mascotas.
- Fomentar actividades que desarrollen la creatividad y no siempre estén relacionadas con pantallas.

Recomendaciones del uso de tiempo en pantallas, celulares y televisores:

- No más de **2 horas al día** frente a pantallas (televisor, celular, tablet), según la OMS.
- Evitar pantallas durante las comidas y antes de dormir.
- Hacer pausas cada 30 minutos si se usan para estudiar.

Cierre

- Resumen de los puntos clave.
- Espacio para preguntas y comentarios.
- Realización de Pos-test.



Alejandra Muriel Cano
Enfermera