# PLANEACION ENCUENTRO GRUPAL 2025
# ASOCIACION PROFESIONALES DE COLOMBIA
# CONTRATO 11007062025
# EDUCACIÓN INICIAL EN EL HOGAR

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE GRUPO TERRITORIAL:** | PERIODISTAS | **GRUPO DE ATENCIÓN:** | 1 |
| **GRUPO ETARIO / UA** | 1 | **NO. DE ENCUENTRO:** | 2 |
| **FECHA:** | 21 de abril del 2025 | **DURACION DE ENCUENTRO** | 2 horas |
| **LUGAR DE ENCUENTRO:** | SALON COMUNAL PALENQUE | | |
| **TEMA(S):** | Macro y micronutrientes<br>Donación de leche materna | | |
| **PRÁCTICAS A DESARROLLAR:** | 8. Alimentar adecuadamente a niñas y niños de acuerdo con las características de su momento de desarrollo. 8.5. La familia ofrece la alimentación al niño o niña en la variedad requerida para su adecuada alimentación. | | |
| **ACCIONES:** | • Identificar cuales son los macro y micronutrientes<br>• Relacionar los nutrientes con los alimentos entregados en el programa<br>• Conocer como se puede donar leche materna | | |
| **TALENTO HUMANO RESPONSABLE / ROLL:** | Nutricionistas y maestras. | | |

**INTENCIONALIDAD**:
promover el conocimiento y la apropiación de conceptos relacionados con los macronutrientes, micronutrientes y la donación de leche humana, a través de una estrategia lúdica que favorezca la participación, el aprendizaje significativo y el trabajo en equipo.

**METODOLOGIA (Practicas a utilizar)**

1. Identificar la diferencia entre macronutrientes y micronutrientes.
2. Reconocer la importancia de una alimentación adecuada en la lactancia.
3. Comprender el valor de la donación de leche humana.
4. Fomentar la participación activa mediante un juego interactivo.

| No. | MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD | DURACIÓN | RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **BIENVENIDA** | Se generará estrategia de concentración y coordinación con la canción hija del chocolatero como se ve a continuación: https://www.youtube.com/watch?v=6IAqU86G858&ab_channel=Ludoteros%2CCentroMusical%2CArt%C3%ADsticoyCultural | **20 minutos** | Sonido o canto |
| **2** | **CREAR Y CONVERSAR** | 1. Breve charla introductoria sobre:<br>• Qué son los **macronutrientes** (proteínas, carbohidratos, grasas).<br>• Qué son los **micronutrientes** (vitaminas, minerales).<br>• Por qué son importantes durante la lactancia.<br>• Qué es la **donación de leche humana** y cómo funciona.<br>2. Usa ejemplos cotidianos o visuales si es posible. | **35 minutos** | Espacio físico |
| **3** | **CONSTRUYENDO JUNTOS** | Divide al grupo en 2 o más equipos, cada equipo toma turnos. Una persona del equipo pasa al frente y saca una tarjeta con una palabra o concepto que debe **representar sin hablar** (puede usar mímica, gestos). El equipo tiene 1 minuto para adivinar la palabra. Cada acierto vale un punto.<br>Ejemplos de palabras/conceptos a usar:<br>• Macronutriente<br>• Calcio<br>• Proteína<br>• Vitamina D<br>• Leche materna<br>• Bomba extractora<br>• Donación<br>• Banco de leche<br>• Hierro<br>• Grasa saludable<br>• Pasteurización<br>• Hidratación | **35 minutos** | Espacio físico |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | • Mamá donante<br>• Prematuro | | |
| **4** | **¿QUÉ NOS LLEVAMOS?** | Nos llevamos la certeza de que una buena nutrición desde el embarazo es una forma de amar y cuidar al bebé antes de que nazca. Aprendimos que los alimentos no solo nos nutren a nosotras, sino que también construyen cada parte del cuerpo del bebé. Además, conocimos que la donación de leche materna puede salvar vidas de recién nacidos en situaciones delicadas. | **15 minutos** | |
| **5** | **¿EN QUE QUEDAMOS?** | Quedamos en ser más conscientes a la hora de elegir lo que comemos, buscando variedad y equilibrio. Vamos a leer etiquetas, preguntar más en el centro de salud y conversar con otras mamás sobre cómo prepararnos para una lactancia saludable y, si se puede, para ser donantes en el futuro. | **15 minutos** | |

**VALORACIÓN DEL ENCUENTRO**

**Familias:** Las gestantes estuvieron receptivas, preguntaron por recetas fáciles y mostraron interés en preparar su cuerpo y mente para la lactancia. Se logró un ambiente cálido y de apoyo mutuo entre ellas, lo que fortaleció la dinámica grupal.

**Profesionales a cargo:** Se logró el objetivo de promover la apropiación de conceptos clave sobre macro y micronutrientes y la importancia de la leche materna. El uso de herramientas lúdicas favoreció el aprendizaje significativo. En este grupo se identifica la importancia o el gusto de saber más sobre temas relacionados con la lactancia materna.

| **REALIZADO Y EJECUTADO POR:** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **NOMBRE:** | L. Sofía Alarcón Arbeláez | **CARGO:** | Nutricionista | **FIRMA:** |  |
| **NOMBRE:** | | **CARGO:** | | **FIRMA:** | |
| **NOMBRE:** | | **CARGO:** | | **FIRMA:** | |