Fecha de ejecución: 06 de agosto de 2025- 10:00 a.m

Lugar de la capacitación: Salón de juntas de bomberos

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

TALLER 4: EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general: Fortalecer en los padres y cuidadores conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con hábitos saludables, entornos protectores y derechos en salud para favorecer el desarrollo integral de la población infantil menor de 5 años.

Objetivos específicos:

- Promover la construcción de rutinas que favorezcan el sueño, el juego, el uso adecuado del tiempo libre y la actividad física en la primera infancia.
- Sensibilizar a los padres sobre la importancia de entornos seguros, libres de humo y violencias, con comunicación familiar positiva y reglas claras.
- Recordar los principales derechos en salud de los niños y niñas, resaltando la importancia de la valoración integral, nutricional, vacunación y afiliación a salud.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

Se da inicio a la actividad, con la bienvenida y se explica metodología a realizar:

a) Dinámica rompe hielo “De la cintura para arriba soy, de la cintura para abajo soy”
b) Explicación de las temáticas:
- **Promoción de hábitos y rutinas:** sueño, tiempo libre, juego y actividad física.
- **Promoción de entornos seguros:** espacios libres de humo y violencias, comunicación familiar adecuada, establecimiento de reglas y límites.
- **Derechos en salud de la población infantil:** valoración integral, valoración nutricional en casos de riesgo, afiliación a salud, esquema completo de vacunación.

c) Reflexión final y cierre del taller

La sesión inició con una calurosa bienvenida a los padres y madres de familia, donde se explicó brevemente la metodología participativa a desarrollar durante el encuentro. Posteriormente, se llevó a cabo una dinámica rompehielo con el objetivo de generar un ambiente de confianza y distensión entre los asistentes. La actividad consistió en que cada madre pensara en su película, serie o novela favorita. Una vez elegida, debía presentarse diciendo: “de la cintura para arriba soy [nombre de la persona], y de la cintura para abajo soy [nombre de la película, serie o novela]”. Esta dinámica permitió que las participantes se integraran de una manera divertida, compartiendo aspectos de sus gustos personales, lo cual facilitó la interacción y la disposición para continuar con el taller.

Posteriormente, se abordó el primer tema: **promoción de hábitos y rutinas**. A través de una presentación en Power Point, se explicó la importancia de establecer horarios de sueño adecuados, promover espacios de juego libre y estructurado, orientar el uso positivo del tiempo libre y fomentar la actividad física desde edades tempranas. Se resaltó que estas prácticas contribuyen de manera significativa al desarrollo integral de los niños y niñas, impactando su salud, bienestar emocional y habilidades sociales.

En el segundo momento, se desarrolló la temática de la **promoción de entornos seguros** mediante una actividad lúdica denominada *"El semáforo de los entornos"*. Para ello, se entregaron a los participantes tarjetas de colores (verde, amarillo y rojo). Se les plantearon diferentes situaciones cotidianas (por ejemplo: "permitir que el niño juegue en un espacio con humo de cigarrillo", "establecer reglas de convivencia en casa", "resolver conflictos con gritos o golpes", "dedicar tiempo a conversar en familia"). Los padres debían levantar la tarjeta verde si consideraban que la situación era adecuada, amarilla si era dudosa o requería mejoras, y roja si no era adecuada para los niños. A partir de esta dinámica se generó un espacio de reflexión sobre la importancia de promover ambientes libres de humo y violencias, fortalecer la comunicación familiar y establecer límites claros como elementos protectores del bienestar infantil.

Finalmente, se trabajó la temática de los **derechos en salud de la población infantil**, utilizando como recurso una infografía. Con apoyo de este material, se recordaron los principales derechos en salud de los niños y niñas menores de cinco años, entre ellos: la valoración integral, la valoración nutricional en casos de riesgo, la afiliación oportuna al sistema de salud y el cumplimiento del esquema completo de vacunación. Se enfatizó la responsabilidad de los padres y cuidadores en la exigibilidad de estos derechos y en la búsqueda activa de los servicios de salud para garantizar el desarrollo pleno de sus hijos.

La jornada concluyó con una reflexión final en la que los padres compartieron aprendizajes y compromisos adquiridos durante el taller. El cierre se orientó hacia la motivación para aplicar los conocimientos en su vida cotidiana, destacando el papel fundamental que cumplen como principales cuidadores en la creación de entornos saludables y protectores para la primera infancia.

Conclusiones:

- El desarrollo del taller permitió consolidar un espacio de diálogo abierto donde las madres y padres reconocieron la relevancia de fortalecer hábitos y rutinas en la primera infancia.
- Se concluyó que, aunque cada familia enfrenta realidades y retos distintos, todas coinciden en la necesidad de brindar entornos protectores y seguros para favorecer el crecimiento de los niños.
- El intercambio de experiencias enriqueció la sesión, generando aprendizajes colectivos que reforzaron el compromiso de las participantes con la crianza consciente.
- Asimismo, se evidenció que la información sobre derechos en salud resulta de gran utilidad para las madres, quienes manifestaron sentirse más orientadas para acceder a los servicios de salud y garantizar la atención integral de sus hijos.

Materiales utilizados:

- Presentación en Power Point
- Infografía
- Tarjetas de colores

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

- Se promovió un ambiente de confianza en el que las madres se sintieron cómodas para compartir inquietudes y experiencias personales relacionadas con la crianza.
- Las participantes identificaron la importancia de establecer rutinas como estrategia para mejorar el descanso, la organización del hogar y la estabilidad emocional de los niños.
- El tema de entornos seguros motivó reflexiones sobre la necesidad de disminuir prácticas que puedan poner en riesgo a los menores, como la exposición al humo o la falta de límites claros.
- Al trabajar los derechos en salud, se logró que las madres reconocieran servicios y beneficios a los que sus hijos tienen derecho, generando conciencia sobre la importancia de exigirlos y aplicarlos.
- Como resultado final, el grupo expresó un mayor compromiso en la aplicación de lo aprendido, manifestando la intención de llevar a la práctica pequeños cambios en la vida cotidiana para mejorar el bienestar infantil.



_____

ANNGIE LILIANA GARZÓN SALAZAR
ENFERMERA JEFE
TP.65884