E.S.E Hospital San José de Aguadas

LINEA: Salud Infantil

ESTRATEGIA: NIÑOS SANOS, HÉROES BRILLANTES

Nombre del profesional: Tatiana Henao Gallego

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 08-09-2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Básica Primaria de la vereda Pore

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Educación y comunicación para promover la salud mental y prevenir las violencias
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Fortalecer el cuidado integral de la población infantil mediante la promoción de la salud mental del cuidador y la prevención de las violencias más frecuentes en la infancia.
3. CURSO DE VIDA
Primera Infancia, Infancia
4. METODOLOGÍA
El día **08** de **septiembre** del presente año se dio paso al desarrollo del taller de Educación y comunicación para promover la salud mental y prevenir las violencias, en la Institución Educativa Básica Primaria de la vereda Pore**,** con la participación de 10 personas cuidadoras de los menores de edad. Donde generalmente se basa en el aprendizaje, donde los cuidadores y lideres, son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo y la práctica. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos. se aplica una metodología activa y participativa, combinando enfoques pedagógicos que promuevan la reflexión crítica, el análisis de casos reales y la apropiación práctica de herramientas legales y psicoeducativas.

MARCO TEÓRICO

1. Salud mental del cuidador como base del bienestar infantil

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En el contexto de la crianza, el bienestar emocional de los cuidadores es un factor determinante para el desarrollo integral de niñas y niños, ya que la calidad del vínculo afectivo y la capacidad de brindar un entorno seguro dependen en gran medida del estado psicoemocional del adulto. Diversas investigaciones neurocientíficas (Siegel & Hartzell, 2004) han demostrado que las experiencias tempranas moldean el cerebro infantil, siendo la estabilidad emocional de los cuidadores un factor protector clave para el desarrollo de funciones cognitivas, emocionales y sociales. Por tanto, promover el autocuidado, la conciencia emocional y la gestión del estrés en los adultos que ejercen funciones de cuidado no solo protege su propia salud mental, sino que previene riesgos de negligencia, maltrato y violencia hacia la niñez.

2. Prevención de las violencias desde un enfoque de derechos y buen trato

La protección de los niños y niñas frente a cualquier forma de violencia es un mandato legal y ético. En Colombia, la Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia) reconoce a los niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos, garantizando su derecho a un desarrollo integral, a la protección y al buen trato.

La evidencia internacional (UNICEF, 2021) demuestra que las violencias en la infancia, incluso en sus formas consideradas “leves” o “disciplinarias” (gritos, humillaciones, castigos físicos), tienen efectos negativos a largo plazo, como baja autoestima, dificultades escolares, conductas agresivas y mayor vulnerabilidad a la violencia en etapas posteriores.

El enfoque del buen trato propone sustituir el castigo por estrategias de crianza respetuosa que incluyan:

- Regulación emocional del adulto.
- Comunicación afectiva y escucha activa.
- Establecimiento de normas con afecto y coherencia.
- Validación de las emociones de los niños.
- Acompañamiento cercano y disponibilidad emocional.

3. Educación y comunicación para la transformación social

El taller se fundamenta en los principios de la educación popular, inspirados en Paulo Freire (1970), quien plantea que el conocimiento no se transmite de forma vertical, sino que se construye colectivamente a partir del diálogo entre saberes. Este enfoque reconoce los saberes previos de los participantes, valora su experiencia y los convierte en agentes activos de cambio social.

Desde esta perspectiva, el proceso educativo se entiende como un ejercicio de empoderamiento comunitario, en el cual los cuidadores y líderes reflexionan sobre sus propias prácticas de crianza, identifican patrones violentos naturalizados, y construyen alternativas de buen trato desde el respeto y el afecto. Además, el componente comunicativo del taller potencia el intercambio de experiencias, la reflexión crítica sobre creencias culturales arraigadas, y la generación de compromisos personales y colectivos para transformar las dinámicas de cuidado en el entorno familiar y comunitario.

4. Metodologías activas y participativas en la promoción de la salud

metodologías activas, lúdicas y simbólicas que permiten un aprendizaje significativo. Según Kolb (1984), el aprendizaje experiencial promueve una mayor retención y apropiación de contenidos cuando el participante se involucra activamente en el proceso, reflexiona sobre su experiencia, conceptualiza lo aprendido y lo aplica en situaciones reales.

Dinámicas como los rompehielos, el uso de metáforas visuales (caja de herramientas, lupa del buen trato) y los compromisos personales fomentan la implicación emocional y cognitiva, favoreciendo la interiorización de los contenidos. Estas estrategias psicoeducativas permiten también identificar creencias, emociones y prácticas cotidianas que pueden representar factores de riesgo o de protección frente a la violencia infantil.

5. Pertinencia de la estrategia en el territorio

La implementación de este tipo de talleres es clave para fortalecer la capacidad de respuesta comunitaria frente a problemáticas como la violencia intrafamiliar, el estrés del cuidador y la ausencia de redes de apoyo. Intervenciones educativas centradas en el bienestar emocional de los cuidadores contribuyen a:

- Disminuir la reproducción intergeneracional de la violencia.
- Prevenir situaciones de maltrato, negligencia o abuso infantil.
- Promover prácticas de crianza positivas, afectivas y respetuosas.
- Fortalecer la corresponsabilidad comunitaria en la protección de la niñez.

Referencias teóricas

- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2013). Salud mental: un estado de bienestar.
- Siegel, D. & Hartzell, M. (2004). Parenting from the Inside Out. Penguin Books.
- UNICEF. (2021). Prevención de la violencia contra los niños y niñas.
- Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI Editores.
- Kolb, D. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Prentice Hall.
- Ley 1098 de 2006. Código de Infancia y Adolescencia de Colombia.

DESARROLLO:

MOMENTO 1: BIENVENIDA Y ROMPEHIELO

Actividad rompe hielo: “Nos conectamos por el cuidado”

Dinámica:

- En círculo, cada persona recibe una tarjeta con una pregunta relacionada con el cuidado infantil y su propio bienestar, como:
  - ¿Qué me hace sentir bien como cuidador(a)?
  - ¿Cómo demuestro afecto a un niño o niña?
  - ¿Qué me ayuda a manejar el estrés?
- Después de responder brevemente en voz alta, deben buscar a otra persona para intercambiar tarjeta y responder otra.

- Se realizan 2 o 3 rondas.

Materiales: Tarjetas impresas con preguntas (pueden ser escritas a mano).

MOMENTO 2: PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DEL CUIDADOR

Actividad didáctica: "Mi caja de herramientas para el bienestar"

Metodología:

- Se presenta una caja simbólica con "herramientas" de bienestar (cartulinas con palabras: descanso, pedir ayuda, hablar con alguien, hacer pausas, respirar, organizar rutinas, etc.).
- Cada participante selecciona dos herramientas que considera importantes para su salud mental.
- En grupo, reflexionan:
  - ¿Por qué esta herramienta es importante para mí?
  - ¿Cómo influye mi bienestar en el cuidado de niñas y niños?
- Se orienta sobre los signos de sobrecarga emocional y se entregan consejos prácticos para el cuidado del cuidador.

Materiales: Caja, tarjetas con herramientas, cartulina, marcador.

MOMENTO 3: IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y FACTORES DE PROTECCIÓN

Marco conceptual:

La salud mental del cuidador como eje del bienestar infantil

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su

comunidad. En contextos de crianza, el bienestar emocional del cuidador es determinante para garantizar entornos afectivos y seguros para los niños.

Autores como Siegel y Hartzell (2004) afirman que el estado emocional del adulto influye directamente en la configuración del cerebro del niño, especialmente en las primeras etapas del desarrollo. Por tanto, la promoción del autocuidado, la conciencia emocional y el manejo del estrés no solo benefician al adulto, sino que actúan como factores protectores del desarrollo infantil.

2. Prevención de las violencias desde el enfoque del buen trato

La Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia de Colombia) reconoce a los niños como sujetos de derechos, lo cual exige prácticas de crianza respetuosas, libres de violencia física, psicológica o sexual. La evidencia demuestra que la violencia infantil, incluso en sus formas más “invisibles”, como los gritos o la humillación, genera efectos adversos a largo plazo en el desarrollo cognitivo, emocional y social (UNICEF, 2021).

El enfoque del buen trato propone reemplazar el castigo por herramientas como la regulación emocional, el diálogo, la contención y la validación emocional, favoreciendo un clima de seguridad y confianza que potencia el desarrollo integral.

3. Educación para la transformación

Desde el enfoque de la educación popular de Paulo Freire, el conocimiento surge en el diálogo horizontal entre los saberes del territorio y los saberes técnicos. Este taller, al ser construido desde la experiencia comunitaria, permitió a los participantes reconocerse como agentes de cambio capaces de transformar sus prácticas cotidianas, desmontar patrones violentos y fortalecer una cultura de paz desde los primeros años de vida.

Actividad didáctica: “La lupa del buen trato”

Metodología:

- Se presenta un panel o cartel con 4 columnas:
    1. Violencia física
    2. Violencia psicológica
    3. Abuso sexual
    4. Buen trato
- Se entregan tarjetas con situaciones (reales o simuladas):
    - “Gritar al niño por no hacer caso”
    - “Abrazar a un niño que está llorando”
    - “Un vecino toca inapropiadamente a una niña”
    - “Castigar al niño sin comer”
- En grupos, los participantes deben clasificar las tarjetas en la columna correspondiente.
- Luego se reflexiona:
    - ¿Qué factores pueden hacer que ocurra esta violencia?
    - ¿Qué factores pueden proteger al niño o niña?

Cierre: Se resaltan los factores de protección: redes de apoyo, crianza respetuosa, comunicación afectiva, espacios seguros, acompañamiento institucional.

Materiales: Panel con columnas, tarjetas con situaciones, marcador, papelógrafo.

MOMENTO 4: Aplicación de post test:

El objetivo principal de aplicar este instrumento fue evaluar los conocimientos adquiridos por madres, padres y cuidadores después de la intervención educativa de la estrategia *“Niños Sanos, Héroes Brillantes”* se quería medir; la comprensión sobre vacunación, hábitos saludables, prevención del maltrato infantil y violencia.

N.º	Nombre del participante	Puntaje obtenido
1	Alba Liliana Gallego Franco	5.0

2	Ana Isabel Vélez Martínez	5.0
3	Betsy Daniela Arboleda M.	5.0
4	Neidy Bustamante Agudelo	5.0
5	Laura Sofía Ríos	5.0
6	Jessica Castañeda Castañeda	5.0
7	Juliana Ramírez López	5.0
8	Sandra Márquez Grisales	5.0
9	Sandra Milena Ortiz	5.0
10	Leidy Johana Gallego Franco	5.0

El promedio de efectividad del post-test aplicado al grupo es de 5.0 sobre 5.0, lo que refleja un alto nivel de comprensión y apropiación de los contenidos trabajados.

Este resultado refleja que los participantes lograron una apropiación casi total de los conocimientos transmitidos, mostrando claridad en aspectos como:

- La importancia de la vacunación para prevenir enfermedades graves.
- La diferenciación entre prácticas de crianza positiva y maltrato infantil.
- El reconocimiento de signos de alarma en enfermedades graves como el cáncer infantil.
- La promoción de hábitos saludables en la vida cotidiana.
- La identificación de las diversas formas de violencia que afectan a la niñez.

MOMENTO 5: COMPROMISO Y CIERRE

Actividad: “Una acción, una protección”

- Se entrega a cada participante una silueta de corazón.

- Escriben en ella una acción concreta que pueden realizar desde su rol para prevenir la violencia y cuidar a la niñez (ejemplo: “Escuchar más a mis hijos”, “No usar gritos para corregir”, “Enseñar con el ejemplo”).
- Se pegan en un mural comunitario que se puede dejar en el espacio físico.

Materiales:

- Tarjetas con preguntas sobre cuidado y bienestar
- Caja simbólica (para representar las herramientas de bienestar)
- Tarjetas o cartulinas con palabras clave (descanso, respirar, pedir ayuda, etc.)
- Marcadores
- Cartulina
- Panel o cartel con 4 columnas (Violencia física, Violencia psicológica, Abuso sexual, Buen trato)
- Tarjetas con situaciones reales o simulada
- Papelógrafo
- Siluetas de corazones en cartulina
- Mural comunitario (papel kraft, cartulina grande o espacio en la pared)

Resultados Obtenidos:

Durante el desarrollo del taller dirigido a cuidadores y cuidadoras, se evidenciaron transformaciones significativas tanto a nivel individual como colectivo. Desde el primer momento, con la actividad de bienvenida “Nos conectamos por el cuidado”, se generó un ambiente de cercanía y confianza, que permitió a los participantes abrir espacios de conversación genuina sobre su experiencia como cuidadores y su bienestar personal. Esta dinámica no solo facilitó la participación activa, sino que también dio inicio a un proceso de reconocimiento mutuo y validación emocional.

A lo largo del taller, los cuidadores lograron identificar con claridad las herramientas necesarias para fortalecer su salud mental. A través de la actividad “Mi caja de herramientas

para el bienestar", cada persona reflexionó sobre la importancia de prácticas como el descanso, el diálogo, la organización de rutinas y el pedir ayuda. Esto permitió reconocer cómo el autocuidado no es un lujo, sino una necesidad prioritaria que impacta directamente en la calidad del vínculo que se establece con niños y niñas.

Uno de los momentos más reveladores fue la identificación de diferentes formas de violencia, muchas de las cuales estaban naturalizadas en las prácticas cotidianas. Mediante la actividad "La lupa del buen trato", los participantes pudieron diferenciar claramente entre situaciones de violencia física, psicológica y abuso sexual, y aquellas que promueven el afecto y el respeto. Esta reflexión permitió visibilizar la necesidad de cambiar patrones arraigados y fortalecer los factores de protección como el diálogo, la contención emocional, la comunicación afectiva y el acompañamiento institucional. En este espacio, Alba resaltó la importancia de reconocer que muchas veces los gritos y los castigos eran normalizados en su hogar, y que ahora entiende la necesidad de reemplazarlos por el diálogo. Por su parte, Liliana compartió que antes no sabía cómo reaccionar frente a señales de violencia en su entorno, pero ahora se siente más segura para buscar apoyo y orientar a otros.

El taller también tuvo un fuerte componente formativo en cuanto a rutas de atención y actuación frente a casos de violencia. Los cuidadores manifestaron sentirse más informados y seguros sobre cómo actuar, a quién acudir y cuál es su rol dentro de estas rutas, rompiendo con el miedo o la desinformación que muchas veces limita la denuncia y el acompañamiento adecuado.

Finalmente, el compromiso quedó evidenciado en la actividad de cierre "Una acción, una protección", donde cada participante escribió en un corazón una acción concreta que se comprometía a implementar desde su rol. Frases como "escuchar más a mis hijos", "evitar los gritos" o "buscar apoyo cuando me siento mal" dejaron testimonio de una transformación interna, que trasciende el espacio del taller y se proyecta en sus hogares y comunidades. En conclusión, el taller no solo proporcionó herramientas conceptuales y prácticas, sino que dejó una huella emocional y motivacional en los cuidadores. El impacto se refleja en un

mayor empoderamiento, un cambio de mirada frente a la crianza, y el fortalecimiento de una cultura de buen trato y protección hacia la niñez.

ANEXO



Firma del profesional:

1055834028

TATIANA HENAO GALLEGO
PSICOLOGA SALUD PUBLICA
REG. 22736