Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD** Proceso Gestión de Asistencia Técnica Plan de Intervenciones Colectivas **Ficha Metodológica Plan de Intervenciones Colectivas – PIC**	

ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS DE PENSILVANIA

LINEA: No trasmisibles

ESTRATEGIA: Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre

Nombre del profesional: Tamara Dorado Duque, Jennyfer García, Anngie Liliana Garzón, Yuliet Ramírez

Profesión: Odontóloga, Fisioterapeuta, Enfermera jefe, Psicóloga.

Fecha de ejecución: Septiembre, Octubre, Noviembre 2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Normal Superior de la Presentación

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad administrativa 3: Guía metodológica por los 7 talleres:

- Taller 1: Educación en salud bucal
- Taller 2: Crece fuerte, come sano
- Taller 3: Reconozcamos los efectos del tabaco
- Taller 4: Diviértete, muévete y crece saludable
- Taller 5: Descubriendo mi mundo emocional

Talleres a docentes y padres de familia:

- Taller 1: Salud visual y auditiva
- Taller 2: Come bien, cambia tu plato, vive mejor

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACION:

Objetivo general: Promover hábitos de vida saludables en niños, niñas, padres de familia y docentes a través de una guía metodológica compuesta por talleres educativos enfocados en salud física, emocional y nutricional, fomentando el autocuidado, la prevención de enfermedades y el bienestar integral.

Objetivos específicos:

- Diseñar e implementar talleres participativos y contextualizados que fortalezcan los conocimientos sobre salud bucal, nutrición, actividad física, salud visual, auditiva y emocional.
- Fomentar la participación activa de los padres y docentes en la promoción de entornos escolares y familiares más saludables.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre los riesgos del consumo de tabaco y la importancia del autocuidado desde una edad temprana.
- Ofrecer herramientas prácticas para aplicar hábitos saludables en la vida diaria, tanto en el hogar como en la escuela.

- Integrar contenidos de salud física y emocional en espacios lúdicos, reflexivos y pedagógicos adaptados a la edad y rol de los participantes.

3. CURSO DE VIDA

Primera infancia e infancia

4. METODOLOGIA

TALLERES ESTUDIANTES:

Taller 1: Educación en salud bucal

Temas a desarrollar:

- Técnica correcta del cepillado dental
- Uso adecuado de la seda dental.
- Cantidad apropiada de crema dental con flúor según el curso de vida.
- Frecuencia ideal del cepillado diario.
- Importancia de visitar al odontólogo cada seis meses.
- Derechos en salud bucal.

Objetivo del taller:
Sensibilizar y educar a los estudiantes de la institución educativa iep sobre la importancia de los hábitos adecuados de higiene oral mediante actividades lúdicas, recursos audiovisuales y participación activa.

Desarrollo de la actividad:
La actividad se divide en tres momentos pedagógicos: **introducción, desarrollo y cierre**, cada uno con acciones específicas que permiten el logro de los objetivos propuestos.

La jornada comienza con el saludo de la profesional de odontología y la presentación de los objetivos de la intervención. Se explica en qué consiste el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) y qué temas se trabajarán. Se realiza un conversatorio inicial con preguntas abiertas que permiten explorar los conocimientos previos de los estudiantes sobre salud oral. Posteriormente, se aplica un pre-test breve para diagnosticar el nivel inicial de comprensión.

Se expone el contenido temático utilizando una presentación en PowerPoint (anexa), apoyada por una infografía clara y llamativa.

Introducción:
La intervención pedagógica se estructura para favorecer la apropiación significativa del conocimiento mediante estrategias visuales, lúdicas y participativas, adecuadas al nivel cognitivo del grupo. Todos los contenidos se desarrollan teniendo como base la evidencia científica disponible en bases de datos confiables, lineamientos nacionales e internacionales, guías clínicas actualizadas y recomendaciones de organismos de salud pública reconocidos

Explicación del tema:
Los temas abordados en esta intervención educativa en salud bucal responden a los lineamientos establecidos por la Dirección Territorial de Salud de Caldas (DTSC) y se complementan con contenidos clave necesarios para la apropiación integral del conocimiento por parte de los estudiantes. Estos temas se adaptan al curso de vida (Primera infancia, infancia y adolescencia) y se enfocan en la promoción de hábitos saludables y en el ejercicio de los derechos en salud.

Temas propuestos por la DTSC y complementarios:

1. **Técnicas adecuadas de cepillado dental:**
   Enseñanza paso a paso de la técnica correcta, considerando el tipo de cepillo, el tiempo de cepillado, la dirección de los movimientos y la frecuencia recomendada (mínimo tres veces al día).

2. **Uso correcto de la seda dental:**
   Explicación práctica sobre cuándo y cómo usar la seda dental, promoviendo su uso diario desde edades tempranas para prevenir enfermedades periodontales.

3. **Cantidad adecuada de crema dental con flúor según el curso de vida:**

   - **Primera infancia (0 a 5 años):** usar una cantidad equivalente a medio grano de arroz.
   - **Infancia (6 a 11 años):** usar una cantidad equivalente a un grano de arroz.
   - **Adolescencia (12 años en adelante):** usar una cantidad del tamaño de una arveja.
     Se hace énfasis en evitar el exceso de flúor para prevenir la fluorosis dental.

4. **Frecuencia de visitas al odontólogo:**
   Promoción de la consulta odontológica preventiva cada seis meses, independiente de la presencia de síntomas.

5. **Derechos en salud según el curso de vida:**
   Reconocimiento de los derechos en salud bucal como parte del derecho fundamental a la salud, incluyendo el acceso a servicios preventivos y educativos en cada etapa del desarrollo:

   - **Primera infancia:** vigilancia del crecimiento dental, promoción del cepillado asistido, y educación familiar.
   - **Infancia y adolescencia:** acceso a controles regulares, tratamiento oportuno y educación para la autonomía en el autocuidado.

6. **Consecuencias de una higiene oral deficiente:**
   Identificación de enfermedades prevenibles como caries, gingivitis, halitosis y su impacto

en la salud general, el rendimiento escolar y la calidad de vida.

7. **Alimentación saludable y salud bucal:**
   Recomendaciones sobre hábitos alimenticios que favorecen la salud oral, como evitar el consumo excesivo de azúcares, bebidas ácidas y alimentos ultraprocesados.

Conclusiones:

- La salud bucal influye directamente en el bienestar integral de las personas, ya que permite una adecuada alimentación, mejora la comunicación, fortalece la autoestima y contribuye a una buena salud general.
- Su cuidado es una responsabilidad compartida entre el sistema de salud, la familia, la escuela y la comunidad, quienes deben trabajar articuladamente para promover hábitos saludables desde edades tempranas.
- La educación en salud oral debe ser continua y adaptada a cada etapa del curso de vida, permitiendo que niños, niñas y adolescentes desarrollen conocimientos y habilidades para el autocuidado responsable.
- Está reconocida como parte del derecho fundamental a la salud, por lo tanto, debe garantizarse el acceso equitativo a servicios preventivos, educativos y asistenciales en todas las etapas del desarrollo.
- Los hábitos saludables adquiridos durante la infancia tienden a mantenerse a lo largo de la vida, disminuyendo significativamente el riesgo de enfermedades bucales en la adultez.
- Una adecuada higiene oral previene afecciones como caries, gingivitis y halitosis, evitando molestias que pueden afectar el rendimiento escolar, la participación social y la calidad de vida.
- La articulación de esfuerzos entre profesionales de la salud, docentes y cuidadores permite formar generaciones más informadas, autónomas y comprometidas con su salud oral.
- Incluir el cuidado bucal como parte de la rutina diaria es fundamental para mantener una vida saludable, al igual que el cuidado de otros aspectos del cuerpo.

Taller 2: Crece fuerte, come sano

Temas a desarrollar:

- Definición de alimentación saludable
- Importancia de la alimentación saludable
- Enseñar el plato saludable
- Enseñar la pirámide nutricional/ Grupos de alimentos
- Consejos para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables /
- Alimentos que se deben evitar (reducción de consumo de azúcares).
- Pautas de alimentación saludable, actividad física, comportamiento sedentario y sueño para la educación y atención a la primera infancia: Conjunto de herramientas.

Objetivo del taller: Enseñar a los estudiantes la importancia de comer sano, ayudándolos a reconocer los alimentos que hacen bien al cuerpo y a formar hábitos de alimentación saludable desde pequeños.

Desarrollo de la actividad:

Para iniciar el taller se explica a los estudiantes las actividades a realizar y los tiempos que estos llevara durante la intervención:

- Pre test y postest
- La intervención tendrá una hora de duración.
- Introducción de los temas.
- Desarrollo.
- Conclusiones.
- Actividad Final.

Introducción:

Este taller está pensado para que los niños y niñas aprendan, de manera divertida y participativa, qué es una alimentación saludable, cuáles son los alimentos que más ayudan al cuerpo, y cuáles debemos evitar o comer en poca cantidad. También aprenderán a armar un plato saludable, conocerán los grupos de alimentos y recibirán consejos para cuidar su salud desde pequeños.

Para dar inicio al taller se realiza una dinámica rompe hielo con el fin de captar la atención de los estudiantes, donde cada alumno debía decir su nombre y su alimento favorito. Se aplica a todos los estudiantes de primer a quinto, pre test y pos test de preguntas orientadoras.

Explicación del tema:

La alimentación saludable es aquella que proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar la salud y reducir el riesgo de enfermedades. Se basa en el consumo equilibrado y variado de alimentos de todos los grupos, en las porciones adecuadas. La alimentación es una parte muy importante de nuestras vidas, ya que lo que comemos cada día influye en cómo nos sentimos, cómo crecemos y en nuestra salud. Durante la infancia, es fundamental aprender a alimentarse bien para tener energía, estar atentos en clase, jugar, crecer fuerte y evitar enfermedades. Para continuar se proyecta un video infantil sobre la importancia de la alimentación y sobre la pirámide nutricional. A continuación se muestra el plato saludable de la familia colombiana y se dan recomendaciones sobre hábitos de alimentación saludable.

Al terminar el video se hacen unas preguntas de apoyo a los estudiantes de primero y segundo, así mismo se realiza con los estudiantes de tercero, cuarto y quinto diferentes reflexiones de lo anterior

Conclusiones:

- Una alimentación saludable es muy importante para crecer sanos, fuertes y con
- energía.
- Comer frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y proteínas ayuda a cuidar
- el cuerpo y prevenir enfermedades.
- El Plato Saludable y la Pirámide de los Alimentos son guías útiles para saber cómo

- armar nuestras comidas.
- Debemos tomar suficiente agua todos los días y evitar el consumo excesivo de
- azúcares, dulces, gaseosas y comida chatarra.
- Adoptar buenos hábitos alimenticios desde pequeños nos ayuda a sentirnos bien,
- aprender mejor y tener una mejor calidad de vida.

Taller 3: Reconozcamos los efectos del tabaco

Temas a desarrollar:

• Que es el cigarrillo
• Sustancias que tiene el cigarrillo
• Identificación de los sucedáneos e imitadores del cigarrillo: tabaco, vapeadores
• Identificar los daños o consecuencias que causa el cigarrillo
• Recomendaciones para alejarse del cigarrillo y aprender a decir “no

Objetivo del taller:

Fomentar la conciencia y conocimiento sobre los efectos del tabaco en el cuerpo humano en los estudiantes de grado primero a quinto de la institución educativa Pensilvania, promoviendo hábitos saludables y de esta manera prevenir el consumo del tabaco.

Desarrollo de la actividad:

Al momento de iniciar el taller, se informa a los estudiantes sobre las actividades a realizar y la duración estimada durante el proceso de intervención intervención:

• La intervención tendrá una hora de duración.
• Actividad lúdica para captar la atención.
• Introducción de los temas.
• Desarrollo del tema mediante los diferentes apoyos visuales: video, imágenes ilustrativas, imágenes comparativas, actividad de roles.
• Conclusiones. • Actividad Final.

Introducción:

El consumo de tabaco es uno de los retos principales de salud pública específicamente en población joven y adulta. Con el objetivo de concientizar y prevenir el inicio de este hábito y conducta desde una temprana edad, se realizó taller de salud escolar llamado “Efectos del tabaco” dirigido a estudiantes de grado primero a quinto de la institución educativa de Pensilvania Caldas, con el fin de realizar proceso de educación a los niños sobre los principales efectos negativos, riesgos y consecuencias dependientes del consumo de tabaco y de esta manera fomentar estilos de vida saludable. Durante el desarrollo del taller se abordaron temas sobre los componentes del cigarrillo, imitadores del cigarrillo, principales sistemas corporales afectados, consecuencias del consumo para el fumador y de quienes lo rodean y cómo “aprender a decir no” en situaciones de presión social donde se esté consumiendo tabaco. A través de actividades interactivas y dinámicas se creó un espacio de aprendizaje interactivo donde permite al estudiante expresar

dudas e inquietudes y reflexionar sobre la importancia de cuidar la salud fomentando conciencia sobre el bienestar.

Explicación del tema:

El taller "efectos del tabaco" se llevó a cabo en un ambiente lúdico y participativo con los estudiantes, se implementaron estrategias didácticas para facilitar los diferentes procesos de aprendizaje. Se realizó presentación de diapositivas donde se incluyó imágenes sobre el cigarrillo y sus componentes principales, como las sustancias químicas que lo componen afectan de manera negativa el cuerpo humano y sus órganos. Se implementaron imágenes comparativas entre pulmones sanos y no sanos destacando principales consecuencias mediante proceso de diálogo y participación de los estudiantes. De igual manera se proyectó el video "El pato fumador" que representa de manera animada las consecuencias del uso del tabaco por medio del cigarrillo y actividad de roles, realizando proceso de reflexión con los estudiantes sobre los riesgos asociados al consumo de tabaco. De igual manera se resolvieron cada una de las dudas de los estudiantes y se compartieron opiniones. El desarrollo del taller de manera dinámica permitió que la información fuera accesible para el grupo.

Conclusiones:

Se genera procesos de conciencia a partir del taller "efectos de tabaco" aumentando un mejor conocimiento en los estudiantes sobre los riesgos y los diferentes efectos negativos del consumo de tabaco, a través de la presentación visual y dinámica los participantes lograron identificar los componentes del cigarrillo y como cada una de estas sustancias químicas que posee afecta el estado de salud a corto y largo plazo. De igual manera el abordaje de "aprender a decir no" permitió que los estudiantes obtuvieran herramientas prácticas que se podrán implementar en las diferentes situaciones que requieran tomar decisiones con el consumo de tabaco. Los estudiantes se mostraron activos durante el proceso de intervención generando procesos de dialogo mostrando interés con la temática abordada. De igual manera permite que los estudiantes apliquen lo aprendido en sus entornos sociales, familiares y educativos facilitando ambientes saludables.

Taller 4: Diviértete, muévete y crece saludable

Temas a desarrollar:

• Definición y beneficios de la actividad física (físico, mental)
• Tipos de actividad física
• Recomendaciones de la actividad física de acuerdo con la edad (tiempo)
• Actividad lúdica: Enseñar ejercicios y estiramientos para realizar en casa
• Recomendación de actividades de aprovechamiento del tiempo libre
• Recomendaciones del uso de tiempo en pantallas, celulares y televisores

Objetivo del taller:

Promover la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los niños de los grados primero a quinto de la institución educativa Pensilvania, utilizado herramientas educativas

dinámicas e interactivas fomentando hábitos saludables, mejorando el bienestar en general y calidad de vida.

Desarrollo de la actividad:

Al momento de iniciar el taller, se informa a los estudiantes sobre las actividades a realizar y la duración estimada durante el proceso de intervención:
• La intervención tendrá una hora de duración.
• Actividad lúdica para captar la atención.
• Introducción de los temas.
• Desarrollo del tema mediante los diferentes apoyos visuales: video, imágenes ilustrativas, actividad de adivinanzas y diapositivas. • Conclusiones. • Actividad Final.

Introducción:

La actividad física es importante en el desarrollo integral de las personas en cada uno de los ciclos de la vida, es importante fomentar estilos de vida adecuados desde edades tempranas. El taller "diviértete, muévete y crece saludable" está diseñado para estudiantes de grado primero a quinto de la institución educativa Pensilvania, con el principal objetivo de promover la importancia y beneficios de la actividad física a través de estrategias educativas visuales e interactivas. Implementando imágenes ilustrativas, videos, dinámicas de adivinanzas y diapositivas, permite que los estudiantes además de recibir, aprender y reflexionar la información obtengan la motivación necesaria para realizar de manera regular y activamente las diferentes actividades que fortalezcan cada vez más su salud física y mental.

Explicación del tema:

El taller comienza con una presentación visual que demuestra la importancia y los principales beneficios de la actividad física, por medio de diapositivas llamativas e imágenes ilustrativas, se explica cómo el ejercicio físico de manera regular puede mejorar diferentes capacidades y habilidades como la resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad. De igual manera sus beneficios mentales como la reducción del estrés, manejo de emociones y estado de ánimo, importantes para el crecimiento y desarrollo emocional de los niños. La actividad de adivinanzas relacionando con los diferentes deportes y movimientos permite que los estudiantes adhieran conocimientos de manera más facilitada por medio de un ambiente participativo donde se comparten diferentes conocimientos y experiencias. De igual manera, se proyectan videos donde se explica cómo la actividad física interviene en la salud de los diferentes órganos del cuerpo humano, se explican los ejercicios que se pueden realizar en los diferentes entornos y lugares con el fin de que sean accesibles por parte de los niños, las recomendaciones son fundamentales para que los ejercicios sean ejecutados de manera adecuada y sin riesgo de presentar caídas o lesiones.

Conclusiones:

El taller "diviértete, muévete y crece saludable" fue una experiencia enriquecedora para los estudiantes, a través de la implementación de recursos visuales interactivos y actividades dinámicas, se ha logrado transmitir la importancia del ejercicio físico como parte fundamental para

el crecimiento saludable de los niños. La interacción a través de juegos de adivinanza, videos demostrativos y dinámicas grupales permitió que los estudiantes participaran activamente en su propio aprendizaje. Fomenta la práctica de lo aprendido por medio de la actividad física realizada durante el proceso de intervención, desde un entorno divertido y seguro. Se brindaron las herramientas y estrategias físicas y mentales para manejo del estrés y emociones a través de la actividad y ejercicio físico contribuyendo a su bienestar en general.

Taller 5: Descubriendo mi mundo emocional

Temas a desarrollar:

- Qué son las emociones
- Cuales son la emociones básicas en el ser humano
- Importancia de gestionar las emociones
- Técnicas para regular las emociones
- Recomendaciones para identificar las emociones básicas.

Objetivo del taller:

Fomentar en los estudiantes de los grados 1° a 5° de la Institución Educativa Pensilvania la capacidad de reconocer, expresar y gestionar adecuadamente sus emociones, como parte fundamental del desarrollo personal, la mejora en la convivencia escolar y la construcción de relaciones empáticas y respetuosas.

Desarrollo de la actividad:

Para dar inicio a este espacio psico - educativos con los niños y niñas de la institución educativa, se explica de manera clara cuál es el propósito de realizar las diferentes actividades prácticas con los grupos, indicando la duración y la metodología que se implementa para obtener un aprendizaje significativo en ellos.

- Tiempo de intervención grupal, una hora.
- Actividades rompehielo para centrar la atención y favorecer la integración del grupo.
- Presentación de los objetivos del taller e introducción de los temas a trabajar durante la intervención psico-educativa
- Desarrollo del tema: Se hace el uso de herramientas como juegos lúdicos, diapositivas, material visual, cuentos, ruletas.

Introducción:

La etapa escolar no solo representa una fase clave para el desarrollo académico, sino también un momento fundamental para la construcción emocional y social del niño. En este sentido, reconocer las emociones en esta etapa no es un aspecto secundario o complementario, sino una necesidad

educativa y formativa esencial. Sin embargo, en muchos contextos escolares, el enfoque sigue centrado en los contenidos curriculares, dejando de lado el desarrollo emocional como si no influyera directamente en el aprendizaje y la convivencia. Esta visión limitada impide atender al estudiante como un ser integral.

Reconocer las emociones implica que los niños aprendan a identificar lo que sienten, a nombrarlo, expresarlo de forma adecuada y a comprender que sus emociones son válidas y gestionables. Esta habilidad es clave para enfrentar conflictos, desarrollar empatía, resolver problemas y regular conductas impulsivas. Además, diversos estudios en psicología educativa han demostrado que los niños emocionalmente competentes aprenden mejor, se adaptan con más facilidad a los cambios y desarrollan una autoestima más sólida.

Críticamente, podemos afirmar que ignorar las emociones en la escuela no solo limita el potencial de aprendizaje, sino que aumenta el riesgo de dificultades conductuales, aislamiento social, ansiedad o baja motivación escolar. Esto puede tener repercusiones a largo plazo en la salud mental y el desarrollo personal del estudiante.

Por tanto, reconocer y trabajar las emociones en el aula debería estar al mismo nivel de prioridad que las matemáticas o el lenguaje, integrándose de forma transversal en las prácticas pedagógicas. Esto requiere docentes sensibilizados y capacitados en inteligencia emocional, así como propuestas educativas que incorporen estrategias de educación socioemocional desde los primeros años de escolaridad.

Explicación del tema:

Para fortalecer el reconocimiento de las emociones en niños de primaria, se implementaron diversas estrategias lúdicas y pedagógicas que facilitaron la comprensión y expresión emocional de forma dinámica y significativa.

Se inició con la lectura de un cuento infantil “ El monstruo de colores”, herramienta clave para captar la atención de los estudiantes, generar identificación con los personajes y reflexionar sobre las emociones presentes en la historia. Esta actividad permitió abrir el diálogo sobre lo que sienten los niños en situaciones similares.

Posteriormente, se utilizó una ruleta de las emociones, que incentivó la participación activa del grupo. Los niños giraban la ruleta y expresaban experiencias personales relacionadas con la emoción que les tocaba, promoviendo la empatía y el reconocimiento emocional desde la vivencia individual.

Además, se presentaron diapositivas explicativas que introdujeron de manera clara y visual conceptos básicos como: ¿qué son las emociones?, ¿para qué sirven?, y ¿cómo podemos

reconocerlas en nosotros y en los demás? ¿Por qué es importante gestionarlas? Esto ayudó a contextualizar el tema y a dar un marco teórico adaptado a su nivel de comprensión.

Finalmente, se trabajó con el mapa de las emociones, en el cual los estudiantes identificaron y clasificaron emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, etc.) en relación con situaciones reales y cotidianas. Esta herramienta fortaleció la capacidad de asociación entre lo que sienten y los hechos que lo provocan, desarrollando así una mayor autoconciencia emocional.

Estas actividades integradas permitieron a los estudiantes reconocer, nombrar y compartir sus emociones, fortaleciendo habilidades socioemocionales esenciales para su desarrollo personal y escolar.

Conclusiones:

El desarrollo del taller sobre manejo de emociones con estudiantes de primaria ha demostrado ser una experiencia enriquecedora y significativa. La activa participación de los niños evidencia no solo su interés genuino por entender sus emociones, sino también su capacidad para involucrarse en procesos de autoconocimiento desde temprana edad. Reconocer la importancia de gestionar las emociones es un paso fundamental que sienta las bases para un crecimiento integral, no solo en lo académico, sino también en lo social y personal.

Este éxito nos invita a reflexionar sobre la necesidad de continuar promoviendo espacios donde los niños puedan explorar y expresar sus sentimientos de manera segura y acompañada. Gestionar las emociones no es un aprendizaje que se adquiere de manera inmediata, sino un proceso que se fortalece con la práctica y el apoyo constante. El taller “Descubriendo mi mundo emocional” ha abierto la puerta para que los estudiantes comiencen a construir herramientas emocionales que les permitirán enfrentar retos futuros con mayor resiliencia y empatía.

En definitiva, el compromiso mostrado por los estudiantes reafirma que trabajar la inteligencia emocional desde la infancia es clave para formar personas más conscientes, equilibradas y capaces de relacionarse sanamente con los demás y consigo mismas.

TALLERES PARA PADRES DE FAMILIA, DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS

Taller 1: Salud visual y auditiva

Temas a desarrollar:

- Cuidados de la salud visual
- Actividades cotidianas que pueden afectar la visión
- Sustancias que pueden afectar los ojos, exposición a pantallas
- Práctica deportiva y salud visual
- Prevención de problemas visuales, defectos de refracción, principales lesiones oculares, síntomas y cuidados ante lesión ocular

- Cuidados de la salud auditiva, hábitos y cuidados del oído y audición, protección del ruido, identificación de lesiones auditivas, señales de pérdida de audición en niños.

Objetivo del taller: Promover en los padres de familia y docentes el conocimiento y la adopción de hábitos saludables relacionados con la salud visual y auditiva, fomentando la detección temprana de alteraciones y la prevención de riesgos en la población infantil.

Desarrollo de la actividad:

Para iniciar el taller se explica a los asistentes las actividades a realizar y los tiempos que estos llevara durante la intervención:

- Pre test y postest
- La intervención tendrá dos horas de duración.
- Introducción de los temas.
- Desarrollo.
- Conclusiones.
- Actividad Final.

Introducción:

En el entorno escolar, el aprendizaje de los niños depende en gran medida de sus capacidades sensoriales, especialmente de la visión y la audición. Ver y oír con claridad les permite interpretar su entorno, participar activamente en el aula, comprender instrucciones, leer, escribir y comunicarse con los demás. Sin embargo, en muchos casos, los problemas visuales o auditivos no son fácilmente detectables, y pueden pasar desapercibidos hasta que ya han impactado significativamente en el rendimiento académico y en el desarrollo emocional y social del niño.

Para dar inicio al taller se realiza una dinámica rompe hielo con el fin de captar la atención de los asistentes llamada: ¿Qué tan atentos estamos?, en la cual los asistentes se ponen de pie y damos una serie de instrucciones, pero solo deben hacer lo que se diga si la frase empieza con la palabra ‘Ojo’.

Comenzamos con algunas instrucciones, intercalando las correctas con trampas. Ejemplos:

- “Ojo: toquen su nariz.” -Correcta
- “Toquen sus orejas.” - Incorrecta
- “Ojo: levanten la mano derecha.” - Correcta
- “Den una palmada.” - Incorrecta
- “Ojo: den una vuelta en su lugar.” - Correcta
- “Si están escuchando, aplaudan dos veces.”- Incorrecta

La idea es que quien se equivoque se siente, hasta que queden pocos o solo uno. Puedes hacerlo competitivo o solo como una forma divertida de empezar.

Explicación del tema:

A. Salud visual: se refiere al buen funcionamiento de nuestros ojos y a la capacidad de ver con claridad, distinguir formas, colores, movimientos y detalles a diferentes distancias. Mantener una buena salud visual implica cuidar nuestros ojos, prevenir lesiones, detectar a tiempo problemas como la miopía, astigmatismo o conjuntivitis, y adoptar hábitos saludables como descansar la vista y usar iluminación adecuada.

Cuidados de la salud visual:

- Higiene visual: buena iluminación al leer o escribir.
- Distancia adecuada de lectura y frente a pantallas.
- Uso de lentes adecuados si se requiere.

Actividades cotidianas que afectan la visión:

- Uso excesivo de pantallas (televisión, celular, tablet).
- Leer con poca luz o en movimiento.
- No descansar la vista en trabajos prolongados.

Sustancias que afectan los ojos:

- Productos de limpieza, aerosoles, cosméticos mal aplicados.
- Enseñar a los niños a no tocarse los ojos con las manos sucias.

Recomendaciones prácticas:

- Aplicar la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies por 20 segundos).
- Visitas periódicas al oftalmólogo (1 vez al año).
- Detección temprana de defectos refractivos (miopía, astigmatismo).
- Lesiones comunes (cuerpos extraños, traumatismos) y primeros auxilios básicos.

B. Salud auditiva: La salud auditiva es la capacidad de oír correctamente y percibir sonidos, palabras y ruidos del entorno. Cuidar la audición significa proteger nuestros oídos de sonidos fuertes, infecciones o golpes, y estar atentos a señales de alerta como la pérdida progresiva de audición o la dificultad para entender lo que otros dicen, especialmente en niños.

Cuidados del oído y la audición:

- Evitar introducir objetos (hisopos, lápices).
- Secar bien después del baño.
- Mantener limpias las orejas sin sobrelimpiar el canal auditivo.

Protección ante el ruido:

- Evitar exposición prolongada a ruidos intensos (auriculares con volumen alto, fiestas, pirotecnia).
- Uso de protectores auditivos si se trabaja en ambientes ruidosos.

Lesiones auditivas y señales de alarma en niños:

- Dificultad para seguir instrucciones simples.

- Subir mucho el volumen de la TV.
- No responder cuando se le llama.
- Infecciones frecuentes del oído (otitis).

Hábitos saludables:

- Revisiones auditivas en niños antes de la escolarización.
- Fomentar ambientes tranquilos para estudiar y dormir.
- Evitar el uso de auriculares por más de 60 minutos seguidos.

Conclusiones:

- La visión y la audición son fundamentales para el desarrollo integral de niños y niñas ya que ver y oír bien impacta directamente en su aprendizaje, su comportamiento y su seguridad. Detectar cualquier alteración a tiempo puede prevenir dificultades académicas y sociales.
- Muchos problemas visuales y auditivos pueden pasar desapercibidos si no se observa con atención, es común que los niños no se den cuenta de que tienen un problema, por eso es importante que los adultos reconozcan señales de alerta como dolores de cabeza frecuentes, bajo rendimiento escolar, distracción constante o necesidad de repetir instrucciones.
- El uso excesivo de pantallas y la exposición a ruidos fuertes son factores de riesgo creciente por ello es esencial establecer límites saludables al tiempo frente a pantallas, promover descansos visuales y controlar el volumen de los dispositivos electrónicos.
- Llevar a los niños a exámenes visuales y auditivos al menos una vez al año permite detectar condiciones como miopía, astigmatismo, otitis media o pérdida auditiva leve, antes de que afecten su desarrollo.
- La familia, los docentes y el entorno escolar deben trabajar juntos: crear espacios luminosos, silenciosos y adecuados para el estudio, fomentar hábitos saludables, y comunicar cualquier sospecha de dificultad sensorial es parte del cuidado compartido que merece cada estudiante.

Taller 2: Come bien, cambia tu plato, vive mejor

Temas a desarrollar:

- Definición de alimentación saludable
- Enseñar la pirámide nutricional/Grupos de alimentos
- Lectura de etiquetas de los empaques
- Diseño de un plato saludable
- Propuesta de una lonchera saludable
- Consejos para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar (Hablar de reducción de consumo de azúcares).
- Consecuencias de una alimentación poco saludable (enfermedades de riesgo cardiometabólico).

Objetivo del taller: Brindar herramientas y conocimientos prácticos sobre alimentación saludable para promover el desarrollo físico, mental y emocional de los niños, tanto en casa como en el entorno escolar.

Desarrollo de la actividad:

Para iniciar el taller se explica a los asistentes las actividades a realizar y los tiempos que estos llevara durante la intervención:

- Pre test y postest
- La intervención tendrá dos horas de duración.
- Introducción de los temas.
- Desarrollo.
- Conclusiones.
- Actividad Final.

Introducción:

La alimentación juega un papel fundamental en el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar de los niños y niñas. Lo que comen a diario no solo influye en su energía y concentración, sino también en su salud a largo plazo. Como adultos responsables de su desarrollo, es esencial que padres, madres y docentes trabajemos juntos para formar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas. Este taller busca orientar sobre cómo elegir y combinar los alimentos de forma balanceada, cómo leer etiquetas para identificar productos saludables, y cómo preparar platos y loncheras nutritivas que realmente beneficien a los niños.

Para iniciar se realiza una actividad rompe-hielo, en la cual cada asistente debe decir su nombre seguido de un alimento que considera saludable y otro que no.

Explicación del tema:

Una alimentación saludable es aquella que proporciona al cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente: carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. Debe ser equilibrada, variada, suficiente, inocua (segura) y adecuada para la edad, nivel de actividad y necesidades de cada persona. En el caso de los niños, es clave para el crecimiento, el desarrollo del cerebro y la prevención de enfermedades.

La **pirámide alimenticia** es una herramienta visual que muestra los alimentos que debemos consumir con más frecuencia (como frutas, verduras y cereales integrales) y los que debemos limitar (grasas, azúcares y productos ultraprocesados). Se explican los 5 grupos principales de alimentos:

- Energéticos: cereales, arroz, pasta, pan.
- Constructores: carnes, huevos, lácteos, legumbres.
- Reguladores: frutas y verduras.
- Grasas saludables: frutos secos, aguacate, aceite de oliva.
- Alimentos a evitar o limitar: dulces, embutidos, bebidas azucaradas, fritos.

Lectura de etiquetas de los empaques:

Muchos productos infantiles parecen saludables, pero no lo son. Aprender a leer las etiquetas permite identificar:

- Cantidad de azúcar (buscar que diga “sin azúcares añadidos” o <5g por porción).
- Cantidad de grasa y sodio (evitar productos con más de 400mg de sodio por porción).
- Lista de ingredientes (los primeros son los que más contiene el producto).

Propuesta de una lonchera saludable: Una lonchera ideal debe ser:

- Energética: pan integral, arepa, arroz o avena.
- Nutritiva: una proteína como queso, huevo, yogur natural.
- Fresca: una fruta o vegetal picado.
- Hidratante: agua o jugo natural sin azúcar añadida.
- Evitar snacks procesados, gaseosas y productos con alto contenido de azúcar o sal.

Consejos para una buena alimentación

- Establecer horarios regulares para comer.
- Incluir al niño en la preparación de sus comidas.
- No usar la comida como castigo o premio.
- Predicar con el ejemplo: los niños aprenden más por lo que ven que por lo que se les dice.

Alimentos a evitar o limitar:

- Productos con exceso de azúcar: galletas, cereales azucarados, jugos en caja.
- Bebidas gaseosas.
- Frituras y embutidos.
- Dulces diarios
- Reducir el azúcar ayuda a prevenir obesidad, caries y riesgo de diabetes. Se recomienda no consumir más de 25g de azúcar al día (equivale a 5 cucharaditas).

Consecuencias de una alimentación poco saludable:

Una dieta desequilibrada puede traer efectos inmediatos como fatiga, dificultad para concentrarse, bajo rendimiento escolar y alteraciones del comportamiento.
A largo plazo, puede causar enfermedades cardiometabólicas como: sobrepeso y obesidad infantil, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, colesterol alto y problemas cardiovasculares.

Estas enfermedades, antes propias de adultos, hoy afectan a más niños por los malos hábitos alimentarios desde la infancia.

<u>Conclusiones:</u>

- Comer bien desde la infancia es clave para el crecimiento, el aprendizaje y la prevención de enfermedades.
- Padres y docentes son ejemplo y guía en la formación de buenos hábitos alimenticios

- Una alimentación saludable es variada, equilibrada y natural, con frutas, verduras, proteínas, cereales integrales y agua.
- Leer etiquetas ayuda a identificar alimentos con exceso de azúcar, sal o grasa.
- Las loncheras escolares pueden ser nutritivas, prácticas y económicas.
- Una mala alimentación puede provocar obesidad, fatiga, bajo rendimiento y enfermedades a largo plazo.
- La familia y la escuela deben trabajar juntas para promover una cultura de alimentación saludable.

BIBLIOGRAFÍA:

- Ministerio de salud y protección social. Guía alimentación saludable. Colombia es potencia de vida. Anexo caja de herramientas.
- Ministerio de salud y protección social. El azúcar en la alimentación. Anexo caja de herramientas.
- Organización Mundial de la Salud. Pautas De Alimentación Saludable, Actividad Física, Comportamiento Sedentario Y Sueño Para La Educación Y Atención A La Primera Infancia: Conjunto De Herramientas. Anexo caja de herramientas.
- La importancia de tener una comida balanceada. Yogotars.youtube [Internet]. https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg
- El plato del buen comer, https://www.youtube.com/watch?v=0ZXxgVYwUfE
- Nutrición https://www.youtube.com/watch?v=VuTis6DmIME
- La importancia de tener una comida balanceada el plato del buen comer [Internet]. https://www.youtube.com/watch?v=FaLmwmN1MP0
- Salud visual y auditiva. PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025. DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES. Anexo en caja de herramientas
- ABECÉ SALUD AUDITIVA Y COMUNICATIVA “Somos todo oídos”. Ministerio de Salud y Protección Social. Anexo en caja de herramientas
- World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponible en: https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886
- Ministerio de Salud y Protección Social. Directrices para la promoción y consejería de actividad física y ejercicio por personal de talento humano en salud. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2021. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/directrices-promocion-consejeria-af-ths.pdf
- Ministerio del Deporte (Colombia). Guía interactiva de actividad física. Bogotá: Ministerio del Deporte; 2020. Disponible en: file:///C:/Users/danie/AppData/Local/Temp/Rar$DIa6640.7025/GUIA%20INTERACTIVA%20DE%20ACTIVIDAD%20FISICA.pdf
- Ministerio de la Protección Social (Colombia), ACEMI, Sociedades Científicas. Sé activo físicamente y siéntete bien [Internet]. Bogotá: Ministerio de la Protección Social, citado 2025 mayo 26]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/seactivo-fisicamente-sientete-bien.pdf

- Ministerio de Salud y Protección Social. **Guía para la promoción de la salud bucal en el entorno escolar.** Bogotá: Minsalud; 2020.
- Organización Mundial de la Salud. **Salud bucodental.** [Internet]. OMS; 2023 [citado 2025 mayo 30]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health
- Asociación Colombiana de Odontología Pediátrica. **Manual de higiene oral para niños.** Bogotá; 2021.
- American Dental Association. **Fluoride toothpaste use for young children.** JADA. 2021;152(5):382-385.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. **Lineamientos para el cuidado oral en la primera infancia.** Bogotá; 2019.



TAMARA DORADO DUQUE
ODONTÓLOGA



JENNYFER GARCIA MONTOYA
FISIOTERAPEUTA



ANNGIE LILIANA GARZÓN SALAZAR
ENFERMERA JEFE



YULIET RAMÍREZ
PSICÓLOGA