Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Colegio Santa Inés – Sede I
Fecha	29 de noviembre de 2025
Tema	Realizar talleres para el desarrollo de actividades con niños, niñas y adolescentes de autocuidado desarrollo de hábitos que promuevan bienestar en relación con el aprovechamiento del tiempo libre y desarrollo biopsicosocial con énfasis en el entorno educativo. En el marco del desarrollo de los programas sociales, deportivos y/o culturales, ofertados por el ente territorial: Sesión l. Cuentos y creatividad en vacaciones Lectura animada, creación de cuentos, teatro o títeres como forma de expresión.
Entorno	Educativo
Objetivo	Realizar talleres para el desarrollo de actividades con niños, niñas y adolescentes de autocuidado desarrollo de hábitos que promuevan bienestar en relación con el aprovechamiento del tiempo libre y desarrollo biopsicosocial
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Maritza Ardila Chacón
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1015392432
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:**

La población participante en la actividad corresponde a comunidad en general, quienes se encuentran en un promedio de edad entre los 7 a 14 años aproximadamente.

2. **Metodología de la actividad realizada**

En primera instancia se realización articulación con Instructor de Escuela de Formación de Futbol del municipio de Silvania para realizar un encuentro con el grupo de niños, niñas y adolescentes, la actividad utiliza una metodología **participativa, lúdica y experiencial**, donde los participantes

reflexionan sobre cómo usan su tiempo libre, identifican conductas que promueven su bienestar y practican alternativas saludables. El propósito es favorecer en niños, niñas y adolescentes la identificación, práctica y fortalecimiento de hábitos saludables que contribuyan a su bienestar físico, emocional y social durante el aprovechamiento del tiempo libre.

Por lo anterior, se establece que el día 20 de noviembre en horas de la tarde se contara con un espacio para realizar la intervención con el grupo de niños, niñas y adolescentes.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Para inicio la actividad se plantea la siguiente actividad para generar confianza entre los participantes y generar un acercamiento inicial:

Rompehielo "¿Qué hago cuando no hago nada?"

- Los participantes se ubican en círculo.
- Cada uno dice una actividad que hace en su tiempo libre.
- Se anotan en un cartel tres categorías:
    - Actividades activas (deporte, baile, juegos al aire libre).
    - Actividades creativas (dibujo, música, lectura).
    - Actividades pasivas (pantallas, redes sociales, televisión).

Objetivo: reconocer cómo se emplea el tiempo libre actualmente.

2.2 Explicación del tema.

Para dar a conocer el tema que sobre el desarrollo del autocuidado en los adolescentes constituye un aspecto fundamental para su bienestar físico, emocional y social. Durante esta etapa, los y las jóvenes atraviesan cambios significativos a nivel biológico, psicológico y relacional, que influyen directamente en la construcción de su identidad, sus comportamientos y su capacidad para tomar decisiones autónomas. En este contexto, fortalecer hábitos de autocuidado se convierte en una estrategia clave para favorecer su calidad de vida presente y futura.

El autocuidado incluye hábitos que promueven el bienestar, como una alimentación saludable, ejercicio y buen descanso, además de cuidar la salud mental y emocional. El aprovechamiento del tiempo libre es clave para esto, permitiendo desarrollar actividades recreativas, sociales y de aprendizaje que fortalezcan las relaciones, reduzcan el estrés y mejoren la calidad de vida en general.

Hábitos de autocuidado para el bienestar

- **Cuidado físico:**
    - **Alimentación:** Consume una dieta nutritiva y variada, incluyendo frutas y verduras.

- **Actividad física:** Realiza ejercicio regular. Esto puede incluir caminar, bailar, hacer pausas activas durante el día o unirte a clases, ya que ayuda a mejorar el estado de ánimo.
- **Descanso:** Asegúrate de dormir lo suficiente.

- **Cuidado mental y emocional:**
  - **Manejo del estrés:** Practica la meditación, mindfulness o ejercicios de respiración profunda para mantener la mente centrada en el presente y reducir la ansiedad.
  - **Expresión de emociones:** Habla sobre tus sentimientos y aprende a resolver conflictos a través del diálogo.

- **Higiene personal:**
  - Mantén una buena higiene, como lavarte las manos y cepillarte los dientes regularmente.

Aprovechamiento del tiempo libre

- **Desarrollo social:**
  - Conecta con otros: haz llamadas a amigos, organízate para verlos en persona o únete a grupos con intereses similares.
  - Participa en la comunidad: involucra a la familia en tareas domésticas, viéndolas como una oportunidad para moverse juntos.

- **Aprendizaje y disfrute:**

  - Aprende algo nuevo: inscríbete en una clase para adquirir nuevas habilidades y conocer gente.
  - Disfruta de la naturaleza: pasar tiempo al aire libre reduce el estrés y fortalece los vínculos.
  - Diversión: sonríe, baila o simplemente relájate y disfruta de tu tiempo.

El tiempo libre como herramienta para el desarrollo personal

El uso consciente del tiempo libre fortalece la identidad al permitirte explorar quién eres más allá de tus obligaciones. Al elegir actividades que te interesan y te nutren, refuerzas tus pasiones y valores, construyendo una versión más fuerte y auténtica de ti mismo. El autocuidado no es egoísta, sino una inversión en tu bienestar integral que mejora tu capacidad de afrontar los desafíos diarios.

Cuidarse no es un lujo, es una responsabilidad

"El autocuidado no se trata de indulgencia o evasión, sino de una actitud activa hacia el propio bienestar. Requiere compromiso, autoconocimiento, constancia y disposición para reconocer los propios límites, necesidades y fortalezas. Al practicarlo, las personas desarrollan mayor capacidad para afrontar desafíos, tomar mejores decisiones, establecer límites y enfocar su energía en lo que verdaderamente importa", comenta la docente.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Para la actividad se realiza el uso de una infografía es una representación visual de información que se caracteriza por ser visualmente atractiva, fácil de leer y concisa sobre aspectos claves de cómo tener unos estilos de vida saludables.



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- ¿Siendo un niño o adolescente puedo mejorar mi salud a través de la buena alimentación?
- ¿Los adolescentes también deben consumir agua durante el día?
- ¿Son mejores los alimentos que no llevan tantos químicos?

- ¿Puedo comer saludable a medida que voy creciendo?
- ¿Por qué es importante alimentarse bien?

3. Conclusiones y recomendaciones

Se explica a los niños, niñas y adolescentes sobre el autocuidado en la infancia es un proceso formativo esencial**,** ya que permite que niñas y niños reconozcan sus necesidades físicas, emocionales y sociales, desarrollando acciones que favorecen su bienestar integral adicional la construcción de hábitos saludables requiere acompañamiento constante, puesto que los comportamientos aprendidos en los primeros años se consolidan más fácilmente y se mantienen a lo largo del tiempo, fortaleciendo la autonomía y la responsabilidad personal. El aprovechamiento adecuado del tiempo libre contribuye significativamente al bienestar**,** ya que promueve actividades recreativas, deportivas, artísticas y cognitivas que estimulan el desarrollo integral, reducen el sedentarismo y facilitan la expresión de emociones.