ACTIVIDAD Nº 43 - PIC 2025

1. **Planeación**

Eje del PTS: Gobernabilidad y gobernanza de la salud pública
Actividad Contratada: Realizar un proceso de educación en salud para orientar a las familias en la selección y consumos de alimentos saludables que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación mediante las Guías alimentarias basada en alimentos - GABAS- para la población colombiana menor de dos años a través de 9 sesiones de mínimo 2 horas de duración, dirigido a gestantes, lactantes y padres de familia de menores de 2 años, grupo de mínimo 15 a 20 personas del programa de modalidad familiar en la vereda la mesa del municipio de Macanal que serán las mismas durante las 9 sesiones, desarrollando la metodología establecida por la Secretaria de Salud de Boyacá. Hacer entrega de reconocimiento por la participación.
Línea Operativa: L3 Cuidado de la salud en el territorio
Categoría Operativa: PIC Educación y comunicación para la salud
Tema: Guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes y lactantes. Sesión **No. 8 "En el momento de la alimentación evite la televisión, teléfono y otras distracciones".**
Objetivos: • Explicar la importancia de evitar el uso de televisión, teléfonos celulares y otras distracciones durante los momentos de alimentación, resaltando su impacto en la nutrición, el vínculo afectivo y la autorregulación del apetito. • Identificar las consecuencias más frecuentes asociadas a la alimentación con distractores (como atragantamiento, baja ingesta, problemas de peso o malas rutinas alimentarias). • Brindar recomendaciones prácticas y adaptadas al contexto familiar para reducir la dependencia de pantallas durante las comidas y facilitar la implementación de hábitos saludables en el hogar.
Curso de vida al cual va dirigido: Madres gestantes, lactantes y menores de 2 años.
Metodología: Taller____ Jornada _____Sesión Educativa __X___ Seminario __ Otro_____
Fecha: 18/11/2025 **Hora Inicio:** 09:00 am **Hora finalización:** 11:00 am
Ayudas educativas: Material audiovisual
Funcionario responsable: Diego Armando Vásquez - Médico
Forma de ejecución: Presencial _X Virtual ____ Otro____
Material Educativo entregado: Infografías

2. **Ejecución**

Ficha metodológica: Sesión educativa #8 de GABAS

Título de la sesión: **"'En el momento de la alimentación evite la televisión, teléfono y otras distracciones".**

- Duración: 2 horas (09:00 a.m. – 11:00 a.m.)
- Población objetivo: Gestantes, lactantes y madres de niños menores de 2 años.
- Lugar: Escuela vereda El Dátil
- Facilitador/a: Diego Armando Vásquez Martínez - Médico
- Objetivo general: Promover prácticas de alimentación consciente y libre de distracciones en madres y cuidadores de niños menores de cinco años, con el fin de fortalecer hábitos saludables que favorezcan el adecuado crecimiento, desarrollo y bienestar emocional del niño a su cuidado.
- Objetivos específicos:
    - Explicar la importancia de evitar el uso de televisión, teléfonos celulares y otras distracciones durante los momentos de alimentación, resaltando su impacto en la nutrición, el vínculo afectivo y la autorregulación del apetito.
    - Identificar las consecuencias más frecuentes asociadas a la alimentación con distractores (como atragantamiento, baja ingesta, problemas de peso o malas rutinas alimentarias).
    - Fomentar la práctica de una alimentación consciente y participativa, donde la madre o cuidador establezca contacto visual, dialogue con el niño y acompañe activamente el proceso de comer.
    - Promover la creación de rutinas y ambientes adecuados para la alimentación, incluyendo disposición del espacio, horarios establecidos y ausencia de pantallas u otros distractores.
    - Brindar recomendaciones prácticas y adaptadas al contexto familiar para reducir la dependencia de pantallas durante las comidas y facilitar la implementación de hábitos saludables en el hogar.

1. Bienvenida y motivación (09:00 a.m. – 09:10 a.m.)

    - Saludo cordial y presentación del expositor (médico).
    - Dinámica participativa tipo "yo recuerdo" donde el expositor ofrece un incentivo bajo un sistema de puntos enfatizando el hecho de que, por cada detalle que las participantes recuerden y mencionen de la sesión anterior acumularán puntos, y quien más puntos gane recibirá un premio al final de la sesión.
    - Explicación sobre el tema de la sesión correspondiente.

2. Desarrollo temático (09:10 a.m. – 11:00 a.m.)

    ❖ Importancia de evitar el uso de pantallas durante la alimentación (09:10 – 09:30)

    - ➢ Presentación de evidencia que respalda la necesidad de abolir esta práctica.
    - ➢ ¿Por qué es importante?

    ❖ ¿Cuál es el problema detectado para haber incluido este apartado? (09:30 – 10:00)

    - ➢ Malnutrición
    - ➢ Tiempo de exposición prolongado a pantallas
    - ➢ Sedentarismo

    ❖ ¿Cuál es la solución? (10:00 – 10:30)

    - ➢ Lugar adecuado
    - ➢ Hora adecuada
    - ➢ Dar ejemplo
    - ➢ Tener paciencia y comprensión

- ¿Cómo llevar a la práctica

  - Espacios adecuados
  - Inclusión en la mesa de adultos
  - No otras distracciones mientras se alimentan

- Aplicación práctica (10:30 – 10:40)

  - Actividad participativa: Tingo tingo tango donde la persona que se escogida debe contar cómo alimenta y bajo qué condiciones a su hijo, espacio, hora, tiempo
  - Preguntas guiadas y motivar a contar experiencias con sus hijos.

3. Cierre (10:40 a.m. – 11:00 a.m.)

   Mensajes clave (10:40 – 10:45)

   - Reforzamiento de los conceptos principales:
     - Importancia de evitar pantallas durante alimentación.
     - Importancia de gestionar tiempos y espacios adecuados para los mismos.

   - Participación activa (10:45 – 10:50)

     - Ronda de preguntas o experiencias personales.

   - Toma de refrigerio y firma de la lista de asistencia (10:50 – 10:55)

   - Despedida (10:55 – 11:00)

     - Dinámica "Semáforo de colores": cada madre levanta un color:
       - 🟢 (entendí bien)
       - 🟡 (tengo dudas)
       - 🔴 (no entendí)

Recursos utilizados:

Material audiovisual, computador.

Espacio cómodo y sillas.

2. **Elaboración y presentación de material educativo**

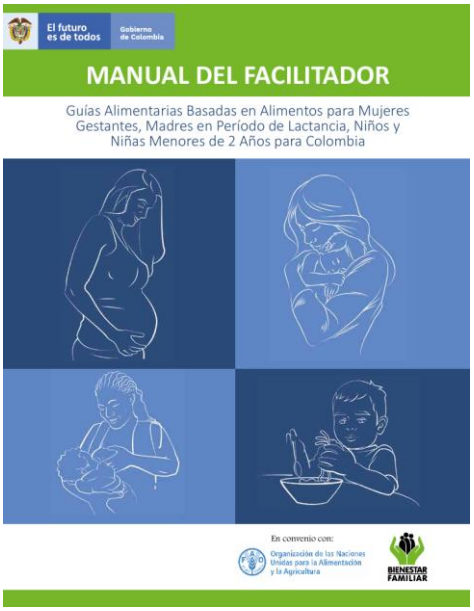


Imagen 1. Manual facilitador como guía de orientación para las sesiones.

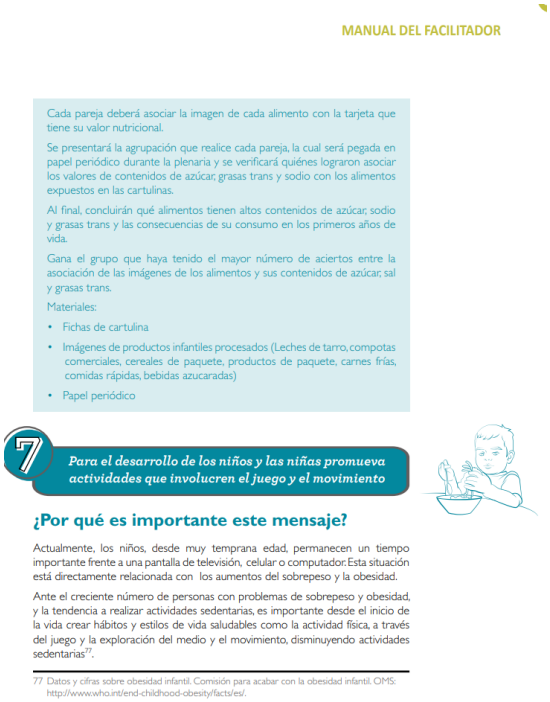
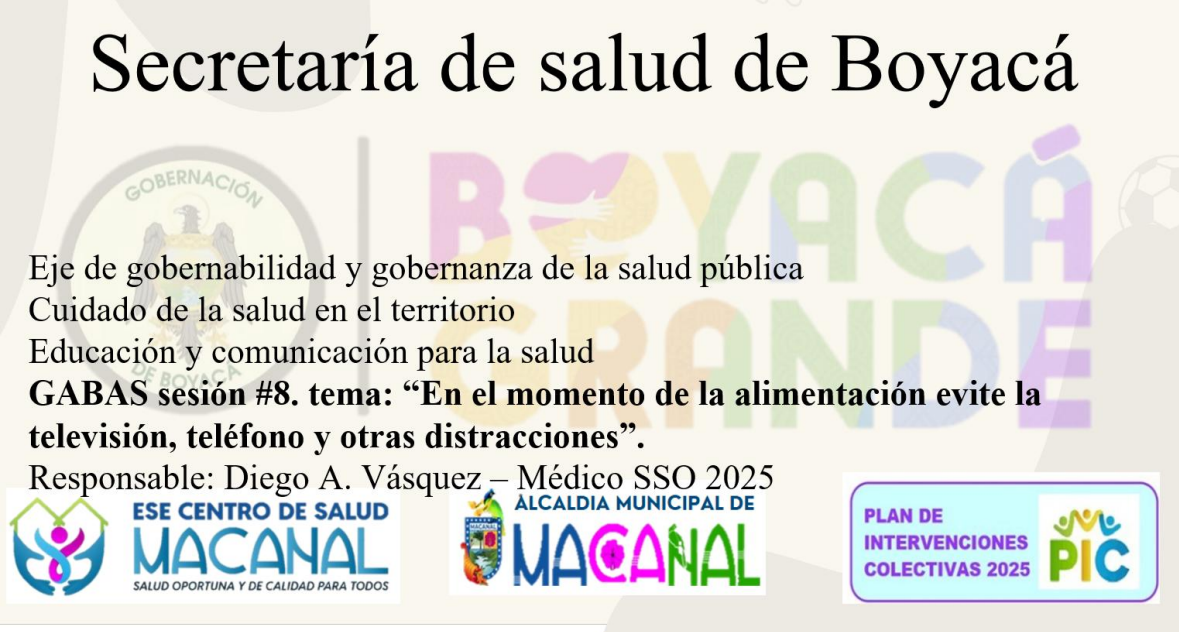


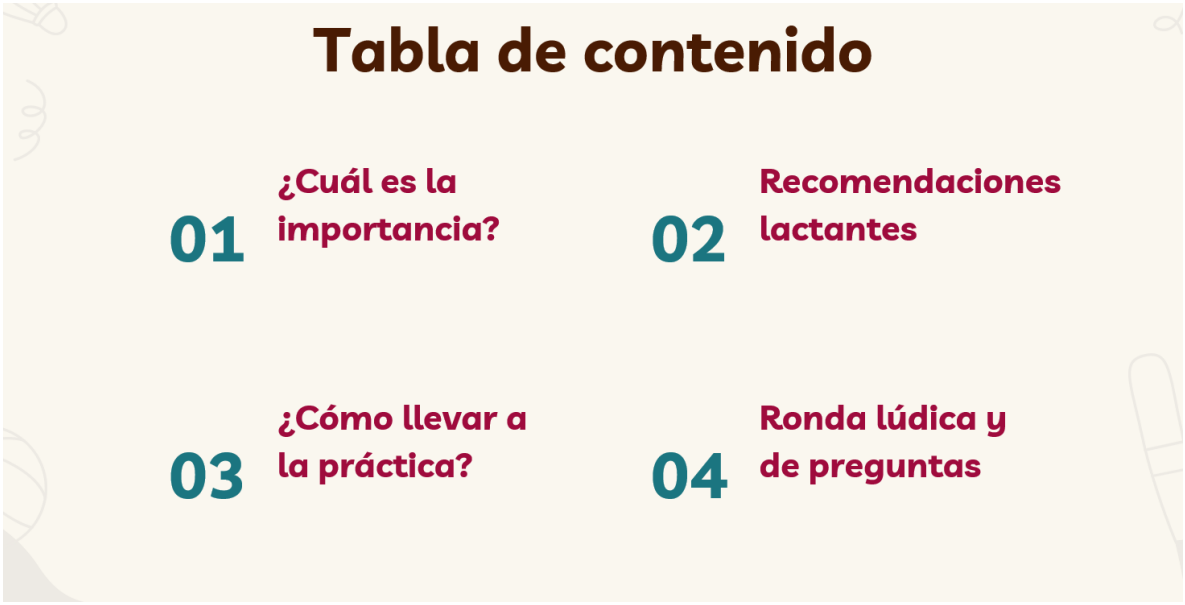
Imagen 2. Lineamientos para orientar tema de sesión número 7



Diapositiva 1. Inicio de la presentación.



Diapositiva 2. Introducción al tema.



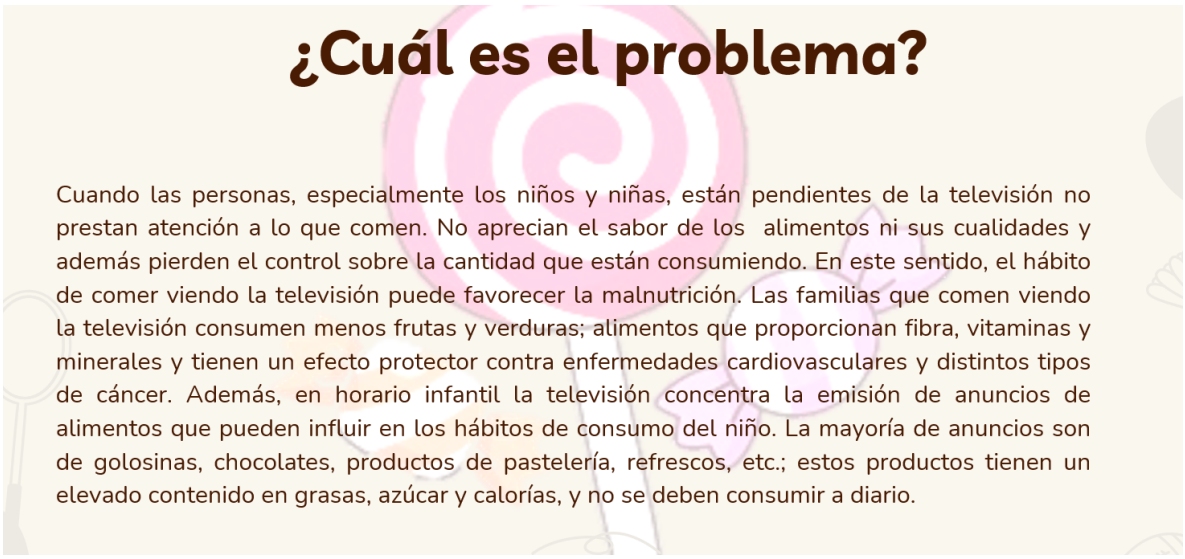
Diapositiva 3. Tabla de contenido de la presentación.



Diapositiva 4. Importancia del juego y la actividad física.



Diapositiva 5. Imagen ilustrativa del tema en exposición.



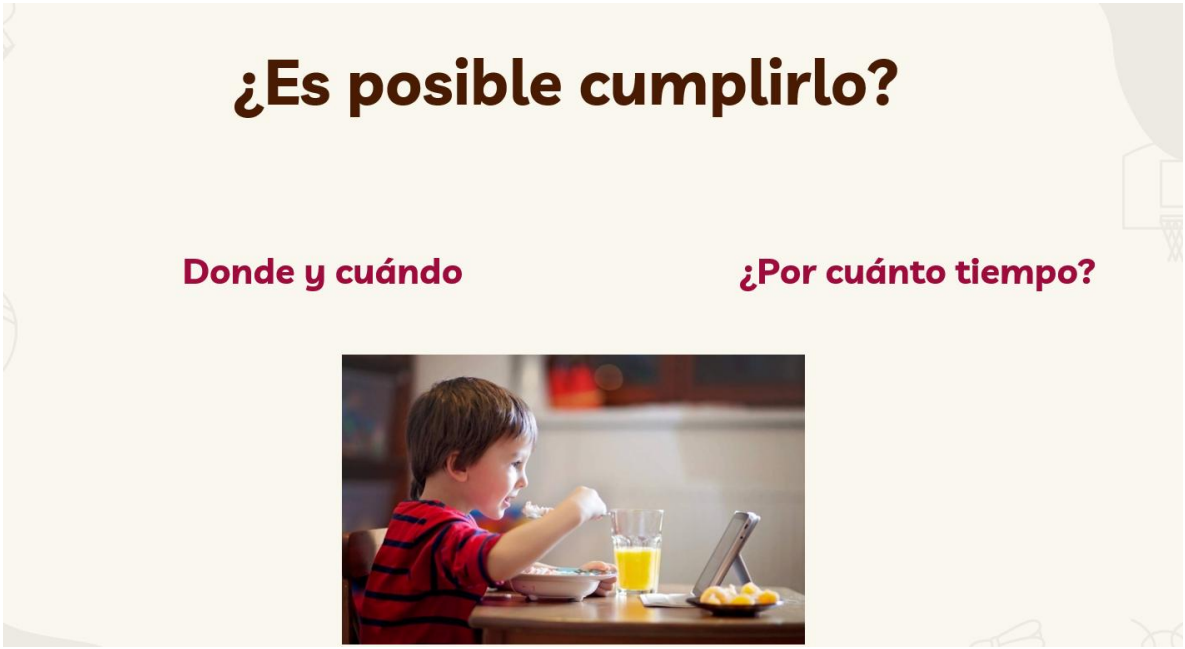
Diapositiva 6. Identificación del problema.



Diapositiva 7. Soluciones que se plantean ante la problemática.



Diapositiva 8. Estrategias para aplicación real.



Diapositiva 9. En qué contextos y momentos del día.



Diapositiva 10. Ronda de preguntas respecto al tema, socialización de experiencias previas.



Diapositiva 11. Cierre de presentación.

3. Conclusiones:

La alimentación sin distracciones mejora la nutrición y el desarrollo infantil. Evitar el uso de pantallas y otros elementos distractores durante las comidas favorece que los niños identifiquen adecuadamente sus señales de hambre y saciedad, logrando una ingesta más adecuada y contribuyendo a hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia.

El acompañamiento activo del cuidador fortalece el vínculo afectivo y la comunicación. Compartir la comida en un ambiente tranquilo, con contacto visual y diálogo, no solo mejora la experiencia alimentaria, sino que promueve la seguridad emocional y el desarrollo social del niño.

Los distractores pueden generar riesgos para la salud y dificultades en la rutina alimentaria. La exposición a pantallas durante la alimentación se asocia con mayor riesgo de atragantamiento, menor concentración en la comida y problemas a largo plazo como rechazo alimentario, ansiedad por el uso de dispositivos o hábitos poco saludables.

El establecimiento de rutinas claras y un ambiente adecuado es fundamental. Crear espacios específicos para comer, definir horarios y eliminar distractores contribuye a que los niños desarrollen disciplina, autonomía y mejores prácticas alimentarias.

Las madres y cuidadores son actores clave en la formación de hábitos saludables. Su compromiso y ejemplo son determinantes para instaurar una alimentación consciente y libre de pantallas, asegurando mejores condiciones de crecimiento y bienestar para los niños menores de cinco años.

Cordialmente,



Diego Armando Vásquez - Médico
Profesional que ejecuta la actividad
E.S.E. Centro de Salud de Macanal

REGISTRO FOTOGRÁFICO

	
Descripción: Bienvenida e inicio de la sesión	**Descripción:** Desarrollo de la jornada.
	
Descripción: Actividad "Yo recuerdo".	**Descripción:** Desarrollo de jornada.



Descripción: Finalización de la sesión y conclusiones finales