FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No. 6	Sesión 5. El agua sí es vida
Práctica (s) o tema (s)	Promoción del hábito de hidratación regular durante el día. Reconocimiento del agua como un componente esencial para la salud, la digestión y el bienestar físico y cognitivo.
Mensaje	"Tomar agua me despierta, me cuida y me mueve."
Objetivo IEC	Que las personas mayores reconozcan la importancia del consumo adecuado de agua, comprendan los beneficios que tiene para su cuerpo y mente, e incorporen el hábito de beber agua durante el día como una acción cotidiana de autocuidado.
Marco de referencia	El agua cumple funciones vitales en el cuerpo humano: regula la temperatura, favorece la digestión, mejora la concentración y previene problemas como el estreñimiento o los dolores de cabeza. En personas mayores, una hidratación insuficiente puede pasar desapercibida, ya que la sensación de sed disminuye con la edad. El Lineamiento LIN-PSS-011 v2 establece la promoción del consumo de agua como una de las prácticas prioritarias en el marco de estrategias IEC. Asimismo, las Guías Alimentarias para la población colombiana (ICBF, 2018) recomiendan el consumo de agua como bebida principal y desalientan el consumo frecuente de bebidas azucaradas o con cafeína. <u>Fuentes:</u> Lineamiento LIN-PSS-011 v2, SDIS, 2024. ICBF. Guías Alimentarias para la población colombiana, 2018.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Objetivo informativo: Que los participantes conozcan las funciones del agua en el cuerpo. Objetivo educativo: Que comprendan cuándo, cómo y por qué deben tomar agua, incluso sin sentir sed. Objetivo comunicativo: Que adquieran el hábito de llevar una botella o pedir agua durante el día. Metodología: <u>Bienvenida con movimiento (10 min)</u> Estiramientos suaves + respiración con vasos de agua en la mano (ritual simbólico). <u>Video: "¿Qué pasa cuando no tomo agua?" (5 min)</u> Se proyecta el video: https://www.youtube.com/watch?v=dqwA5ZC8TmI <u>Juego "El camino del agua" (20 min)</u> Se muestran unas tarjetas con organos del cuerpo que necesitan agua, se promueve la participación de las personas mayores. <u>Cierre grupal (5 min)</u> Se comparten compromisos: ¿En qué momento del día tomarás agua con más frecuencia?
No. de participantes por sesión	La sesión se realizará en 2 ocasiones durante el mes, en las que se estima la participación de 20 personas.
Herramienta pedagógica	Nombre: Juego "El camino del agua" Descripción: Dinámica en la que los participantes representan el viaje del agua por el cuerpo humano usando tarjetas y movimiento físico. Se complementa con una actividad creativa donde personalizan un recordatorio de hidratación.
Recursos	Tarjetas ilustradas con órganos (cerebro, riñones, piel, intestinos) Televisor, proyector, computador Talento humano: Nutricionista, edu. Físico
Registro fotográfico del material	La herramienta pedagogica quedará consignada en: https://drive.google.com/drive/folders/16todvkcdPRrjncO6GNw9PErk4XUaF_JS?usp=sharing 
Valoración de la sesión	La sesión se valorará a traves de preguntas estructuradas durante la actividad . El registro fotografico de la actividad quedará consignado en: https://drive.google.com/drive/folders/15WQrZCG2MfO7e_7ZgZIkOozfWnrFA8Yq?usp=sharing

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 18/11/25 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado transtorno Día /Noche | LOCALIDAD: Los mártires

PRÁCTICA O TEMA: El agua si es vida | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Andea Camacho | PROFESIÓN: Nutricionista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	19281379	Carreta	Forero	Efrain	
2	CC	19201000	Bohorquez	Castañeda	Luis Alberto	
3	CC	17128613	Hernandez	Rodriguez	Victor Alfonso	
4	CC	16702903	Osorio	Villada	Hernando de Jesus	
5	CC	19235878	Echavarria	Ramirez	Julio Cesar	
6	CC	20951372	Naranjo	Ardila	Ana Basilia	
7	CC	19140337	Fajardo	Alfaro	German	
8	CC	8305070	Tirado	Gaviria	Jaime de Jesus	
9	CC	19141062	Lopez	Gonzalez	Jorge Enrique	
10	CC	14960529	Albarran	Medellin	Carlos Alfonso	
11	CC	19335201	Paez	Cruz	Carlos	
12	CC	19252647	Sancha	Sanchez	Carlos Arturo	
13	CC	3117525	Sancha	Gaitan	Pedro Julio	
14	CC	80362292	Escallon	Cortes	Henry	
15	CC	11337726	Torres	Buitrago	Carlos Eduardo	
16	CC	19325658	Urbano	Lopez	Henry	
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".