



Con los probióticos cultivamos vida

Ciudad Bolívar

Colegio Rural Pasquillita

REALIZADA POR:

Jazzmin Morales
Talia Valencia
Marlen Cárdenas

Gestión análisis y políticas Subred Sur

1)

Porque nace esta acción?

Esta idea nació del diálogo comunitario y la articulación institucional, donde se identificó la oportunidad de aprovechar procesos formativos teórico-prácticos sobre el uso de probióticos como una alternativa para mejorar el bienestar integral, promover hábitos saludables y potenciar capacidades locales desde el territorio rural.

¡Resumen!



Importancia de los probióticos

Los probióticos son fundamentales para la salud y el bienestar integral, ya que contribuyen al equilibrio de la microbiota intestinal, fortalecen el sistema inmunológico y mejoran la digestión. Su consumo regular, a través de alimentos fermentados, promueve hábitos de vida saludables, favorece la prevención de enfermedades y fortalece la seguridad alimentaria, especialmente cuando se articulan con prácticas sostenibles y el aprovechamiento de recursos locales.

2)



Metodología

3)

La acción conjunta se desarrolló en dos momentos complementarios: un primer espacio teórico-lúdico dirigido a padres, madres y niños, orientado a la comprensión sencilla de los probióticos y sus beneficios; y un segundo momento práctico, en el cual los padres de familia participantes realizaron de manera vivencial la elaboración de queso, yogurt y kéfir tanto en agua como en leche, fortaleciendo aprendizajes aplicables a su vida cotidiana.

LOS PROBIOTICOS

SON BACTERIAS BUENAS QUE VIVEN EN EL INTESTINO Y AYUDAN A MANTENERNOS SALUDABLES.

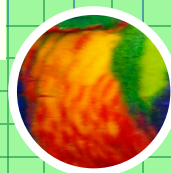
BENEFICIOS =

- FORTALECE EL SISTEMA INMUNE
- EQUILIBRIO DE BACTERIAS BUENAS
- MEJORA LA DIGESTION
- REGULA LA INFLAMACION INTESTINAL
- MEJORA LA CONEXION INTESTINO-CEREBRO
- ANSIEDAD Y ESTRÉS
- ANIMO Y LA MEMORIA
- MEJORA EL BALANCE DE PESO

4)

Super Héroes en el intestino

Mediante la cual se explicó de forma clara, creativa y divertida el papel de los probióticos en el cuidado de la salud. La actividad promovió la participación activa, el aprendizaje significativo y la comprensión del tema, generando entusiasmo, alegría y una experiencia positiva que facilitó la apropiación de hábitos de vida saludables desde la infancia.



Conociendo mis super emociones

En la cual se integraron de manera sencilla y divertida los conceptos de probióticos y manejo de emociones, promoviendo la comprensión de la relación entre una pancita sana, una mente tranquila y el bienestar integral, mediante actividades participativas que generaron interés, alegría y aprendizaje significativo.

5)



Referencias:



6)

Cuerpo y mente en equilibrio

Se desarrolló una sesión dirigida a padres de familia enfocada en el equilibrio entre cuerpo y mente, brindando herramientas sencillas para el manejo del estrés y la ansiedad, promoviendo el autocuidado, la regulación emocional y el bienestar integral como base para fortalecer la dinámica familiar y el rol parental.



Resultados

7)

La acción conjunta generó un impacto positivo al fortalecer los conocimientos y prácticas de las familias rurales en torno al autocuidado, la alimentación saludable, la salud ambiental y el uso de probióticos, promoviendo hábitos responsables con el entorno, la participación comunitaria y la apropiación de saberes prácticos que contribuyen al bienestar integral y a la soberanía alimentaria, donde se conto con la participación de 55 estudiantes, 7 padres de familia y 4 docentes



Conclusiones

8)

La acción conjunta “Con los probióticos cultivamos vida” se destacó por su fuerte articulación intersectorial y su enfoque pedagógico lúdico-práctico, lo que permitió una alta participación y apropiación de conocimientos por parte de la comunidad educativa. No obstante, se identificó como reto principal la necesidad de fortalecer la continuidad, el seguimiento y la sostenibilidad de la iniciativa, a fin de potenciar su impacto y mitigar las limitaciones propias del contexto rural.



Agradecimientos

9)

Se expresa un sincero agradecimiento a la comunidad educativa del Colegio Pasquillita: estudiantes, docentes y padres de familia, por su disposición, participación activa y compromiso durante el desarrollo de la acción conjunta, cuyo trabajo colaborativo permitió fortalecer los aprendizajes, promover el bienestar integral y generar un impacto positivo en el territorio.



ANEXOS

Imagenes propias de las delegadas de las politicas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Ruralidad y Salud Ambiental

