SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD

SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

ACCIÓN O PROCESO INTEGRAL E INTEGRADO CUIDADO CONTINUO POR UNA VIDA CON BIENESTAR

LINEA OPERATIVA DESARROLLO DE CAPACIDADES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y BIENESTAR

ACCIÓN DE BIENESTAR GRUPOS SOCIOEDUCATIVOS DE VACACIONES CON MAS BIENESTAR

VIGENCIA: OCTUBRE 1 DE 2025 A 30 DE JUNIO 2027

Bogotá D.C. Diciembre 2025

Contenido

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar 3

2. Descripción de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar: 3

3. Indicadores 9

- Control de cambios 10

FICHA TÉCNICA ACCIÓN DE BIENESTAR

ACCIÓN DE BIENESTAR GRUPOS SOCIOEDUCATIVOS DE VACACIONES CON MAS BIENESTAR

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar

La acción de bienestar está orientada a dar continuidad en el marco del cuidado continuo en salud y bienestar durante el periodo del receso escolar planeando e implementando sesiones pedagógicas divertidas acompañadas desde la lúdica, el arte y la creatividad que serán facilitadas mediante la actividad física centrando la atención en la promoción de la salud mental, la seguridad y movilidad, seguridad alimentaria y nutricional, salud visual y auditiva, salud sexual, ambientes adecuados y seguros, prevención de lesiones por pólvora de pirotecnia y prevención de accidentes en el hogar, entre otros temas permitiendo la construcción de iniciativas con las niñas, niños y adolescentes encaminadas al bienestar y el cuidado de la salud.

La implementación de actividades lúdicas y educativas durante el receso escolar es fundamental para el desarrollo integral en la infancia y adolescencia por lo cual este proceso aportará a la salud física y emocional de manera grupal e individual facilitando la enseñanza en el manejo emocional, manejo del estrés, fomento de la inclusión y la diversidad con aprendizajes significativos alrededor del cuidado integral.

1.1 Objetivo General

Fomentar prácticas de cuidado y bienestar a través de la implementación de grupos socioeducativos dirigidos a niñas, niños y adolescentes equilibrando la diversión en receso escolar con actividades que promuevan la salud física y mental, favoreciendo aprendizajes significativos desde el desarrollo de iniciativas.

2. Descripción de la acción de bienestar

Para facilitar la acción de bienestar grupos socioeducativos de vacaciones con MAS bienestar, a continuación, se dan a conocer los aspectos esenciales para su organización, secuenciación y desarrollo educativo, generando en los profesionales que la desarrollan, el rol de facilitadores que movilizarán la acción favoreciendo la comunicación y nuevos aprendizajes para el cuidado de las niñas, niños y adolescentes.

Sesiones para la conformación de grupos: Cada dupla deberá realizar la articulación con sectores institucionales y comunitarios entre ellos el IDRD, las Alcaldías Locales, Secretaría de Integración Social, Secretaría de Seguridad Convivencia y Justicia, Juntas de Acción Comunal, Fundaciones Sociales, conjuntos residenciales entre otros, con el fin de conformar grupos de 15 a 20 niños y niñas donde se podrán vincular niños y niñas de primera infancia preferiblemente a partir 4 años en adelante hasta los 17 años. Estas sesiones de concertación contaran para la meta, independientemente del número de grupos que se concerten en esa sesión.

Sesiones de formación y construcción de iniciativas: Para la organización y desarrollo secuencial de los grupos socioeducativos en el primer encuentro se realizará un diagnóstico de intereses y necesidades desde la escucha activa de las niñas, niños y adolescentes, a partir de este insumo se determinará el plan de trabajo que orientará las sesiones socioeducativas y la construcción de iniciativas con temas prioritarios para la salud y el bienestar.

En este sentido, se pueden potenciar para estos grupos alianzas estratégicas con las instituciones o con la comunidad a fin de apropiar y mantener por la comunidad dichas iniciativas, algunos ejemplos son la creación de bibliotecas o espacios de lectura, implementación de programas de salud en emisoras comunitarias, sana convivencia y cuidado emocional, creación de programas como tardes de deportes y arte, diálogos intergeneracionales, redes de apoyo para acompañar y visitar a niñas y niños vulnerables, iniciativas ambientales, de seguridad, de mejoramiento del entorno social, entre otras.

En cada una de las sesiones se debe permitir el diálogo, la reflexión y el compartir de experiencias de autocuidado o cuidado mutuo desde metodologías divertidas, creativas y lúdicas vinculando el movimiento, el arte, la lúdica y el juego y pueden acompañarse de elementos que motiven la participación reconociendo el curso de vida y propiciando que se invite a la cohesión del grupo en la medida en que avanzan las sesiones y la construcción de la iniciativa seleccionada que aporte a la comunidad.

Los profesionales que desarrollan esta acción de bienestar se podrán articular con los profesionales de la acción Guardianes de la salud para viabilizar el desarrollo de las acciones propias de esta acción con los niños que se benefician de las vacaciones con más bienestar.

De igual forma se podrán articular con los profesionales que desarrollan las acciones de tamizaje nutricional, visual y auditivo. Durante los procesos de concertación de espacios, se mencionará la posibilidad de realizar este tamizaje, el cual se desarrollará en presencia de los padres de familia, acudientes o cuidadores para recibir la retroalimentación correspondiente.

Se precisa que con cada grupo se deben realizar 5 sesiones de 4 horas, en las semanas donde haya festivos, se podrá realizar una (1) hora adicional en cada sesión para lograr las 20 horas efectivas con cada grupo. Cada grupo será ejecutado por una dupla de profesionales universitarios 2 (Operativo) de los perfiles del entorno educativo. De acuerdo con la concertación en un día se podrán desarrollar una o dos sesiones.

Para el desarrollo de las sesiones es necesario tener en cuenta los siguientes momentos:

1. *Encuadre inicial:* Incluye el saludo, la presentación de objetivos y una actividad rompe hielo con el objetivo de romper la timidez, captar la atención y generar confianza, creando un ambiente seguro y divertido.

2. *Compartir de experiencias:* Fomento el intercambio de intereses y experiencias entre niñas, niños, adolescentes a través de la escucha activa para identificar aspectos en común y puntos divergentes.

3. *Profundización temática (teórica-práctica)* Fundamental promover el diálogo problematizador, compartiendo saberes teóricos y prácticos, profundizando en aquellos aspectos relacionados con los contenidos que están en discusión y aquellos saberes que se quieran cuestionar para promover la reflexión y resignificación. Desarrollo de actividades demostrativas a través del juego que promueva la interacción de los participantes motivando el aprendizaje significativo.

4. *Resignificación colectiva:* Sintetizar la experiencia de los participantes en diálogo con la profundización temática, facilitando un proceso de redescubrimiento colectivo y resignificación de los contenidos.

5. *Retroalimentación y evaluación:* valorar la puesta en práctica de los aprendizajes del grupo, evidenciando aquellos aspectos que requieren refuerzo en futuras sesiones educativas.

Los temas para potenciar serán:

Salud mental: Cuidado emocional, empatía, pensamiento creativo, comunicación asertiva, efectiva y afectiva, hábitos y rutinas, prevención de lesiones por pólvora de pirotecnia y prevención de accidentes en el hogar. Estos deben favorecer la escucha, diálogo, uso de técnicas apropiadas, juego y aprendizaje a través de la experiencia desde las iniciativas y actividades invitando a tenerlas presente en la vida cotidiana los cuales aportan al desarrollo cognitivo, social y emocional.

En seguridad alimentaria y nutricional: las sesiones sobre alimentación saludable pueden enfocarse en la comprensión del papel de los nutrientes y grupos de alimentos en el rendimiento físico, académico y el bienestar general, destacando la importancia de una

alimentación variada que incluya frutas, verduras, cereales integrales, alimentos fuente de proteínas y grasas saludables. Se debe trabajar la lectura crítica de etiquetas nutricionales, el análisis del marketing alimentario y el impacto del consumo frecuente de ultra procesado, azúcares añadidos, grasas saturadas y sal. Es fundamental promover una relación sana y respetuosa con la comida y el cuerpo, reconociendo las señales de hambre y saciedad, evitando estigmas de peso o juicios morales sobre los alimentos y previniendo trastornos de la conducta alimentaria. Además, se pueden incluir temas como el rescate y valoración de la cultura alimentaria familiar y local, el impacto de la alimentación en la salud mental y emocional, y la conexión entre las elecciones alimentarias y la sostenibilidad ambiental, integrando prácticas como el consumo responsable, la reducción del desperdicio de alimentos y la valoración de productos locales y de temporada.

Actividad física durante las vacaciones

Tiene como objetivo promover la generación de oportunidades y motivación a los niños (as) y jóvenes **durante sus vacaciones** para participar en actividades físicas apropiadas para su edad, que sean divertidas y que ofrezcan variedad con el objetivo de adquirir el hábito de realizar actividad física como parte de sus actividades diarias. Para esto es importante adaptar las actividades a las necesidades individuales, considerando las preferencias, habilidades y condiciones físicas de cada niño o adolescente al elegir las actividades de su preferencia.

Salud oral y su relación con las Condiciones Crónicas No Transmisibles: Los adolescentes deben acceder y utilizar información sobre la relación existente entre una buena salud oral y una buena salud general, la importancia de una alimentación saludable (dieta alta en frutas, verduras y fibra y agua) que les permita desarrollar habilidades para mantener y proteger su salud oral y accedan a información contextualizada para su edad y nivel educativo sobre los siguientes aspectos claves:

La salud oral está intrínsecamente vinculada con las Condiciones Crónicas No Transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas, principalmente porque comparten factores de riesgo comunes como el consumo de tabaco, el consumo de alcohol y las dietas poco saludables ricas en azúcares

- Alimentación No Saludable: Las dietas ricas en azúcares libres son un factor de riesgo importante para enfermedades bucodentales como la caries dental y contribuyen a ENT como la diabetes y la obesidad.

- Consumo de Tabaco: Todas las formas de consumo de tabaco son factores de riesgo significativos tanto para las enfermedades bucodentales como para otras ENT.

- Relación bidireccional entre la Diabetes y la Enfermedad Periodontal: existe una relación recíproca particularmente fuerte entre la diabetes y la enfermedad periodontal, donde cada afección puede influir en el desarrollo y la progresión de la otra.

- Inflamación Sistémica: la inflamación oral crónica causada por afecciones como la periodontitis puede contribuir a la carga inflamatoria sistémica general, impactando a otras Condiciones Crónicas No Transmisibles.

Mensajes finales para los profesionales:

- Es fundamental conocer en detalle las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios
- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si los niños y adolescentes no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los niños y adolescentes deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Es importante ofrecer a todos los niños y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.
- Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla**.**

Salud visual y auditiva: Énfasis en rutinas saludables que involucren: limitar uso temprano y excesivo de pantallas y otros medios digitales como tabletas y celulares, evitar frotar los ojos con fuerza, realizar actividades al aire libre con uso de gorra, buena iluminación y postura en actividades de lectura y escritura, rutinas de higiene (lavado de manos, evitar intercambio de maquillaje), uso y cuidados de audífonos medicados y gafas, evitar introducir objetos en oídos, reducir la exposición a ruido, consumos nocivos de tabaco, Vapeadores y alcohol y sus efectos en la salud visual y auditiva. También se propone que, para el momento de encuadre inicial de la sesión se realicen actividades rompe hielo sensoriales, sensorio-motoras y sensorio-cognitivas para el desarrollo integral.

Salud sexual: Promover en los adolescentes el vivir con bienestar y disfrutar de la sexualidad, teniendo en cuenta aspectos como las relaciones personales y las

interpersonales; las emociones, los sentimientos, la orientación del deseo, los roles de género y los riesgos asociados. La sexualidad es la manera en que cada persona tiene de vivir, es la manera propia de verse, sentirse y vivirse. Es una categoría subjetiva y no hace referencia exclusivamente a planteamientos de anatomía y fisiología. La referencia más clara de la sexualidad son las vivencias y como cada uno se siente en su intimidad y cómo va viviendo ese proceso de construcción como seres sexuados.

Realizar especial énfasis en factores protectores relacionados con actitudes, practicas, conductas individuales y colectivas sanas y saludables al igual que la identificación de circunstancias de riesgo que se puedan convertir en predictores de efectos negativos sobre la sexualidad y el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos, situando a los adolescentes como protagonistas de su propio cuidado y de su propia salud.

De igual manera ingresar con los escolares y hacer uso de los contenidos técnicos y herramientas disponibles en la plataforma "Literalmente": https://literalmente.saludcapital.gov.co/, ubicada en el sitio web de la entidad que incluye en el marco de las competencias de la entidad contenidos para la promoción de la salud mental, prevención de los problemas y trastornos mentales, prevención del consumo de sustancias psicoactivas, prevención de las violencias y la promoción de los derechos sexuales y derechos reproductivos minisitio SexualMente.

Salud Materna y perinatal: En el marco de la promoción de la salud y la educación transformadora integral, se sensibilizará a niñas, niños y adolescentes sobre la importancia del cuidado durante la gestación, el parto y el puerperio, así como del acompañamiento a la madre y al recién nacido. A través de metodologías participativas, lúdicas y artísticas, se promueve la reflexión sobre la corresponsabilidad familiar y comunitaria en la protección de la vida, la prevención del embarazo en la adolescencia, el reconocimiento de los derechos en salud y la construcción de espacios protectores libres de violencias. De esta manera, los grupos contribuyen a generar aprendizajes significativos desde edades tempranas, fomentando una cultura de cuidado y respeto hacia las mujeres gestantes, los recién nacidos y las familias.

Salud Ambiental: Motivar a los niños, niñas y adolescentes a hacer pequeñas acciones que contribuyan a proteger el ambiente, apreciando y respetando la naturaleza y sus recursos.

Resaltar acciones como reducir el uso de plásticos y a optar por alternativas más sostenibles, reutilizar objetos y reciclar materiales para minimizar el desperdicio. Participar en limpiezas comunitarias para ayudar a mantener limpios los espacios públicos.

Vacunación**:** Promover un escenario conjunto con padres de los adolescentes, niños y niñas que asisten, en el que se informe las ventajas de la vacunación, se hablen sobre los mitos existentes y se informe sobre las vacunas que están presentes en el PAI y aquellas que no lo están.

Neurodesarrollo y el fortalecimiento de habilidades: Promover estrategias de estimulación a través del juego y la lectura que permitan el incentivo neurosensorial, sugiriendo juguetes tanto comprados como autogestionados que potencian el neurodesarrollo.

Prevención de las infecciones respiratorias: Incentivar el desarrollo de estrategias de cuidado en el hogar, el parque y la calle para evitar el contagio de infecciones respiratorias a través del incentivo de estrategias de higienización de manos fuera del hogar, lavado de manos en el hogar. Enfatizar en medidas de higiene y saneamiento para reducir el contagio por aerosoles y fómites. Haciendo énfasis en los 3 mensajes clave de la IRA: Como prevengo, como manejo en casa y cuando consultar a urgencias.

Ambientes adecuados y seguros**:** Prevención de accidentes en el hogar para evitar caídas y otros accidentes, especialmente en patios y balcones, cuidados con niños menores de 5 años frente a la manipulación de líquidos hirvientes entre otros. Así como la promoción de la higiene personal, el lavado de manos con jabón, promover la técnica del cepillado bucal el cepillad bucal ayuda a prevenir enfermedades, prevención de quemaduras por pólvora entre otras temáticas de interés.

Socialización de la iniciativa: Acorde a la iniciativa construida, el último día se deberá organizar un espacio para la socialización con la comunidad. Este espacio se podrá articular con otras acciones a nivel sectorial e intersectorial.

Así mismo, en este momento se deberá realizar a los participantes la pregunta de percepción del proceso, esta pregunta se deberá realizar a niños y niñas mayores de 10 años en la última sesión. Para las sesiones de socialización de los grupos de vacaciones del 2026 se deberá diligenciar el nuevo formato de sesiones educativas registrando el total de los participantes.

Entregables:

Nombre de la actividad	***Periodicidad***	***Perfiles del talento humano***	***Entregables***
Implementación de grupos socioeducativos	Periodos de receso escolar.	Profesionales universitarios 2 (Operativo) de los Perfiles del entorno educativo.	Copias de actas y listado de asistencia técnica. Conformación de grupos: Actas y listados de asistencia de la Subred Sesiones de construcción de las iniciativas: Formatos de sesiones Colectivas. Socialización de iniciativas: 2025: Formato conteo jornadas 2026 y 2027: Ficha Sesiones colectivas

			Registro fotográfico de la construcción de iniciativas y de la socialización. Las cuales harán parte del informe que entrega la subred.

3. Indicadores

Nombre del indicador	Numerador	Denominador	Frecuencia	Tipo de Indicador	Unidad de Medida	Fuente	Nombre de la Acción o proceso de Bienestar	Nivel Operación (Local, Zonal o Distrital)
Proporción de niños, niñas y adolescentes que perciben que los contenidos de las vacaciones MÁS Bienestar aportaron al cuidado de la salud y bienestar.	Número de niños, niñas y adolescentes que perciben que los contenidos de las vacaciones MÁS Bienestar aportaron al cuidado de su salud y bienestar.	Número de niños, niñas y adolescentes que participan de los grupos de vacacione s con MÁS Bienestar.	**Trimestral**	**Resultado**	**Porcentaje**	**Formato de sesiones colectivas**	**Grupos socioeducativos de vacaciones con más bienestar**	**Local**

- Control de cambios

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	RAZÓN DE CREACIÓN O ACTUALIZACIÓN
1	30/09/2025	Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC Octubre 2025
2	Diciembre 2025	Inicio Convenios interadministrativos GSP-PSPIC Octubre 2025

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Nombre (s)	Miryam Isleny Camargo Castro Ivonne Arévalo Moreno Catalina Chaparro Camacho Liseth Lorena Pava Saldaña Brayan Dennis Castañeda Díaz María Fernanda Tovar Romero Sylvia Alejandra Ramírez Ramírez Luz Eliana Espinosa Peñalosa María Eugenia Delgado Méndez	Marcela Martínez Contreras Claudia Milena Cuellar Segura Sofía Ríos Diana Walteros	Patricia Eugenia Molano Builes María Belén Jaimes Sanabria
Firma (s)			
Cargo	Profesional Especializado Subdirección de Acciones Colectivas Profesional Especializado Subdirección de Determinantes en Salud	Subdirectoras Convenio GSP-PSPIC	Directoras Convenio GSP - PSPIC
Fecha	Septiembre 2025	Septiembre 2025	Septiembre 2025
	Diciembre 2025	Diciembre 2025	Diciembre 2025