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 EMBAJADORES DEL 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: ..... 4

3. Indicadores ..... 25

- Control de cambios ..... 26

## FICHA TÉCNICA ACCIÓN DE BIENESTAR

## ACCIÓN DE BIENESTAR EMBAJADORES DEL BIENESTAR

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

Embajadores del bienestar parte del concepto de liderazgo estudiantil orientado a la capacidad que se tiene entre pares para influir positivamente en el entorno escolar, estudiantes que inspiran, motivan y movilizan a sus compañeros para alcanzar objetivos comunes, ya sea en el ámbito académico, social o comunitario. En este caso, se promoverán las habilidades de comunicación efectiva, capacidad de trabajar en equipo, resolución de problemas y la toma de decisiones con el propósito que los estudiantes sean agentes activos del proceso de desarrollo, embajadores del cuidado de la salud y el bienestar y contribuyan a crear ambientes escolares más positivos, inclusivos y participativos.

En este sentido esta acción de bienestar incluye dos actividades a realizar en las instituciones educativas priorizadas: la primera enfocada a un proceso de formación, construcción y socialización de iniciativas escolares de acuerdo con las necesidades identificadas por las y los líderes escolares que puedan ser institucionalizadas en las sedes educativas, lo anterior a partir de la creación de espacios de escucha, diálogo, conversación y reflexión que favorezcan la definición, implementación y sostenibilidad de estas.

La segunda actividad se desarrollará en el marco de la prestación del servicio social estudiantil obligatorio permitiendo a las y los estudiantes involucrarse con la realidad de su comunidad desde una perspectiva distinta que los convoque a reconocer las potencialidades, necesidades y problemáticas en salud que enfrentan y reconocer su rol como parte de la solución. Esta experiencia de servicio permitirá que el estudiante se sensibilice y solidarice aportando ideas y acciones para la transformación de su entorno en pro del bien común.

Las dos actividades podrán ser desarrolladas en la misma institución educativa de acuerdo a los intereses, necesidades y motivaciones de la comunidad educativa.

La acción MAS Bienestar la desarrollarán 4 perfiles, 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes, 1 profesional en enfermería y un profesional en ciencias ambientales.

### 1.1 Objetivo General

Fortalecer conocimientos, capacidades y habilidades desde las dimensiones ciudadanas, comunitarias y sociales de los estudiantes mediante el proceso de servicio social estudiantil y líderes escolares.

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

### Actividad Lideres Escolares:

El proceso se desarrollará de la siguiente manera:

**2.1 *Sesión de acercamiento y concertación:*** Cada profesional tendrá 1 sesión para desarrollar el proceso de acercamiento a la institución educativa, socializar los alcances de la intervención, espacios requeridos y demás aspectos que favorezcan el desarrollo óptimo de la actividad.

**2.2 *Sesión de pre- alistamiento***: Esta es una sesión en la cual cada profesional tendrá el tiempo para realizar la búsqueda y diligenciamiento de la información de cada uno de los estudiantes que se beneficiarán de las sesiones educativas en el formato de sesiones colectivas. El entregable de estas sesiones es el formato de sesiones colectivas. Cada profesional contará con 1 sesión para desarrollo de esta actividad la cual se desarrollará a partir del 2026.

**2.3 *Sesiones para la conformación de líderes Escolares:*** Se deben seleccionar cursos o grupos con los cuales se pueda desarrollar un proceso de formación para el liderazgo estudiantil, construcción de iniciativas, socialización e institucionalización de estas en las diferentes sedes educativas.

**2.4 Sesiones de f*ormación y construcción de iniciativas:*** A partir del dialogo con los escolares, se realizará la selección de las prioridades en salud acorde a las necesidades y temáticas que los escolares quieran abordar, así mismo se definirán los medios a través de los cuales se va a desarrollar la estrategia comunicativa.

El fortalecimiento del liderazgo estudiantil puede darse a través de las y los personeros escolares de las instituciones educativas y así conformar el grupo de líderes, de tal forma que, en la formulación de sus propuestas, se incluyan iniciativas relacionadas con la salud y el cuidado. Estas actividades deberán ser visibilizadas dentro del marco del gobierno escolar con el aprovechamiento de recursos pedagógicos y comunicativos y ampliando

la participación de las y los estudiantes durante el proceso según la dinámica del colegio, las expectativas y la oportunidad de aumentar los liderazgos positivos.

La construcción de iniciativas de cuidado para la salud permitirá a los/las lideres la expresión verbal y artística en todas sus formas determinando los medios posibles para la transmisión de mensajes claves que lleguen a la comunidad educativa y transciendan a procesos de apropiación e institucionalización.

Acorde al tema seleccionado se realizarán sesiones educativas en las cuales 1 profesional de la acción de “sesiones educativas para MAS Bienestar” del entorno educativo, brindará elementos técnicos y conceptuales que faciliten la comprensión de las temáticas y favorezca la construcción de las iniciativas. El desarrollo de estas sesiones educativas será válido como 1 sesión para la meta del profesional que acompañe la construcción de las iniciativas.

Se precisa que las sesiones se realizaran de forma individual permitiendo la entrada de los diferentes perfiles acorde a la necesidad de las temáticas, de igual forma para la actividad de líderes no hay un número de sesiones definido por grupo.

Actividades sugeridas, estas podrán variar acorde a los grupos ya que se debe valorar las iniciativas propuestas por los escolares:

***Seguridad alimentaria y nutricional***

Exploración de la alimentación en el colegio:

Durante la exploración de la alimentación en el colegio, los líderes escolares recorrerán el comedor, la tienda escolar y sus alrededores para observar y registrar, en una plantilla, los alimentos que se venden y consumen, identificando porciones, variedad y presencia de productos ultraprocesados. Esta actividad busca reconocer las fortalezas y oportunidades de mejora en la oferta y los hábitos alimentarios, para luego plasmar los hallazgos en un mapa visual que servirá de base para proponer acciones que promuevan un entorno alimentario más saludable en la comunidad educativa. Al final de todas las acciones sugeridas, se puede realizar nuevamente esta actividad de exploración para medir el impacto de todas las actividades realizadas.

Club de creación de menús saludables:

Los estudiantes trabajarán en pequeños grupos para diseñar desayunos, almuerzos y refrigerios equilibrados, utilizando recortes de alimentos o cuando sea posible, alimentos reales. Esta actividad permitirá aprender de forma práctica cómo combinar los diferentes grupos de alimentos para lograr una alimentación balanceada, y culminará con la creación de una cartilla o un mural escolar titulado “Ideas de menús saludables”, que servirá como referencia para toda la comunidad educativa.

Reto Detective de Etiquetas:

En el Reto Detective de Etiquetas, los estudiantes se convertirán en investigadores para descubrir qué hay realmente detrás de los empaques de los alimentos que consumen. A través de un juego, usarán empaques reales para clasificarlos según su contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas, identificando también los sellos de advertencia que indican riesgos para la salud. Al finalizar, elaborarán de forma colectiva una guía escolar titulada “Cómo leer etiquetas en 5 pasos”, que servirá como herramienta práctica para tomar decisiones informadas y cuidar su bienestar.

Campaña “Hidratados y sanos”:

A través de esta campaña, los estudiantes participarán en actividades divertidas para promover el consumo de agua y reducir la ingesta de bebidas azucaradas. La actividad consistirá en retos entre cursos, como el “Reto 7 días tomando solo agua”, donde cada grupo llevará un registro visible de su avance en una tabla. Al final, se socializarán los beneficios observados y los líderes escolares crearán infografías y videos cortos para difundir los resultados y motivar a toda la comunidad educativa a mantener este hábito saludable.

Festival Sabores con Historia:

En el Festival Sabores con Historia, la escuela se llenará de aromas y colores para celebrar la diversidad y riqueza de las prácticas alimentarias tradicionales. Se invitará a las familias y a la comunidad a presentar platos típicos saludables, acompañados de una breve explicación sobre su valor nutricional y cultural. Los líderes escolares serán los encargados de registrar las recetas y anécdotas compartidas, que luego se recopilarán en un recetario escolar titulado “Sabores que Cuidan”, fortaleciendo el orgullo por la herencia culinaria y promoviendo una alimentación nutritiva y consciente.

***Salud Visual y Salud Auditiva Comunicativa***

La salud visual y auditiva son pilares para el aprendizaje, la participación y la construcción de comunidades escolares inclusivas. La Organización Mundial de la Salud enfatiza que la mayoría de las alteraciones visuales y auditivas pueden prevenirse o tratarse oportunamente, para lo cual es fundamental que personas y comunidades estén informadas, empoderadas y sean corresponsables de su propio cuidado.

Más allá de la dimensión biológica, la salud sensorial se entrelaza con la manera en que los estudiantes dialogan, aprenden y conviven. En la juventud, las relaciones sociales no solo ofrecen compañía: son un sostén emocional, un espacio seguro donde se tejen la confianza, la identidad y el sentido de pertenencia.

Promover hábitos de autocuidado y socio cuidado, así como garantizar el uso efectivo de los servicios disponibles, no solo protege la audición y la visión, sino que fortalece las redes de apoyo. Cuando los grupos de líderes estudiantiles se convierten en espacios de

contención, diálogo y ayuda mutua, cada joven cuenta con la fuerza colectiva para cuidarse y cuidar a otros.

La corresponsabilidad o responsabilidad compartida en salud implica que no solo nos ocupemos de nuestra propia salud, sino que construyamos entornos donde las decisiones y acciones conjuntas favorezcan el bienestar común. Esto implica fomentar espacios para que los estudiantes, puedan aportar a su bienestar individual y al de su comunidad desde sus experiencias y conocimientos.

A continuación, se presentan propuesta para el desarrollo de sesiones de formación y construcción de iniciativas. Estos contenidos también se pueden incluir en la línea de acción promoción de la salud relacionada con salud pública definida por la Secretaría de Educación Distrital para el servicio social estudiantil obligatorio.

***Así suena la vida: descubriendo nuestro oído y sistema auditivo***

Se recomienda iniciar la sesión con una pregunta que genere dialogo entre los estudiantes ¿cuáles son los sonidos que más te gustan y por qué? Algunas de las respuestas pueden ser la voz de los padres, el canto de los pájaros al amanecer, la risa de su mejor amigo o la persona que le gusta o el sonido la lluvia. A partir de estos relatos, los estudiantes descubrirán que el oído no es solo un órgano, sino que es la puerta por la que entran muchas de las experiencias vitales.

Se propone construir una maqueta o un dibujo del oído como una excusa para conversar sobre cómo este pequeño y asombroso sistema nos conecta con el lenguaje, las personas y la naturaleza que nos rodea. Reconocer la complejidad de este sistema por medio de comentarios y preguntas que aviven la curiosidad por aprender (por ejemplo, ¿dónde creen que está el hueso más pequeño del cuerpo humano?) permitirá a los estudiantes comprender que escuchar no es solo un acto biológico, sino un regalo cotidiano que merece ser cuidado.

***Del latido al susurro: desarrollo de la audición a lo largo del ciclo vital***

En esta sesión se propone generar una línea del tiempo para hacer un recorrido por el desarrollo de la audición y que los estudiantes viajen por la vida a través de los sonidos: desde los latidos que oye un bebé en el vientre materno, hasta los cambios naturales de la audición en la vejez.

Por medio de ejercicios como prestar atención a la respiración, a los latidos o incluso a los estornudos los jóvenes descubrirán que el cuerpo también tiene su propia voz. La actividad mostrará que los sonidos comunican mucho más que palabras: nos ayudan a ubicarnos, a prevenir peligros y a conectar con lo que nos rodea. Se propone contar historias sobre cómo escuchan los animales y realizar dinámicas de mímica para despertar la imaginación y reforzar la idea de que escuchar es una experiencia compartida por todos los seres vivos. Por lo tanto, las acciones que realizamos para mantener un ambiente libre de ruido benefician tanto a la población como al medio ambiente.

***Ondas de cuidado: rutinas saludables para tu audición***

Cada día está lleno de decisiones pequeñas que afectan nuestra salud auditiva, aunque a veces no lo notamos. En esta sesión, los estudiantes narrarán cómo es un día típico en su vida y, en parejas, explorarán cómo introducir cambios sencillos para cuidar mejor sus oídos.

Se propone que, a través del diálogo, los estudiantes descubran que la audición se protege no solo evitando el ruido excesivo o el humo del tabaco, sino también reconociendo sonidos importantes, manteniendo la higiene personal y siguiendo hábitos como una buena alimentación e hidratación. Al finalizar la sesión, cada estudiante tendrá una rutina diseñada con la ayuda de un compañero: un recordatorio de que el cuidado es más poderoso cuando lo construimos juntos.

***Escucha segura: de la prevención a la atención***

Detectar a tiempo los problemas auditivos es un acto de autocuidado, pero también de amor propio. En esta sesión, los estudiantes aprenderán a reconocer señales tempranas como dolor, mal olor o enrojecimiento que indican la necesidad de acudir a un profesional de la salud.

La conversación se enriquecerá con los testimonios de quienes usan audífonos o conocen a alguien que los utilice: ¿cómo se sienten? ¿cómo cuidan estos dispositivos? Al compartir experiencias, se derriban prejuicios y se crea un espacio de respeto y aceptación. Como actividad final, los estudiantes diseñarán una historieta donde un superhéroe disfrazado de compañero salva al mundo con el poder del cuidado y socio cuidado, mostrando que la verdadera fuerza está en cuidarnos unos a otros.

***Ondas amigables: espacios que escuchan***

Escuchar bien no depende solo del oído, sino también del entorno. En esta sesión, el grupo imaginará cómo transformar su colegio y su comunidad en lugares más inclusivos para las personas con hipoacusia o sordera.

Con un mapa en mano, los líderes estudiantiles recorrerán su entorno para identificar qué espacios ya son amigables –con señalización visual, intérpretes de lengua de señas o adaptaciones adecuadas– y cuáles necesitan mejoras. Este trabajo colectivo será más que un diagnóstico: será un compromiso para hacer cambios reales, liderados por los propios estudiantes, demostrando que una comunidad que escucha es una comunidad que incluye.

***Explora, construye y sorpréndete***

En esta sesión, los estudiantes descubrirán que el ojo es un órgano, cuya función no sólo nos permite explorar el mundo, sino que también junto a la audición contribuye al equilibrio. Se propone que, a través de juegos, construcción de maquetas o dibujos, los estudiantes aprendan la estructura del ojo y cómo funciona. Se puede fomentar un espacio de escucha para conocer sobre los demás qué es lo que más les gusta mirar: los

paisajes que los hacen sentir paz, las personas que aman o los colores que les alegran el día.

Mientras los estudiantes construyen y exploran, los mediadores pueden compartir anécdotas y curiosidades sobre la vista, y fomentar el observar con atención los propios ojos como parte del reconocimiento del propio cuerpo lo cual permitirá más adelante atender signos de alarma.

Así vemos, así nos ven: secretos de la visión humana y animal

Para esta sesión se propone planear un viaje a lo largo de la vida y de la naturaleza. Los estudiantes conocerán cómo evoluciona la visión desde antes de nacer hasta la vejez, y descubrirán datos curiosos sobre el ojo humano (por ejemplo ¿Sabías en donde están los músculos más rápidos del cuerpo?) y sobre la visión en los animales, como que los cachorros de los perros nacen con los ojos cerrados.

El diálogo grupal permitirá comparar cómo miran las personas y los animales, reflexionando sobre cómo cada mirada es única. Más que hablar de cambios biológicos, se trata de entender cómo el paso del tiempo, los hábitos cotidianos y las experiencias moldean la forma en que vemos y comprendemos nuestro entorno.

Cuidarte se ve bien: hábitos sencillos para tu salud

En esta sesión se propone que los estudiantes reconozcan que cuidar sus ojos no significa seguir reglas rígidas y aburridas, sino aprender a quererse en lo cotidiano. Conversarán sobre cómo disfrutar paseos al aire libre, descansar la vista siguiendo la regla 20-20-20, hidratarse bien, alimentarse mejor, limpiar las gafas, usar sombrero o gafas con filtro UV, y también sobre qué hábitos evitar, como frotarse los ojos, permanecer mucho tiempo frente a las pantallas o compartir maquillaje.

Durante esta sesión se incorporará de manera práctica la regla 20-20-20 y al final de la sesión los estudiantes compartirán cómo se sienten y en cómo estos pequeños gestos hacen la diferencia: no solo protegen la visión, sino que nos ayudan a concentrarnos más en actividades que requieren atención prologada por medio de pausas activas.

Como producto de esta sesión, los estudiantes trabajarán en grupos y seleccionarán los mensajes de cuidado que les parecen más prioritarios para su colegio. Cada grupo construirá durante la sesión un producto audiovisual que puede ser un meme, video tik tok, reel sobre el cuidado visual, que se pueda difundir en redes escolares o comunitarias. Se realizará una alfombra roja saludable para premiar a los grupos cuyo producto audiovisual haya sido el más claro, creativo y viral.

Lo que tus ojos dicen: aprende a escuchar sus señales

En esta sesión, los estudiantes aprenderán a identificar los síntomas de enfermedades de los ojos y alteraciones de la visión. Se propone que más allá de los términos médicos, los estudiantes comprendan que el ojo rojo, el lagrimeo, la sensación de objeto en el ojo, la rasquiña o la inflamación en los ojos, son mensajes del cuerpo que no debemos ignorar

y que incluso podemos ayudar a otras personas al mostrarles los cambios en sus ojos si no los han notado o han naturalizado algunas señales de alarma.
Se propone generar espacio de diálogo e invitar a los estudiantes a preguntarse: ¿qué pasa cuando alguien necesita gafas y no lo sabe? ¿qué siente un niño o un adulto mayor cuando no ve bien y tiene miedo de decirlo? La meta es que cada estudiante aprenda a cuidar su visión y a animar a otros a buscar ayuda a tiempo a partir de la normatividad vigente sobre servicios, ayudad técnicas y lentes externos. También en este espacio se puede hablar de lo que se siente cuando se recibe un diagnóstico visual que implica el uso de gafas u otra ayuda técnica, y como la aceptación sobre la nueva imagen con gafas/ayuda técnica y el respeto, pueden facilitar la adaptación y mantener su uso.

Al final de la sesión el grupo diseñará un fanzine en el que pueden incluir variedad de contenidos (música, cine, chismes noticiosos del colegio, comentario de algún libro, fotos, memes, caricaturas) y una sección de salud en la que los estudiantes de manera creativa socialicen a sus compañeros con qué servicios de salud cuentan y pueden consultar para su salud integral.

Más allá de la mirada: pequeños cambios, grandes ayudas

Esta sesión trata sobre la empatía y la acción. Los estudiantes descubrirán cómo adaptar el entorno para ayudar a personas con baja visión o ceguera: aprenderán a reconocer bastones, guiar a alguien con respeto, identificar señales en la ciudad como baldosas con relieve o semáforos con sonido, y pensar en ajustes razonables para que todos puedan desplazarse y participar sin barreras en su colegio y alrededores.
El taller culminará con un mapa del colegio y su entorno, donde señalarán qué lugares ya son inclusivos y cuáles necesitan mejoras, para prevenir caídas, mejorar el acceso a lugares y facilitar el día a día de toda la comunidad educativa.

Facilitar la movilidad y autonomía es vital para todas las personas, especialmente para aquellas con condiciones de salud que puede hacerlas sentir limitadas como las cataratas o la osteoporosis.

Como cierre, cada estudiante escribirá una carta a alguien con alteración visual o a su yo del futuro, entendiendo que todos vamos a envejecer y tenemos riesgo de alteraciones visuales, reflejando lo aprendido y reforzando la idea de que cuidar la salud visual es también construir un mundo más solidario.

***Actividades sugeridas para el bienestar emocional y la salud mental:***

Responde a la necesidad de fomentar la empatía, enseñar técnicas de autorregulación, mantener una comunicación abierta, crear espacios tranquilos, y promover hábitos de vida saludables alrededor del cuidado, la autoestima, el desarrollo y el fortalecimiento de capacidades socioemocionales en el curso de vida de la adolescencia y la juventud.

Para ello, se proponen que se trabaje alrededor de dos iniciativas las cuales se planifiquen, se organicen para su viabilidad y se pongan en marcha buscando impactar al total de personas que hacen parte del colegio y que puedan disfrutar de lo creado con las y los líderes acompañados por el grupo que lo facilita desde la subred.

Además, contando con el consentimiento del colegio, los y las líderes y demás personas participantes de estos procesos comunicativos y pedagógicos, cada Subred determinará en un video el proceso desde sus inicios hasta el uso de estas iniciativas en los colegios participantes y este aporte podrá ser llevado a espacios locales relacionados con la convivencia, la salud mental y el aporte desde el sector salud y educación transformadora en el posicionamiento del cuidado y bienestar emocional en la cotidianidad. Los ejes centrales de las iniciativas serán:

Más allá del valor material, la empatía

Convoca al desarrollo de distintas iniciativas comunicativas o pedagógicas interactivas alrededor de la empatía representando diferentes perspectivas desde el significado de esta habilidad social en las interacciones cotidianas en el contexto escolar y para ello haciendo uso de la creatividad se busca generar un aprendizaje significativo resaltándola en la vida escolar, familiar y social.

El Botiquín Emocional:

Permitirá que se elaboren un conjunto de recursos y herramientas físicas y conceptuales diseñadas con y para los estudiantes y docentes en la gestión de sus emociones, la prevención y el manejo de crisis socioemocionales. Desde la Subred se apoyará este proceso el cual busca ser reconocido por el colegio dado que puede contener distintos elementos sensoriales, materiales didácticos, herramientas prácticas y estrategias para fomentar el autocuidado, la resiliencia y facilitar la auto regulación emocional.

***Sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos***

El proceso de acompañamiento a líderes estudiantiles tiene como objetivo fortalecer sus conocimientos, apropiación y ejercicio pleno de los derechos sexuales y reproductivos, la equidad de género, la autonomía corporal, la prevención de las violencias basadas en género y la promoción de prácticas saludables, incluyendo el cuidado y la gestión de la salud menstrual. Todo esto se aborda desde un enfoque diferencial, participativo, de derechos e intercultural.

En este marco, la orientación y acompañamiento para la construcción e implementación de iniciativas lideradas por estudiantes busca promover una participación activa, creativa y transformadora en el entorno educativo. Se espera que los y las estudiantes se empoderen y utilicen el arte y el juego no solo como formas de expresión, sino como herramientas concretas para generar cambios positivos. A través del diseño de estrategias lúdico-artísticas innovadoras, se pretende fomentar la reflexión, el pensamiento crítico, la convivencia, la expresión libre y el compromiso social en sus comunidades escolares.

Algunas propuestas para desarrollar son:

Paredes que Hablan:

- Mural de los sueños colectivos, grafiti literario: Esta forma de expresión artística aportaría en el fomento del sentido de pertenencia y la expresión colectiva. Se puede proponer a los escolares la realización de un diseño en torno a un tema concertado que promueva los derechos sexuales y reproductivos. El mural se puede convertir también en espacio común de la institución educativa, donde expresen sus sueños, ideales y propuestas para transformar su entorno. Se espera que los líderes escolares dialoguen, planifiquen y construyan juntos una obra que represente su visión inclusiva, justa y creativa.
- También se puede utilizar el grafiti como una forma de embellecer, comunicar y crear conciencia, los muros o un espacio de la institución educativa pueden ser un lugar para recrear con frases, poemas o reflexiones propias, combinando palabra e imagen en expresiones artísticas urbanas.

Luces, Cámara y Reflexión:

- Convocar a la organización de ciclos de cine con películas que aborden temáticas educativas y sociales en los temas priorizados para sexualidad derechos sexuales y derechos reproductivos, tras cada proyección, se realiza un foro donde se debaten ideas y se proponen acciones concretas, el cine se convierte en detonante de pensamiento y movilización.
- Motivar la creación de una obra de teatro que invite al público a reflexionar y participar, la iniciativa busca que el arte sea herramienta de denuncia y cambio.
- Utilizar una cámara fotográfica para la creación de “fotografía con propósito” motivando hacia una mirada crítica y artística a través de la fotografía documental, las fotos serán expuestas como galerías itinerantes con mensajes transformadores.
- Potenciar el poder del a palabra con un micrófono abierto donde los estudiantes puedan declamar, cantar, rapear o contar historias que reflejen sus vivencias y propuestas de mejora escolar.

Conectad@s con tus Derechos:

- Potenciar recursos en redes sociales, crear y difundir episodios de podcast donde abordan temas como consentimiento, diversidad sexual, salud menstrual, relaciones sanas, entre otros.
- Incorporar TikTok y otras plataformas similares, enfocadas en la promoción de los derechos sexuales y reproductivos a través de las tecnologías

A continuación, se describen los contenidos de 5 temáticas en sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos a destacar durante el acompañamiento al desarrollo de las iniciativas de los líderes escolares:

- ✓ Reconocimiento de Derechos Sexuales y Reproductivos: Visibilizar la sexualidad como un campo de derechos humanos, orientaciones, identidades, sexualidad y diversidad, consentimiento, mitos del amor romántico, enfoque diferencial, masturbación, machismo, masculinidades alternativas, uso de condón, consumo de SPA, promover relaciones seguras y consensuadas (libre, informada y mutua) Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son parte fundamental de los derechos humanos y garantizan que todas las personas puedan vivir su sexualidad y su capacidad reproductiva de manera libre, informada, segura y sin discriminación. Los derechos sexuales no se piden: se ejercen, se exigen y se defienden colectivamente.

- ✓ Autonomía reproductiva: Decisión informada y voluntaria, anticoncepción, mitos sobre el uso de anticonceptivos. La autonomía reproductiva se aborda como el derecho de todas las personas, especialmente de las mujeres y personas con capacidad de gestar, a decidir libremente, sin presiones ni violencias, si quieren tener hijos/as, cuántos, cuándo y con quién, así como a acceder a los medios necesarios para ejercer esa decisión de manera segura e informada. Implica garantizar el acceso a métodos anticonceptivos, a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, a la educación transformadora en sexual integral y a la interrupción voluntaria del embarazo, desde una perspectiva de derechos humanos.

- ✓ Promover la autonomía reproductiva es reconocer que cada persona debe tener el control sobre su cuerpo, su vida y su proyecto de vida, sin que el Estado, la religión, la pareja o la familia decidan por ella.

- ✓ Cuidado y Gestión Menstrual: Aplicar la encuesta de caracterización. Abordar la salud y el cuidado menstrual en una sesión educativa implica romper tabúes, brindar información clara y promover el autocuidado, el respeto y la equidad. Esta temática debe tratarse desde un enfoque de derechos, salud integral, género y justicia social, reconociendo que la menstruación no es solo un hecho biológico, sino también una experiencia atravesada por lo cultural, lo emocional y lo económico. Posibilitar la transformación de imaginarios y la garantía de los derechos de las personas menstruantes en su vida cotidiana, reconocer y valorar los saberes locales, fortalecer el tejido social y visibilizar la diversidad de experiencias menstruales.

- ✓ Prevención, identificación y actuación frente a violencias: El abordaje requiere de sensibilidad, claridad y un enfoque basado en los derechos humanos, de género y la participación. El objetivo no solo es informar, sino también empoderar a las personas para que puedan reconocer situaciones de violencia, protegerse, acompañar a otras personas y saber cómo actuar ante ellas. Presentar la violencia no solo como física, sino también psicológica, económica, simbólica, sexual, digital, institucional, obstétrica, etc. Dar ejemplos claros y cercanos a la realidad del grupo: relaciones

tóxicas, control de la pareja, insultos, abuso de poder, manipulación emocional. Abordar relaciones de poder, violencia de género y violencia sexual, matrimonio infantil/uniones tempranas.

- ✓ Atenciones en salud en las Rutas Integrales de Atención: Es clave incluir información clara y accesible sobre las atenciones definidas en la Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud para que las personas puedan ejercer sus derechos sexuales de manera informada, segura y autónoma, partir de la importancia de la consulta, pruebas de tamizaje incluidas, acceso gratuito, suministro efectivo del método de anticoncepción. La sesión debe visibilizar los servicios que existen, cómo acceder a ellos y qué derechos tienen las personas al utilizarlos.

De igual los profesionales que orientan la acción cuidadora motivar e interactuar con los escolares al igual que 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.

2.5 ***Sesiones para la socialización de iniciativas:*** Una vez finalizado el proceso de construcción de las iniciativas, se realizará la presentación y socialización en cada establecimiento educativo, es importante fortalecer el proceso de corresponsabilidad con la institución educativa de tal manera que los mensajes se continúen divulgando y que puedan ser institucionalizadas.

2.6 ***Sesiones de seguimiento a iniciativas:*** Se realizarán sesiones de seguimiento a las iniciativas construidas en el año inmediatamente anterior, verificando sostenibilidad u oportunidades de mejora que permita el sostenimiento de las mismas. Estas acciones se podrán articular con los docentes o con los personeros escolares tanto de grado 11 como de primaria, de tal forma que las temáticas trabajadas puedan ser vinculadas a sus planes de trabajo, propuestas y objetivos.

## Actividad Embajadores de MAS Bienestar - Servicio Social Estudiantil

El Servicio Social Estudiantil en Salud Pública en Bogotá, Colombia, es una iniciativa dirigida a estudiantes de colegios públicos y privados, de grados décimo y once, que buscan cumplir con el requisito de servicio social obligatorio para obtener su diploma de bachiller. Este servicio se enfoca en la participación de los estudiantes a través de actividades que contribuyen a la comunidad, especialmente en el ámbito de la salud pública.

El servicio social estudiantil contribuye a la formación integral de los estudiantes, desarrollando capacidades y habilidades cognitivas, socioemocionales, analíticas, comunicativas, colaborativas, entre otras para desenvolverse en los niveles educativos posteriores. Permite a los estudiantes asumir un rol activo en la solución de problemas de la comunidad y contribuir al bienestar social con la oportunidad para que los estudiantes exploren habilidades y capacidades en diferentes áreas.

Las líneas de acción definidas por la Secretaría de Educación Distrital relacionadas con salud pública en el servicio social estudiantil obligatorio son:

- Promoción de la salud
- Educación ambiental transformadora
- Fomento de actividades físicas, prácticas e intelectuales.

Las instituciones educativas que se abordaran con la acción de bienestar estarán en el marco de los colegios priorizados donde se realizaran las acciones de líderes escolares y se ofertaran las acciones del servicio social estudiantil.

La actividad de Embajadores de MAS Bienestar - Servicio Social Estudiantil Obligatorio SSEO, se desarrolla mediante un proceso de articulación entre la SDS y la SED, se precisa que el proceso operativo en los colegios se iniciará a mediados del 2026 y se extenderá al 2027, en este sentido en el marco del proceso de construcción conjunta se presentan generalidades y se emitirán directrices desde nivel central de acuerdo a lo definido entre las entidades.

***1.Sesión de concertación con los establecimientos educativos:*** Se debe realizar una sesión de acercamiento a las instituciones educativas para dar a conocer las líneas de acción incluidas en el proceso de servicio social estudiantil que se ofrece desde la articulación entre la Secretaría Distrital de Salud y la Secretaría de Educación Distrital teniendo en cuenta que las instituciones educativas son autónomas para acoger las diferentes alternativas de Servicio Social Estudiantil Obligatorio para ello es fundamental que este proceso haga parte integral del currículo y por tanto, del proyecto educativo institucional.

En cada uno de los establecimientos educativos en los cuales se va a realizar el proceso se debe generar un plan de trabajo el cual debe integrar la participación de la comunidad educativa.

En los establecimientos educativos que acepten el proceso formativo en salud como servicio social obligatorio, se deberá generar un plan de trabajo con los estudiantes que realizaran el proceso formativo junto con el apoyo del docente, la estructura del plan de trabajo será remitida desde nivel central. El plan de trabajo vinculara: Objetivos del servicio social obligatorio, temáticas de interés en las cuales se va a trabajar, relacionando proceso a desarrollar, población a la cual está orientada, duración, cronograma de actividades, horarios y resultados esperados. El plan de trabajo podrá estar articulado con el proceso de formación de líderes escolares.

**2. Socialización a los Estudiantes:** Se realizará sesión de socialización y presentación a los estudiantes que desean ser “Embajadores del Bienestar” con el objetivo de socializar

el objetivo, la metodología el alcance con el fin que puedan seleccionar la línea temática en la que desean formarse y replicar.

La duración total del Servicio Social tendrá una duración de 80 horas, las cuales estarán distribuidas en dos etapas; capacitación - apropiación e implementación y ejecución de las actividades.

Una vez se definan las líneas de trabajo, se realizarán las sesiones de acompañamiento para la construcción del plan de trabajo. De acuerdo a las necesidades estas sesiones podrán ser desarrolladas por 1 profesional de la acción de bienestar, Embajadores del Bienestar.

**3. Socialización a padres de familia:** Adicional, se deberá realizar sesión de socialización presencial con los padres de familia de los escolares que desean ser "Embajadores del Bienestar" quienes manifestaran apoyo al estudiante en la realización del servicio social estudiantil y autorizar de manera escrita la asistencia del estudiante en la jornada contraria a la escolar o en la que se defina para el desarrollo de la actividad.

***4. Sesiones de formación a los estudiantes,* apropiación: 10 horas.**

Las actividades a desarrollar con las y los estudiantes para la formación y apropiación conceptual dentro del proceso de promoción de la salud y el bienestar lo realizarán las Subredes Integradas de Servicios de Salud. Este proceso formativo se orientará a brindar las herramientas necesarias para el desarrollo de las acciones de servicio social.

En la siguiente tabla se describen las temáticas que están incluidas acorde a la prioridad elegida por los estudiantes con una intensidad cada una de 2 horas distribuidas en 5 sesiones así:

| PRIORIDAD | TEMÁTICA | Sesión # |
|---|---|---|
| **Salud mental** | Cuidado emocional fomentando la respiración consciente y la expresión emocional | 1 |
| | Autoconocimiento y autoestima | 2 |
| | Comunicación asertiva, efectiva y afectiva | 3 |
| | Toma de decisiones informadas | 4 |
| | Curso Desarrollo de habilidades socioemocional | 5 |
| **Prevención de la infección respiratoria aguda (IRA) y la enfermedad diarreica aguda (EDA):** | Lavado de manos y etiqueta de tos | 1 |
| | Vacunación | 2 |
| | signos de alarma para IRA y EDA | 3 |
| | Saneamiento básico | 4 |
| | Uso de agua asegura | 5 |
| **Seguridad alimentaria y nutricional** | Prácticas de alimentación saludable | 1 |
| | Reducción de consumo de productos ultraprocesados | 2 |
| | Diversidad corporal- relación sana con los alimentos | 3 |
| | Hábitos de consumo responsable | 4 |
| | Educación en perdida y desperdicio de alimentos | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| **Sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos** | Derrumbando Mitos | 1 |
| | Proyecto de vida | 2 |
| | Métodos de regulación de la fecundidad | 3 |
| | Difusión plataforma “LiteralMente”: | 4 |
| | Salud y cuidado menstrual | 5 |
| **Condiciones crónicas no transmisibles (CCNT)** | Detección Temprana de cáncer de cuello uterino | 1 |
| | Promoción de la actividad física y la movilidad sostenible | 2 |
| | Salud cardiovascular y metabólica | 3 |
| | Promoción de la salud respiratoria y detección temprana de enfermedad respiratoria crónicas | 4 |
| | Salud oral, salud visual y salud auditiva comunicativa énfasis ruido y exposición a pantallas | 5 |
| **Salud Ambiental** | Calidad del Agua y Saneamiento Básico | 1 |
| | Alimentos Sanos y Seguros | 2 |
| | Aire, ruido y radiación electromagnética | 3 |
| | Medicamentos Seguros | 4 |
| | Eventos Transmisibles de Origen Zoonótico | 5 |
| **Promoción de donación de sangre, órganos y tejidos** | Conceptos Básicos: ¿Qué es la Sangre y sus Componentes y sus Funciones? - ¿Qué es la transfusión y su importancia? | 1 |
| | Requisitos de la donación de sangre, duración, tipos de donación, beneficios de la donación | 2 |
| | Principios Generales de Donación y Trasplante: ¿Qué es la donación? ¿Qué es el Trasplante? ¿Qué órganos y tejidos se pueden donar y Trasplantar? Tiempos de vida de órganos y tejidos, ¿Quién se beneficia de la donación y el trasplante? | 3 |
| | Principios legales de la Donación: Ley 1805 de 2016 Mecanismos para manifestar voluntades sobre la donación, ¿Qué debe hacer una persona que requiere un trasplante (ingreso a lista de espera)? Acciones que pueden implementarse desde la ciudadanía para promover la donación de órganos y tejidos | 4 |
| | Mitos sobre la donación de sangre, órganos y tejidos. Historias que inspiran | 5 |

Acorde a las prioridades seleccionadas por los estudiantes se realizarán las 5 sesiones de formación con los estudiantes de servicio social estudiantil de los grados décimo y once, de acuerdo a las necesidades estas sesiones podrán ser desarrolladas por 1 profesional de la acción de bienestar, embajadores del bienestar o sesiones educativas pare el bienestar y contarán para la meta.

Las prioridades y temáticas según necesidades son las siguientes:

***Salud mental:*** Cuidado emocional fomentando la respiración consciente y la expresión emocional, autoconocimiento, autoestima, empatía, pensamiento creativo, comunicación asertiva, efectiva y afectiva, relaciones saludables, toma de decisiones informadas, entre otros.

***Prevención de la infección respiratoria aguda (IRA) y la enfermedad diarreica aguda (EDA):*** Se centra la promoción de las medidas higiénicas y de cuidado personal, así como en la atención oportuna ante la aparición de síntomas. Para ambas enfermedades, es fundamental:

Lavado de manos: Frecuente con agua y jabón, especialmente antes de comer, después de usar el baño y al llegar a casa.

Evitar cambios bruscos de temperatura: Protegerse del frío y corrientes de aire, especialmente los niños.

Vacunación: Mantener el esquema de vacunación al día, incluyendo la vacuna contra la influenza

Protección ante estornudos y tos: Utilizar pañuelos desechables al toser o estornudar, y cubriendo nariz y boca.

Evitar contacto con personas enfermas: Limitar el contacto con personas que presenten síntomas respiratorios, si estas enfermo evitar ir al colegio, cuidados en casa.

Hidratación: Mantener una buena hidratación para ayudar a aliviar la tos y la irritación de garganta.

***Seguridad alimentaria y nutricional:*** A través de los Embajadores de MAS Bienestar dentro del Servicio Social Estudiantil, y en coherencia con las líneas de promoción de la salud ambiental, se implementará el "Reto Sin Desperdicio de alimentos", una campaña liderada por estudiantes para sensibilizar a la comunidad educativa sobre la reducción del desperdicio de alimentos durante los descansos escolares. Los embajadores promoverán mensajes y actividades que inviten a cuidar las porciones servidas, aprovechar mejor los alimentos y compartir de manera responsable. También impulsarán dinámicas de reconocimiento para los cursos que demuestren mayor compromiso con la reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos. La Secretaría Distrital de Salud acompañará el proceso mediante orientación técnica, materiales educativos y seguimiento a las acciones, fortaleciendo el liderazgo estudiantil y fomentando hábitos de consumo responsables. Con esta estrategia se busca disminuir el desperdicio de alimentos en las instituciones educativas y fortalecer la conciencia ambiental de toda la comunidad escolar.

***Sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos:*** La acción de bienestar para la sexualidad los derechos sexuales y los derechos reproductivos a desarrollar por los escolares dentro del servicio social Estudiantil busca que los Embajadores del bienestar propongan espacios de diálogo para la promoción de 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. Los Embajadores del bienestar posicionaran espacios participativos y transformadores con los diferentes actores de la comunidad educativa. Se sugieren algunas actividades pueden orientar el desarrollo de la labor de los Embajadores de Mas Bienestar para la promoción de los derechos sexuales y derechos reproductivos:

- Derrumbando Mitos: El objetivo de esta acción es identificar para derrumbar mitos y creencias erróneas sobre sexualidad, embarazo adolescente y métodos anticonceptivos, promoviendo el acceso a información veraz. Los embajadores generarán espacios de diálogo y aprendizaje con sus compañeros para identificar mitos y creencias sobre sexualidad, en compañía de los profesionales aclararan dudas y derrumban las falsas y erróneas creencias. Posteriormente socializaran de forma interactiva a través de un juego con los padres de familia los mitos y creencias que recolectaron. Finalmente se creará de una cartelera informativa permanente con "verdades clave" redactadas por los Embajadores.

- Foro Escolar: para promover el pensamiento crítico y el liderazgo juvenil a través del debate informado sobre los derechos sexuales y reproductivos, los Embajadores pueden organizar un Foro Escolar donde se aborden temas como la autonomía corporal, la prevención del embarazo adolescente, el consentimiento y la planificación de vida. En el espacio participarían representantes estudiantiles, docentes y profesionales invitados (orientadores, personal de salud, etc.). Los estudiantes elaboran conclusiones y propuestas que se socializarán con toda la comunidad educativa para generar compromisos institucionales.

- Historias que Transforman: Mediante esta acción se propone que los Embajadores sensibilicen a la comunidad educativa sobre las violencias de género y su relación con el embarazo en adolescentes. La acción busca promover decisiones informadas a través del arte dramático. Los embajadores pueden escribir, ensayar y presentar en conjunto con sus compañeros una obra de teatro basada en testimonios reales o situaciones comunes que enfrentan adolescentes respecto a las violencias, el embarazo temprano, la presión social y la falta de información. Se puede realizar una función abierta para padres, docentes y otros estudiantes, seguida de un conversatorio donde se reflexiona sobre las causas, consecuencias y formas de prevención.

- Campaña en redes: Comprendiendo la acogida que tienen las redes en la actualidad los Embajadores pueden utilizar las redes sociales como herramienta educativa y de sensibilización para adolescentes sobre sexualidad responsable y derechos sexuales. Es posible crear una campaña digital en plataformas como TikTok, Instagram o YouTube, con videos cortos, reels, imágenes, retos virales y mensajes claros sobre prevención del embarazo, acceso a servicios, uso de métodos anticonceptivos y el derecho a decidir. La creación de los contenidos será orientada por los perfiles que realizan la intervención.

Es fundamental motivar a los adolescentes a:

- Valorar su cuerpo a partir del respeto y la diferencia.
- Afirmar la orientación sexual y respetar la orientación sexual de los demás.
- Disfrutar y expresar la sexualidad durante el transcurso de su vida.
- Expresar su sexualidad de manera congruente con sus propios valores.
- Interactuar con ambos géneros de una manera respetuosa y adecuada.
- Expresa su amor e intimidad en forma apropiada.

- Establecer y mantener relaciones significativas.
- Evitar toda relación basada en la explotación y la manipulación.
- Tomar decisiones con conocimiento de causa respecto a opciones y estilos de vida.
- Mejorar y fortalecer destrezas en las relaciones personales.
- Ser responsables de los propios actos.
- Practicar la toma de decisiones eficaz.
- Comunicarse de manera eficaz con su familia, sus compañeros y su pareja.
- Disfrutar y expresar su sexualidad durante el transcurso de su vida.
- Ser capaz de reconocer los comportamientos sexuales que realzan la vida y los que son perjudiciales para sí mismo o para los demás.
- Expresar su sexualidad a la vez respetar los derechos de los demás.
- Utilizar métodos anticonceptivos de manera eficaz a fin de evitar embarazos no deseados.
- Informar sobre el abuso sexual y otras formas de violencia al igual que a dónde acudir en caso de ocurrencia
- Buscar atención preconcepcional y prenatal oportuna.
- Utilizar barreras para evitar estar expuesto, adquirir o transmitir infecciones de transmisión sexual, ente otras el VIH.
- Practicar comportamientos que promueven la salud, tales como asistir a las atenciones de la ruta de promoción y mantenimiento de la salud, autoexámenes de los testículos o de los senos, citología vaginal, tamizajes para infecciones de transmisión sexual, entre otros.
- Mostrar tolerancia hacia personas con diferentes valores y modos de vida sexuales
- Evaluar la repercusión de los mensajes familiares, culturales, religiosos, de los medios de comunicación y de la sociedad en los pensamientos, sentimientos, valores y comportamientos personales relacionados con la sexualidad.
- Promover los derechos de todas las personas a tener acceso a información fidedigna acerca de la sexualidad.
- Evitar los comportamientos que conllevan prejuicio e intolerancia.
- Rechazar los estereotipos respecto de la sexualidad de las diversas poblaciones

De igual los profesionales que orientan la acción cuidadora motivar e interactuar con los escolares al igual que 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.

***Condiciones crónicas no transmisibles (CCNT):***

Alfabetización en salud y conocimiento sobre CCNT, es fundamental que los estudiantes comprendan y gestionen los principales factores de riesgo modificables como: tabaquismo, dieta poco saludable (consumo frecuente de alimentos ultra procesados y fritos), sedentarismo, consumo excesivo de alcohol, consumo excesivo de sal, y el impacto de estos en el desarrollo de CCNT como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias crónicas, osteomusculares, entre otras.

Las intervenciones más efectivas involucran a padres, docentes y la comunidad, promoviendo un enfoque multisectorial y el trabajo en red. El liderazgo adolescente debe incluir estrategias para movilizar estos actores y generar cambios ambientales y culturales que favorezcan la salud. La adolescencia es una etapa crítica para la consolidación de hábitos que persisten en la adultez y pueden transmitirse a futuras generaciones. Es importante que los adolescentes comprendan el concepto de “orígenes del desarrollo de la salud y la enfermedad” y su rol como agentes de cambio para romper el ciclo de transmisión de factores de riesgo.

Aunque no es el grupo etario en el cual se presentan estos eventos, es importante que desde estas edades puedan reconocer signos y síntomas de alarma para infarto agudo de miocardio y accidente cerebrovascular, así como síntomas de diabetes, enfermedad más frecuente que las dos anteriores a estas edades. Esto aumenta su capacidad de respuesta y liderazgo en situaciones reales, además al conocer síntomas, también refuerzan la importancia de evitar factores de riesgo desde jóvenes, así mismo, adolescentes formados pueden activar la cadena de atención temprana (ejemplo: llamar a emergencias, no automedicar, acompañar). Lo anterior puede ser esencial para salvar una vida.

- Infarto agudo de miocardio (IAM): suele manifestarse con dolor torácico de tipo opresivo, localizado en el centro del pecho o epigastrio (centro, debajo de la punta del esternón, lugar donde se siente el “ardor” de una gastritis), que puede irradiar hacia uno o ambos brazos, cuello, mandíbula, espalda o, menos frecuentemente, abdomen. Ante la sospecha de IAM, la acción prioritaria es activar el sistema de emergencias médicas (llamar al 123) de forma inmediata, ya que la atención precoz reduce la mortalidad y las complicaciones.

- Accidente cerebrovascular (ACV): suelen aparecer de forma súbita y corresponden a déficits neurológicos focales (zona específica del SNC). Los signos cardinales incluyen: debilidad o entumecimiento repentino de la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender el lenguaje; confusión súbita; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; dificultad repentina para caminar, mareo, pérdida de equilibrio o coordinación; y, en algunos casos, cefalea intensa de inicio abrupto sin causa aparente.
  Lo anterior se puede recordar más fácilmente con el acrónimo CORRE: C de cara por asimetría facial, O de ojo por alteración de la visión, R de rápida pérdida de fuerza en brazo o pierna, R de raro al hablar y E de emergencias, se debe llamar al 123 de inmediato, la intervención precoz es determinante para el pronóstico funcional y vital. No se debe intentar trasladar al paciente por medios propios ni

administrar medicamentos, se debe registrar la hora exacta del inicio de los síntomas.

- Diabetes mellitus: los síntomas cardinales de la diabetes mellitus incluyen las 4 Ps: Poliuria (aumento de la frecuencia y el volumen urinario), Polidipsia (sed excesiva), Pérdida de peso inexplicada y Polifagia (aumento del apetito), también se puede acompañar de visión borrosa y fatiga. En los menores de 18 años, se pueden presentar estos mismos síntomas, sin embargo, es importante pensar en una posible diabetes mellitus tipo 1 a estas edades, en este tipo de diabetes la presentación suele ser aguda y puede progresar rápidamente a cetoacidosis diabética si no se reconoce a tiempo. Hasta un 21% de los niños y adolescentes pueden debutar con cetoacidosis, manifestándose con dolor abdominal, vómitos, respiración de Kussmaul (rápida, profunda y constante) y alteración del estado de conciencia. En diabetes tipo 2 de inicio juvenil, que está en aumento en el mundo, los síntomas pueden ser más sutiles y asociarse a obesidad, acantosis nigricans (lesiones oscuras, gruesas y aterciopeladas en piel, especialmente en pliegues) y síndrome metabólico (obesidad abdominal, presión arterial alta y niveles altos de glucosa, colesterol y/o triglicéridos).

Promoción de la actividad física, promover la generación de oportunidades y motivación a los niños (as) y jóvenes 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.

Los niños y adolescentes de 6 a 17 años deben realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física de moderada a vigorosa al día con énfasis en caminata y uso de la bicicleta, fomentar juegos al aire libre, deportes, importancia de la coordinación y motricidad, autocuidado y cuidado mutuo según actividades, consumo de abundante agua para hidratarse, evitar la exposición excesiva al sol, usar protector solar y gorra.

• Actividad Física Aeróbica: La mayor parte de esos 60 minutos o más al día debe ser actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa e incluir actividad física de intensidad vigorosa al menos 3 días a la semana.

• Actividad Física para el Fortalecimiento muscular: Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir actividad física de fortalecimiento muscular al menos 3 días a la semana.

• Actividad Física para el Fortalecimiento óseo: Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir actividad física de fortalecimiento óseo al menos 3 días a la semana.

***Salud Ambiental:***

A través de una metodología participativa como el diálogo de saberes o grupos de discusión se conformarán grupos de adolescentes y jóvenes interesados en temáticas

ambientales. Al tener el o los grupos conformados, estos tendrán un proceso de formación crítica de manera clara y precisa, en la cual se apropien conocimientos de cómo las problemáticas ambientales de la ciudad como la contaminación urbana, la calidad del aire, el exceso de ruido, la inadecuada disposición de residuos y en general el cambio climático generan efectos negativos en la salud en la población, además del estrés ambiental que esto puede producir.

Lo anterior con la finalidad de identificar de manera crítica y priorizar necesidades y/o problemáticas que tengan que ver con temas ambientales para proponer soluciones prácticas que involucren a la comunidad educativa.

En este sentido, se promoverá en los adolescentes y jóvenes de los establecimientos educativos el diseño de soluciones a necesidades y/o problemáticas identificadas en su entorno más cercano frente a lo identificado.

Es así como se pretende realizar pilotajes al interior del establecimiento educativo de separación de los residuos, el reciclaje de algunos elementos y la reutilización de objetos que aún pueden ser útiles, promoviendo la economía circular. De igual forma, disminuir el uso de plásticos, campañas de consumo responsable y movilidad sostenible.

Algunas estrategias sugeridas que pueden acompañar el proceso pueden ser:

- La conformación de comités en salud ambiental liderados por los estudiantes
- Uso de TIC´s y herramientas digitales para apropiar conceptos sobre ambiente y salud.
- Actividades conjuntas en las cuales se pueden vincular varios actores de la comunidad educativa como jornadas saludables y ecológicas (Siembra de plantas, recolección de residuos, embellecimiento y limpieza, disminución del ruido al interior de los establecimientos, etc.)

Los estudiantes de Servicio Social Estudiantil podrán vincularse en las acciones educativas relacionadas con el embellecimiento de los entornos escolares y en las diferentes iniciativas que se realicen en el marco de entornos escolares inspiradores.

***Promoción de donación de sangre, órganos y tejidos:*** la intervención está orientada *a* sensibilizar sobre la importancia de la donación voluntaria, convirtiéndose en embajadores de esta causa y facilitando la creación de una cultura de donación responsable e informada en sus comunidades. Se busca, además, fomentar el conocimiento sobre los procesos de donación, su impacto en la vida de los receptores y la importancia de ejercer el derecho y deber de donar.

La donación de sangre, órganos y tejidos es un acto altruista fundamental para el sistema de salud pública, sin embargo, en muchos países, los niveles de donación voluntaria siguen siendo bajos, en parte debido a la desinformación, los mitos y la falta de diálogo familiar sobre el tema. La Secretaría de Salud, en colaboración con instituciones educativas, bancos de sangre, bancos de tejidos y hospitales, facilitará capacitaciones teórico-prácticas y la participación de los estudiantes en actividades concretas de sensibilización, apoyo en la promoción de las jornadas de donación de sangre, asistencia y participación en las mismas.

Se busca fortalecer la cultura de donación voluntaria entre jóvenes y sus familias, reconociendo la importancia de la donación de sangre, órganos y tejidos como acto de responsabilidad social y solidaridad, reduciendo los mitos y desinformación sobre la donación, hacer de la Donación un tema de conversación entre los jóvenes y con sus seres queridos.

**5-Sesiones de implementación del Servicio Social Estudiantil:** Acorde a lo definido en el plan de trabajo con la institución educativa, las prioridades y temáticas seleccionadas por los estudiantes, se iniciará el despliegue de las acciones de los estudiantes de grados 10 y 11 se propone que estas se desarrollen en la institución educativa o en contra jornada.

En este sentido los profesionales deberán realizar acompañamientos a todas las acciones que desarrollen los estudiantes que prestan el servicio social en el desarrollo de sus actividades de implementación del plan de trabajo a fin de reforzar conocimientos y habilidades que sean necesarias acordes a lo identificado. Para el registro de las horas realizadas para el servicio social estudiantil se deberá diligenciar la plantilla que tendrá disponible cada institución educativa.

El estudiante deberá diligenciar la planilla en la que registra sus horas las cuales deben ser avaladas y por lo tanto firmadas por la persona responsable del curso o grupo donde se esté cumpliendo la actividad.

En estas sesiones los profesionales de las Subredes diligenciaran el formato de sesiones colectivas con el fin consolidar la población beneficiada de las acciones realizadas por los embajadores del bienestar mediante el Servicio Social Estudiantil.

Para el desarrollo de las actividades educativas que realizarán los estudiantes del servicio social estudiantil recibirán una guía orientadora acorde a la línea definida, en la cual se presentarán los contenidos técnicos a replicar. Los estudiantes aportarán en la construcción de las metodologías que deberán ser lúdicas con la finalidad de permitir la participación activa de los estudiantes y favorecer el aprendizaje significativo acorde a los ciclos y niveles de formación de los estudiantes.

A nivel distrital se consolidará una Cartilla del Servicio Social Estudiantil, para ello se enviará directriz de nivel central, cada Subred deberá hacer su aporte con una entrega preliminar en el mes noviembre 2026 y la entrega final en el mes de mayo 2027, este proceso se homologará por 10 sesiones para cada uno de los cuatro perfiles, estas deberán enviarse al correo espacioeducativo@saludcapital.gov.co

***6- Registro y certificación del cumplimiento:*** La Subred debe llevar un registro del servicio prestado por los estudiantes y emitir las certificaciones correspondientes para que las instituciones educativas validen el cumplimiento del requisito. El Formato para la certificación del Servicio Social Obligatorio, será remitido desde nivel central de forma oportuna

**Nota:** Es importante mencionar que la actividad de Servicio Social Estudiantil es un proceso de concertación y articulación con la Secretaría de Educación Distrital, esta podrá ser ajustada de acuerdo a la necesidad identificada para ello se enviará directriz del nivel central.

**Entregables:**

| Detalle de la actividad | Periodicidad | Perfiles del talento humano | Soportes o medios de verificación |
|---|---|---|---|
| **Líderes Escolares** | | | |
| Sesión de acercamiento y concertación | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Acta de la Subred Integrada de Servicios de Salud |
| Sesiones de pre-alistamiento | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Acta de la Subred Integrada de Servicios de Salud |
| Sesiones para la conformación de líderes Escolares | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Acta de la Subred Integrada de Servicios de Salud. |
| Sesiones de formación y construcción de iniciativas | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Formato sesiones colectivas |
| Sesiones para la socialización de iniciativas | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Ficha sesiones colectivas. |
| Sesiones de seguimiento a iniciativas | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Acta de la Subred |
| ***Embajadores del Bienestar:*** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión de concertación con los establecimientos educativos | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Acta de la Subred |
| Sesiones de formación a los estudiantes | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Formatos de sesiones colectivas<br><br>Plan de trabajo |
| Acompañamiento y supervisión | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Planilla de horas de servicio social con acompañamientos del profesional.<br><br>Formato sesiones colectivas<br><br>Entrega preliminar del aporte a la cartilla de Servicio Social Estudiantil en el mes de noviembre 2026 y entrega final en el mes de mayo del 2027, enviado al correo espacioeducativo@saludcapital.gov.co |
| Registro y certificación del cumplimiento | Durante el Calendario Escolar | 4 perfiles profesionales 2 profesionales que pueden ser con formación en comunicación social o pedagogía o artes.<br>1 profesional en enfermería<br>1 profesional en ciencias ambientales. | Copia de las Certificaciones entregadas a las instituciones educativas. |

## 5. 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Número de embajadores del bienestar que participan en el Servicio Social | Número de embajadores del bienestar que participan en el Servicio Social | | Anual | Proceso | Nominal | Formato de sesiones colectivas | Embajadores de Bienestar | Local |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Estudiantil certificadas. | Estudiantil certificadas. | | | | | | | |
| Porcentaje de la población beneficiada que recibe las acciones realizadas por los embajadores del bienestar mediante el Servicio Social Estudiantil. | Número de población beneficiados de las acciones realizadas por los embajadores del bienestar mediante el Servicio Social Estudiantil. | Número de población matriculada en la sede educativa | Anual | Resultado | Porcentaje | Formato conteo | Embajadores de Bienestar | Local |

## Referencias bibliográficas

Documento preliminar de resignificación del Servicio Social Estudiantil Obligatorio Dirección de Educación Media – Secretaría de Educación del Distrito.

- Control de cambios

| VERSIÓN | FECHA DE APROBACIÓN | RAZÓN DE CREACIÓN O ACTUALIZACIÓN |
|---|---|---|
| 1 | 30/09/2025 | Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC Octubre 2025 |
| 2 | 26/12/2025 | Inicio Convenios interadministrativos GSP-PSPIC Octubre 2025 |

| | ELABORÓ | REVISÓ | APROBÓ |
|---|---|---|---|
| **Nombre (s)** | Miryam Camargo Castro<br>Catalina Chaparro Camacho<br>Oscar Mauricio Fernández Cantor<br>Ivonne Arévalo Moreno<br>Sylvia Alejandra Ramírez Ramírez<br>Luz Eliana Espinosa Peñalosa | Marcela Martínez Contreras<br>Claudia Milena Cuellar Segura<br>Sofía Ríos<br>Diana Walteros | Patricia Eugenia Molano Builes<br>María Belén Jaimes Sanabria |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Firma (s)** | | | |
| **Cargo** | Profesional Especializado Subdirección de Acciones Colectivas<br><br>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 |