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

Sesión No.	Sesión 13 y 14
Práctica (s) o tema (s)	Autonomía y toma de decisiones en salud y nutrición
Mensaje	"Tu salud, tu decisión: infórmate, no te dejes engañar."
Objetivo IEC	Los participantes lograrán identificar fuentes confiables de información relacionada con la salud y desarrollar habilidades para aplicar un pensamiento crítico al analizar mensajes de salud en medios de comunicación. A través de la acción de informarse, los participantes comprenderán la importancia de consultar fuentes oficiales y profesionales antes de tomar decisiones sobre su salud.
Marco de referencia	El fortalecimiento del rol activo de la persona mayor en el cuidado de su salud, así como la promoción del pensamiento crítico frente a la información falsa en los medios, se enmarca en la importancia de la alfabetización mediática y de salud, particularmente en poblaciones vulnerables como las personas mayores. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que una de las estrategias clave para mejorar la salud de las personas mayores es el empoderamiento de estas personas en la toma de decisiones informadas sobre su salud. Este empoderamiento se logra a través de la educación en salud y la alfabetización en medios, herramientas esenciales para que las personas mayores puedan hacer frente a la abundante información errónea que circula en los medios y redes sociales. El cuidado activo de la salud implica la capacidad de las personas mayores para participar de manera autónoma en su bienestar físico y emocional, basando sus decisiones en evidencias científicas y en fuentes confiables. De acuerdo con la legislación vigente, como la Ley 1751 de 2015 en Colombia, la salud es un derecho fundamental, y promover la educación en salud y la capacidad crítica para discernir información errónea es clave para proteger este derecho. La ley establece que el acceso a la información de salud debe ser claro y comprensible, y en el caso de las personas mayores, especialmente vulnerables a la desinformación, es fundamental dotarlas de herramientas que les permitan identificar noticias falsas relacionadas con la salud. Por otro lado, el desarrollo del pensamiento crítico frente a la desinformación se fundamenta en estudios de comunicación y salud pública, que han demostrado que las personas bien informadas tienen mejores resultados en su salud. Según la Alianza para la Alfabetización en Salud (Health Literacy Alliance), el fortalecimiento de la alfabetización en salud contribuye directamente a la reducción de enfermedades crónicas, mejora la adherencia al tratamiento y promueve un mayor autocuidado. Además, el acceso a información confiable permite a las personas mayores tomar decisiones informadas sobre dietas, medicamentos y ejercicio, contribuyendo a su bienestar integral. En cuanto a la metodología para la promoción de la alfabetización mediática en personas mayores, se basará en la participación activa de los beneficiarios, mediante talleres y actividades grupales que fomenten la reflexión y el análisis de las noticias sobre salud. La educación en medios debe integrar tanto el conocimiento de fuentes confiables, como la interpretación crítica de los mensajes que los medios difunden. El programa también se apoyará en los recursos de la Secretaría de Integración Social, que brindan materiales educativos adaptados a las personas mayores, facilitando la comprensión y aplicación práctica de las herramientas de alfabetización en salud.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se iniciará con una charla introductoria que proporcionará información básica sobre los riesgos de la desinformación en salud, seguida de un taller interactivo donde los participantes analizarán ejemplos de noticias relacionadas con salud para identificar señales de alerta sobre posibles noticias falsas. Posteriormente, se enseñarán estrategias y herramientas para reconocer información confiable, a través de ejemplos prácticos y casos de estudio donde los participantes aplicarán lo aprendido. Para reforzar la educación, se organizará una actividad de reflexión y debate donde los participantes compartirán sus experiencias personales sobre cómo la desinformación ha impactado su salud o la de sus seres queridos, promoviendo el intercambio de ideas y la comunicación efectiva. El objetivo final es empoderar a las personas mayores para que asuman un rol activo en el autocuidado, desarrollando habilidades para discernir información confiable y tomando decisiones informadas en su entorno.
No. de participantes por sesión	20 personas
Herramienta pedagógica	Presentación visual sobre ejemplos de información falsa de nutricion y salud
Recursos	tecnologico (computador y televisor) y talento humano (nutricionista y educador físico).
Registro fotográfico del material	https://www.youtube.com/shorts/Dmc0ySDX7P4
Valoración de la sesión	Se realiza postest de la sesión

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 04/12/2025	SERVICIO SOCIAL: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE	LOCALIDAD: PUENTE ARANDA
PRÁCTICA O TEMA: AUTONOMIA Y TOMA DE DECISIONES EN SALUD Y NUTRICION	TOTAL HORAS:	1 HORA
PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO SOSSA	PROFESIÓN: NUTRICIÓN	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	19097362	RODRIGUEZ	ROA	JAIME	
2	C.C.	3345976	MORA	VASQUEZ	CARLOS ADOLFO	
3	C.C.	93200631	RODRIGUEZ	BARRETO	JOSE AGAPITO	
4	C.C.	19410225	PLAZAS	MARIN	LUIS ALBERTO	
5	C.C.	19382557	CALDERON		MIGUEL ANGEL	
6	C.C.	70058213	MEJIA	MEJIA	RAMON ANGEL	
7	C.C.	19052573	VARELA		LUIS CARLOS	No Firma.
8	C.C.	14209165	JARAMILLO	VARGAS	JOSE ELDUBER	J.E.J.V.
9	C.C.	3045396	TRUJILLO	LAGUNA	JORGE ENRRIQUE	
10	C.C.	19459835	MONTERO	LAGUNA	LUIS ERNESTO	No Firma
11	C.C.	17110199	RUIZ		LUIS ERNESTO	
12	C.C.	5248158	PAZ		JOSE FRANCISCO	
13	C.C.	2313698	TORRIJOS	SANCHEZ	JOSE JOAQUIN	
14	C.C.	19167775	RODRIGUEZ	ACOSTA	FRANCISCO JOSE	
15	C.C.	41308070	ZAMORA	SANCHEZ	AURA MARIA	
16	C.C.	65495056	LOPEZ	ABELLO	MARIA NUBIA	
17	C.C.	20549375	GARZON		ZOILA ROSA	
18	C.C.	19091123	GONZALEZ	CADAVID	JORGE WILLIAM	
19	C.C.	14445224	VALENCIA	FLOREZ	ALEJANDRINO	No Firma
20	C.C.	8315936	OCAMPO	DURAN	AMADO DE JESUS	No Firma
21	C.C.	13878580	MARTINEZ	MILLAN	AURELIO	
22	C.C.	17151176	RESTREPO	DUQUE	BERNARDO	
23	C.C.	16855629	AGUIRRE	CAMPO	EPIFANIO	
24	C.C.	19444250	PEREZ	PEREZ	GILBERTO	No Firma
25	C.C.	3295130	ARIAS	MACHADO	HERNANDO	
26	C.C.	19308727	SANCHEZ	INFANTE	ORLANDO	
27	C.C.	17095004	TORO	ORTIZ	ORLANDO	No Firma
28	C.C.	41483819	PAZ	URREGO	ROSALIA	

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

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

Lugar: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca
Convenio: 8076 de 2025
Componente: Nutrición y salubridad
Profesional: David Esteban Perdomo Sossa

REGISTRO FOTOGRÁFICO ACTIVIDAD IEC: SESIÓN 13 y 14: Importancia del consumo regular de agua y líquidos seguros.



