9. Promoción de la Salud Mental, Nutrición y Prevención de Enfermedades en la Comunidad

9.1 Participar en La Marcha de SI A LA VIDA en prevención del suicidio, llevando mensajes alusivos.

-Realizar 8 charlas comunitarias con mínimo 25 personas de grupos similares incluir logística y refrigerios.

-Apoyar la Ve latón con ocasión a la celebración de SI A LA vida y prevención del suicido

Agosto 2025
contrato 306

CHARLAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS "EMOCIONES EN EL EMBARAZO"

YERALDID GARCIA GARCIA

LUGAR: RUTA MATERNA
FECHA: 14 DE AGOSTO 2025



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS DURANTE EL EMBARAZO



Que es Emoción: Es una reacción rápida del cuerpo y la mente ante algo (ej.: susto, alegría, enojo).

Ejemplos:

Alegría y esperanza: por la llegada del bebé.
Miedo o preocupación: por la salud, el parto o la economía.
Ansiedad: querer que todo esté listo ya.
Sensibilidad: llorar o enojarse más fácil.

Factores que influyen en cómo me siento
Salud física
Apoyo de pareja/familia
Situación económica
Experiencias pasadas
Creencias culturales

E.S.E Hospital Vicente de Paul Santa Rosa de Cabal

ESTRATEGIAS:

- Hablar con alguien de confianza.
- Respirar profundo cuando sientas estrés.
- Caminar o moverte un poco cada día.
- Escuchar música o cantar para relajarte.
- Escribir o dibujar cómo te sientes.
- Pedir ayuda cuando la necesites

- Si la mamá está tranquila, el bebé también recibe ese bienestar.
- Buscar apoyo no es signo de debilidad, es una forma de proteger a ambos.

Validar las emociones

- Reconocer que todas las emociones son normales: alegría, miedo, tristeza, enojo.
- No juzgarse por sentir "cosas negativas": el embarazo es un proceso de muchos cambios.

E.S.E Hospital Vicente de Paul Santa Rosa de Cabal

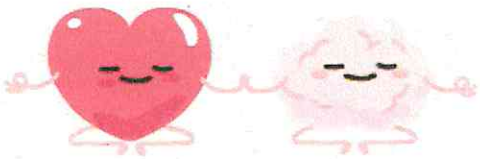
IX

6.2 CHARLAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS "VAPER" ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA YERALDID GARCIA GARCIA	ACTIVIDAD NOMBRE ACTIVIDAD: REALIZAR CHARLA PREVENCION DE "VAPER" LUGAR: COLEGIO MARILLAC FECHA: 19 DE AGOSTO 2025



IMPACTO DEL VAPEO EN LA

SALUD MENTAL



¿Qué es el vapeo?

- Consiste en inhalar aerosoles producidos por dispositivos electrónicos que calientan líquidos, generalmente con nicotina, sabores y otras sustancias químicas.
- Aunque a veces se percibe como "inofensivo", no lo es, especialmente para el cerebro en desarrollo de los adolescente



Adolescentes que usan cigarrillos electrónicos reportan el doble de probabilidad de presentar síntomas de depresión y ansiedad en comparación con quienes nunca vapean

Nicotina y otros compuestos de los vapeadores alteran el sistema de recompensa del cerebro, afectan la regulación emocional, aumentan la vulnerabilidad al estrés, y afectan la memoria, atención e impulso control

El ciclo adictivo: muchos jóvenes vapean para aliviar ansiedad o depresión, pero el alivio es solo temporal, y la dependencia puede empeorar el estado emocional a largo plazo

*Si observas señales como cambios de humor, irritabilidad, insomnio o aislamiento Debes
Consultar con profesionales de salud mental.

3

PLAN DE INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARCIAL (PIC) DEL PLAN DE SALUD TERRITORIAL

CONTRATO No. 306 2025

Código:	FOR-0063-003
Versión:	2

2025

ESTRATEGIA O PROGRAMA: Reactivar charlas comunitarias

TEMA: en Embarazo

PROFESIONAL RESPONSABLE: Yeraldin García Garay

TIPO ACTIVIDAD: comunitaria

	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD TIPO	DOCUMENTO IDENTIDAD NUMERO	S.G.S.S.S. REG	S.G.S.S.S. EPS	ZONA U/R	ZONA C/C	ZONA B/V	POB.	DIRECCION	FIRMA
	Emilia		24365836							Carrera 15 #25 66	
icia	Diaz		25165332							calle 16 #1005	Gloria Patricia Diaz
sdart	velasco		1114-889132							calle 29a #23-15	Jeidy Solarte V.
Caida	Zapata		1093716741							Cll 24 #7-45 Bilbao	
D	Sena Benjumea		1088244336.							Pereira - Tribunas	
ncia	Valencia Tamillo		1006818653							Calle 24B #25-10	
Mejia	Mejia Narvaez		1004700732							Calle 15 #7-15	Luisa Mejia
	Piedrahita		1112779405							Cra 14 # 27-07	Jeniffer
	Arturo Caluache		30236403							cll 86 #28-35	MONICA A
A.	Aida Ruiz		31054750 45							Cr. 43 #5c 50	Lili Aida
	Calcedo Cantillo	CC	1116445010							Calle 11 Cra 10-12	Lina calcedo.
H	Zapata H	CC	1059997770							Calle 89A 15-19	Lina Zapata

No.	NOMBRE MAMÁ	NOMBRE PAPÀ	FECHA NACIMIENTO	TELEFONOS	OBSERVA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

PLAN DE INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARCIAL (PIC) DEL PLAN DE SALUD TERRITORIAL	Código:	FOR-0063-003
CONTRATO No. 306 2025	Versión:	2

2025	ESTRATEGIA O PROGRAMA	Realizar charlas comunitarias

TEMA	PROFESIONAL RESPONSABLE	TIPO ACTIVIDAD
n. Embarazo	Yeroldid García Garcia	Comunitaria

	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD		S.G.S.S.S.		ZONA			POB.	DIRECCION	FIRMA
		TIPO	NUMERO	REG	EPS	U/R	C/C	B/V			
ANA	MONTERO RUBIO	CC	1088275418							CRA 14 # 24-29	
ra	Jaimes Salazar	CC	1.093.230.292							cra 15 # 29-63	Gina Jaimes
ro N.		CC	1005367727							calle 20a #17-60	Yeil: Castiblanco
a Mar	Ospina Mara	CC	1001463366							Calle 19#17 B1s	Isabel M.
	Márquez Camona	CC	1093226602							Calle 26B # 11-46	
dia	Romírez Gómez	CC	1.115.910.691							Calle 16 # 10-05.	Lili Kasandra R.
	García Marín		1093220761							Samaria baja Cs 9	
ra	Vargas Valencia	CC	1093230682							Calle 18 A # 7-15	Lineth A. V. U.
el	Ospino Meza	CC	1.101.461.642							Cll 25 # 11-21	
Cañon.	Cañon Lopez	CC	1.089930079							Monserrate Casas	Sofia C.
	Arboleda R.	CC	1004994940							Calle 30-12B-09	Daniela Arboleda R.
a	Leon Castaño.	CC	1087993143.							Calle 19 bis # 16-20	Jenny Leon.
	Maria Jasmilo	CC	1087005083							calle 19bis # 16-20	
	Peña Mejia	CC	1007045250							calle 18 bis #42	Jane Peña
ia	Solarte	CC	1093213224							Cra 14 # 10-47	

No.	NOMBRE MAMÁ	NOMBRE PAPÀ	FECHA NACIMIENTO	TELEFONOS	OBSERV
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

PLAN DE INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARCIAL (PIC) DEL PLAN DE SALUD TERRITORIAL	Código:	FOR-0063-003
CONTRATO No. 306 2025	Versión:	2

2025	ESTRATEGIA O PROGRAMA	Realizar charlas comunitarias

TEMA	PROFESIONAL RESPONSABLE	TIPO ACTIVIDAD
de "Vaper" t.E. Marillac	Yeraldid Garcia Garcia	Comunitaria

	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD		S.G.S.S.S.		ZONA			POB.	DIRECCION	FIRMA
		TIPO	NUMERO	REG	EPS	U/R	C/C	B/V			
	Valencia Tapias	T.i	1.093.225.502							linares calle 27	
Sandra	ocampo lopez	t.i								rotseo	
Hernandez		t.i	1091276055							Cra 9-13-31	
Avi	Avila cardona	t.i	1.146.131.413							centro	Miguel Angel
J	Lopez Diaz	t.i	1.141.342.104							Cra 24-c nº 20-10	Paulo Thomas
	Correa Carranza	t.i	1.091276645							Portal Araucarias C17	
ria D	Corrales Quiceno	ce	33966523							Portal Araucarios C517	
[illegible]	Galeano Granada	t.i	1067768495							calle 11#9-46	Valeria
	Vicente valencia	t.i	1093225817							calle 7#7-31	Angy
ranjo	Naranjo Mejia	t.i	1091276823							calle 24B #6-36	
	Gonzalez Clavijo	t.i	1054481762							calle 21 24 40	
gel	velez parra	t.i	1075333581							calle 21 #15-37	
la	Osorio Zambrano	t.i	1030656607							Calle 6 bis #A 45 interior	Luisa
	Ramirez Marin	t.i	1089939139							Mz b casa 30	Sara Ramirez
	Quesada	ti	1088 [illegible]							Por el coliseo	Alison quesada

No.	NOMBRE MAMÁ	NOMBRE PAPÀ	FECHA NACIMIENTO	TELEFONOS	OBSERV
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

PLAN DE INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARCIAL (PIC) DEL PLAN DE SALUD TERRITORIAL

CONTRATO No. 306 - 2025

Código:	FOR-0063-003
Versión:	2

2025	ESTRATEGIA O PROGRAMA	Realizar charlas comunitarias

TEMA	PROFESIONAL RESPONSABLE	TIPO ACTIVIDAD
de "Vaper" I.E. Marillac.	Yeraldid Garcia G.	Comunitaria

	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD		S.G.S.S.S.		ZONA			POB.	DIRECCION	FIRMA
		TIPO	NUMERO	REG	EPS	U/R	C/C	B/V			
		C.C	1093249848		X					cll 20 16-14	Eva Monzo
ga		C.C	6334755		X					Cll 17 10-61	Alexa R.
z		CC	1004670488		X					cr 12 B15 #16-68	Care C.
ssa		C.C	1093224527		X					calle 16 a Nº 8-52	Danna Ossa.
al.		C.C.	1.055.000.046		X					Calle 27B15 #25a60.	Barón Cañaveral.
rios		C.C.	1093224260		X					Villa Diana 2 etapa hermosa	Daniela B.
Herrera		CC	33966470		X					Carrera 25 # 22-21 casa # 9 las Ramblas	
Peter		CC	1004777448		X					calle 18 # 28a 09 Hermosa	Jessica Noro
Orozco		C.C.	1093226905		X					Cra 9#34A09	Danna Escobar O
Calvo		CC	1090332577		X					CLL 45 #12-34	
Miranda		CC	1093212274							CLO 3B 28-76	Jetrona
Cordoba		CC	25175150							Cr 7 # 6-86	Milena R

No.	NOMBRE MAMÁ	NOMBRE PAPÀ	FECHA NACIMIENTO	TELEFONOS	OBSERVA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

CHARLAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS "DERECHOS DE NIÑOS Y NIÑAS EN LA SALUD" PADRES DE FAMILIA YERALDID GARCIA GARCIA	ACTIVIDAD NOMBRE ACTIVIDAD: SALUD INFANTIL LUGAR: CECILIA CABALLERO FECHA: 24 DE JULIO 2025



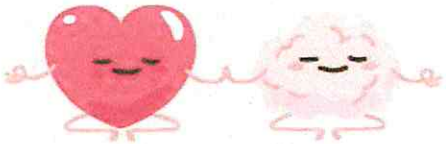


7.1 CHARLAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS "VAPER" ESCUELA DE PADRES YERALDID GARCIA GARCIA	ACTIVIDAD NOMBRE ACTIVIDAD: REALIZAR CHARLA PREVENCION DE "VAPER" LUGAR: LORENCITA VILLEGAS DE SANTOS FECHA: 30 DE JULIO 2025



IMPACTO DEL VAPEO EN LA

SALUD MENTAL



¿Qué es el vapeo?

- Consiste en inhalar aerosoles producidos por dispositivos electrónicos que calientan líquidos, generalmente con nicotina, sabores y otras sustancias químicas.
- Aunque a veces se percibe como "inofensivo", no lo es, especialmente para el cerebro en desarrollo de los adolescente



Adolescentes que usan cigarrillos electrónicos reportan el doble de probabilidad de presentar síntomas de depresión y ansiedad en comparación con quienes nunca vapean

Nicotina y otros compuestos de los vapes alteran el sistema de recompensa del cerebro, afectan la regulación emocional, aumentan la vulnerabilidad al estrés, y afectan la memoria, atención e impulso control

El ciclo adictivo: muchos jóvenes vapean para aliviar ansiedad o depresión, pero el alivio es solo temporal, y la dependencia puede empeorar el estado emocional a largo plazo

*Si observas señales como cambios de humor, irritabilidad, insomnio o aislamiento Debes
Consultar con profesionales de salud mental.

1

PLAN DE INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARCIAL (PIC) DEL PLAN DE SALUD TERRITORIAL CONTRATO No. 306 - 2025	Código:	FOR-0063-003
	Versión:	2

AÑO	ESTRATEGIA O PROGRAMA
2025	Realizar Charla comunitarias.

TEMA	PROFESIONAL RESPONSABLE	TIPO ACTIVIDAD
"Vaper" I.E. Lorencita Villegas	Yeraldid García G.	Comunitaria

	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD		S.G.S.S.S.		ZONA			POB.	DIRECCION	FIRMA
		TIPO	NUMERO	REG	EPS	U/R	C/C	B/V			
	Atehortua	C.C	1091272917		~~AT~~	X				Calle 38 # 126-26 Triunfo	Michel Cano
	López Cardona	CC	1093220831		X	X				Barrio Guayabito csa 43	Andrea López C.
	Scorel Restrepo	CC	1093227644		X	X				Calle 15 16-44	Juliana A. Scorel R.
Molina		CC	1093222841	X		X				Calle 15-16-44	
risales		C.C	1004.831.307		X	X				cra 11 bis # 8-57	Jeny Johana G.
Sanz		CC	1093221636		X	X				Carrera 6 34 a 20 manchia 12	
erchán		PP	4585392.		X	X				Terranova T3 acc 103	
Parra		CC	1093212302		X	X				Terranova Torre acc 3	Leidy Johana Parra
00		CC	1093729069		X	X				Barrio la ciudela 1 casa 369 M-0	
encia M		CC	1088031883.		X	X				~~Diag~~ Calle 18 Carrera 10 Camino Montserrate C.S.	
iguez		CC	84621918		X	X				CALLE BIBCARRERA 16 PISO 2.	Nairdy R.
	Osorio Marin	C.C	1093216105		X	X				cll 10 #15-67 Laquiebra	Leidy Viviana O
	Acevedo	CC	24765182		X	X				Borda Samaria	Maria olga Acevedo
na	Arias Benavides	C.C	1007192549		X	X				Eugenia 1 Mza U casa 389	Nadia y Amas
otal	Fontal Davila	CC	1116245696		X	X				Cra 24A # 20-04 la Hermosa	Diana C. Fontal D.

No.	NOMBRE MAMÁ	NOMBRE PAPÀ	FECHA NACIMIENTO	TELEFONOS	OBSERV
1	Erika Lorena Cardona				
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

PLAN DE INTERVENCI[illegible]S INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARCIAL (PIC) DEL PLAN DE SALUD TERRITORIAL

CONTRATO No. 306 2025

Código:	FOR-0063-003
Versión:	2

2025	ESTRATEGIA O PROGRAMA	Realizar Charlas Comunitarias.

TEMA	PROFESIONAL RESPONSABLE	TIPO ACTIVIDAD
lapei" I.E. Lorencita Villegas.	Yeraldid Garcia Garcia	Comunitaria

	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD		S.G.S.S.S.		ZONA			POB.	DIRECCION	FIRMA
		TIPO	NUMERO	REG	EPS	U/R	C/C	B/V			
	GIRALDO ARBOLEDA	CC	1093222452							TERRAZAS DE MONSERRATE	SIBL GIRALDO A.
ruez	Duque Bedoya	CC	1093225044.							el Centro 75/15	Valentina Duque
Vel	Velasquez martinez	CC	1845\$889							C 14 # 3970	
ez	Serna	CC	38870876							Calle #17 -17	
Osorio	Osorio Figueroa	CC	39464701							calle 17 # 11 - 80.	
a y	gomez Salgado	CC.	1007192478							cra 11 d 118 # 17	
	Henao Morales	CC	1004737845							cra 26A # 27-15	
lia	orozco lopez	CC.	1007234208							calle 5 # 15 B 15 cordoba	Manuela C. Orozco
zalez	Aguilar	PPT	16.72901							Argelia Calle 24-16-86.	
z Benjume	Muñoz Benjumea	CC	1093218218							Calle 19 A 25 # 17 La Inmaculada M B.	
ly Duque	salazar	CC	3205882050							calle 27 A N 1127	Maria Lucelly D
NGO	ORO	CC	1093228038							CALLE 28 # 12-28	JENNI ARANGO.
ne.	Aguirre Rabolu	CC	1093243343							C/A # 12-20	Diana Aguirre
ETH	LONDOÑO TABARES	CC	1093213244							Cr 11 Cl 18	MARTA Yaneth Londoño
icia	Ramirez ochoa	CC	28171220							CRA 23A N° 2932 hermosa	Diana Ramirez

No.	NOMBRE MAMÁ	NOMBRE PAPÀ	FECHA NACIMIENTO	TELEFONOS	OBSERVA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

PLAN DE INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARCIAL (PIC) DEL PLAN DE SALUD TERRITORIAL

CONTRATO No. 306 2025

Código:	FOR-0063-003
Versión:	2

2025	ESTRATEGIA O PROGRAMA	Realizar charlas comunitarias.

TEMA	PROFESIONAL RESPONSABLE	TIPO ACTIVIDAD
NOS Y NIÑAS en la salud" Cecilia Caballero	Yeraldid Garcia Garcia	Comunitaria

	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD		S.G.S.S.S.		ZONA			POB.	DIRECCION	FIRMA
		TIPO	NUMERO	REG	EPS	U/R	C/C	B/V			
itiz	Correa OAIT	cc	1030642445			U	C	B	NA	Calle 20 #15-30	Mauricio Correa.
da	lopez Gañan	CC	1093227678			U	C	B	NA	Barrio la eugenia7	
la	garcia Posada	CC	1088074848			U	C	B	NA	cerros de manserrate	luisa fernanda
	RAMIREZ ALVAREZ	CC	1093218922			U	C	B	NA	CALLE 12 BIS # 8-07	ALEJANDRO R.
	Amparo Garcia.	CC	25752875STR			U	C	B	NA	CA77.IN7776	Amparo Garcia.
l	Ramirez Herrera	cc	18572818			U	C	B	NA	Calle 12 #16-49	
hevarry	Echeverry Giraldo	cc	25.173827			U	C	B	NA	Kra 12#10-62	Dina M Echeverry
la	Guevara Sanchez	CC	1111 776386			U	C	B	NA	Cll 14bis # 10-77	Diana P Guevara
lozano	Lozano Aranda	Pt	7126855			U	C	B	NA	Calle 20-16-38	Ana Isabel
	Urbina	cc	15151859			U	C	B	NA	hermosa teresa de calcuta	Norgisa
	Cirague	cc	10861935			U	C	B	NA	Calle 20-16-40	Adrian
rtina		cc	1093219296			U	C	B	NA	La Flora	
ro	Patiño	cc	33967011			U	C	B	NA	Cra 22B #77A31	
zira	Rangel	cc	25 170320			U	C	B	NA	Centro	Mabel Catalina
	Ramirez Montes	cc	29418478			U	C	B	NA	estación.	

No.	NOMBRE MAMÁ	NOMBRE PAPÀ	FECHA NACIMIENTO	TELEFONOS	OBSERV
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

PLAN DE INTERVENCI[illegible]S INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARCIAL (PIC) D[illegible] PLAN DE SALUD TERRITORIAL

CONTRATO No. 306 - 2025

Código:	FOR-0063-003
Versión:	2

AÑO	ESTRATEGIA O PROGRAMA	Realizar charlas comunitarias
2025		

TEMA	PROFESIONAL RESPONSABLE	TIPO ACTIVIDAD
ñas y Niños en la Salud" Cecilia Caballero	Yeraldid Garcia Garcia	Comunitaria

	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD		S.G.S.S.S.		ZONA			POB.	DIRECCION	FIRMA
		TIPO	NUMERO	REG	EPS	U/R	C/C	B/V			
)	Arias Pineda	CC	304044459	C	SOS	U	C	B	NA	Cr 66 # 25-45	Elsa Maria Arias P.
ano	Montero Rubio	CC	1088275418	C	SOS	U	C	B	NA	Cr 14 # 33-10	Jenny Montero
a	Osorio Maroland	CC	1004831541	S	NEP	U	C	B	NA	Cll 27 # Barquesf	luisa maria or
a	Gallego Hernandez	CC	25171 64	C	SOS	U	C	B	NA	Cr 12 # 27 B-20	
na	Ospino Nora	CC	1001463366	S	NEP	U	C	B	NA	Calle 19 # 17 B 15	Isabel Mora
a	Villado Suarez	CC	1004831804	S	NEP	U	C	B	NA	Cll 8 # 8-02	
	Vargas Vargas	CC	25155864	S	NEP	U	C	B	NA	Carrera 16 # 20 45	
	Ramirez Okate	CC	1093224615	S	NEP	U	C	B	NA	Cll 26B # 11-51	Natalia Ramirez
ra	Rodriguez Rios	CC	25173904	S	SOS	U	C	B	NA	Cr 12 # 18-11	Maria De Jesus B.
rmen	Valencia Heno	CC	29874593	S	NEP	R	C	B	NA	V. Manzanillo	Carmen alderencia
na	Maruanda Osorio	CC	33966925	S	NEP	R	B	B	NA	K Angelia casa 42	Yuri Bibiana M.
	Lopez Pointer	CC	25162438	S	NEP	U	B	B	NA	Cll 10 # 10-30	luz Mariva lopez

No.	NOMBRE MAMÁ	NOMBRE PAPÀ	FECHA NACIMIENTO	TELEFONOS	OBSERV
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					