FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.2	Sesión 2: Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi.(Propositos Saludables 2026)
Práctica (s) o tema (s)	Importancia establecer una ruta para establecer habitos saludables sostenibles en el tiempo
Mensaje	mi meta, mis pasos, mi logro
Objetivo IEC	Los participantes comprenderan la importancia de establecer metas alcanzables con respecto a la mejoria de su bienestar y la forma de obtenerlas mediante la definicion de cada una y los pasos que se proponen dar para lograrlas
Marco de referencia	Segun la ONU Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que se asumen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de los individuos, de tal suerte que de ellos depende la presencia de factores de riesgo o protectores para el bienestar.La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".Desde el Ministerio de Salud, como otras entidades desarrollan diferentes estrategias y educacion a la poblacion para el logro de habitos saludables en todas las areas del bienestar enfocandose en areas como la alimentacion y nutricion, actividad fisica, sueño y descanso, consumo de sicoactivos, higiene, salud mental y social entre otros. Bibliogradia: Manual de Estilos de Vida Saludable https://www.ucundinamarca.edu.co › documents,Ministerio de Salud y Proteccion Social Modos, condiciones y estilos de vida saludables https://www.minsalud.gov.co › salud,B.J. Fogg, método Tiny Habits
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	[illegible] los contenidos de acuerdo con la informacion obtenida de este ejercicio Momento 2: Se efectua una presentacion en power point en donde se presentan los conceptos de habito saludable y las razones por las cuales se requiere adquirir buenos habitos en el marco de una vida de estilos saludables. Momento 3: Se enumeran 9 habitos que se proponen trabajar durante el año que impactan este estilo de vida saludble asi: Disminucion del consumo de alimentos ultraprocesados, disminucion del sedentarismo, fortalecimiento muscular, incremento en el consumo de frutas y verduras, hidratacion saludable, sueño suficiente y reparador, manejo del estres, alimentacion consciente, en este punto se pregunta si hay algun habito que piensen que dentro de su vida diaria encuentran que deben modificar en pro de alcanzar estos estilos de vida saludable, se pone en consideracion de los asistentes, para incorporarlo o no Momento 4 Definir para cada proposito el como lograrlo (verificar con cada alimento que comemos si tiene sellos de advertencia, monitoreo de pasos diaria, monitoreo de ejercicios para mantener masa muscular en la semana, conteo de porciones de frutas y verduras en el dia (5), monitoreo del numero de vasos de agua consumidos en el dia, monitoreo de la hora de acostarse y levantarse para contabilizar de 7-8 horas de sueño, efectuar de 5 a 10 minutos de meditacion al dia, horarios de alimentacion en las 3 comidas principales, etc)MOMENTO 5:Elaboracion de un calendario para el registro de los logros diario y de manera mensual, para lo cual se divide a los particioantes en 6 grupos en el cual diseñaran el calendario para cada mes definiendo en conjunto que proposito asignarle a cada uno, el como monitorear el proposito y la forma de estimular sus logros. De manera transversal se trabaja con la profesional de IDRD con respecto al proposito del monitoreo de la dismincion del sedentarismo y el fortalecimiento muscular, definiendo como se logra este objetivo
No. de participantes por sesión	Un representante por familia (Aproximadamente 125 personas)
Herramienta pedagógica	Como herramienta pedagogica se utiliza presentacion en power point y elaboracion del modelo de calendario para monitoreo de cada uno de los propositos
Recursos	video beam, sonido, hojas, reglas,lapices de colores
Registro fotográfico del material	

Valoración de la sesión	Pre test y elaboracion de calendario para el registro de propositos saludables
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.	

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Alli kawsa munakkunata ichkay waranka ichkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Milton Arnuny Cordoba Contreras

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Planear las comidas y ejercicios

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Hacer ejercicio

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munaikunata ichkay waranka ichkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Familia Ruiz 87

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Hacer ejercicio

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Caminar todas las mañanas

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Alli kayta munaikunata ichkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Freddy morales número 92

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Ser cumplidos con las cosas que me propuse este año

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Bajar de peso y tener una buena salud

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2 : Alli kayta munakkunata ishkay wanakka ishkay chunka sukta watap (Propositos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Nancy morales #31

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Hacer mucho ejercio y comer alimentos sanos

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Hacer ejercicios y comer más saludable

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Allí kapta munaÑcunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Daniel ajaxi 60

QUÉ CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUÉ LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Comer Bien, Y Saludable Y Hacer Ejercicios

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Hacer Mucho Ejercicios

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Alli kayta munaikunata ñiñay warankapi ñiñay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

* indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

María Soleyda Ascanio Castañeda # 13

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Es de iniciativa

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Agregar más verduras a mis alimentos

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2 : Allí kanta munakunata ishkay wiranka ishkay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

#75 Luis Alberto Eras Cepeda

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Dejar de comer en la calle solo preparar en casa y comer fruta y tomar agua

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Tomar más agua y comer más sano

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Alli kayta munaillunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Maies Arnaguaña #46

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Crear una rutina ya sea de ejercicio o comida más saludable

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Hacer ejercicio con disciplina

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munakunata (sikay wasanka (sikay chunka sukta watati (Propósitos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Clemencia Vega # 45

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Cuidar de no comer muchas cosas que nos annes

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Comer más verduras y tratar de Acer ejercicio

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munaškunata ichkay waranka ichkay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Olger López # familia 96

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Hacer ejercicio y buena alimentación

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Consumir alimentos mas saludables

No se pueden editar las respuestas

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Alrikano munakunata utkax wajanka ishkay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Tarquino Arrango Diomenia #82

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Pues sería digamos la buena alimentación el movimiento constante que no se requiere de mucho esfuerzo pero sí de constancia también podría ser los buenos hábitos que podamos implementar Digamos como una rutina que podamos seguir Y eso nos podría como ayudar para que tanto en la alimentación y en los ejercicios se balanceen y para eso podamos tener una buena calidad de vida

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO * 2026

Pues sería más que todo digamos la buena alimentación el desayuno almuerzo y la merienda digamos por porciones la carne la verdura las frutas como lo vamos a preparar o cómo lo vamos a cocinar qué es lo que vamos a hacer y todo eso o sea en sí sería como tener mejor una buena alimentación

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2: Alli kayta munaykunata rikkoy waranka rikkaje chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Jhon Jeferson Quilumba Tenlen 34

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Aser ejercicio como deportes

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Aser comida saludables y y naturales

PRE TEST TALLER ENERO 22 DE 2026

Sesión 2. Allí kayta munakunata ñiñay warankapi ñiñay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

* Indica que la pregunta es obligatoria

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Nelly Jacqueline Ramos Ipiales familia #34

QUE CREE QUE PUEDE HACER PARA ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES QUE LE PERMITAN MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE AÑO 2026 *

Tener una rutina y horario para consumir alimentos naturales y actividades de ejercicio

QUE HABITO SALUDABLE SE PROPONDRIA ADQUIRIR COMO PROPOSITO PARA ESTE NUEVO AÑO 2026 *

Me propongo a preparar y consumir más vegetales y frutas
Y a ASER más ejercicios

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Alli kayta munakunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Ana Maria Bayona Bermudez #56

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

Un de los elementos es tambien hacer ejercicio de fuerza y caminata rigurosa y cumplir con una dieta saludable todos los dias para poder adquirir un buen hábito de salud.

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Voy a empezar a encender una alarma para que me recuerde para ir a hacer ejercicio y comer saludable dejando alimentos procesados

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Alli kayta munakunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Jhoana arias #12

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

Constancia

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Una alarma

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Deisy cruza 17

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

Que sean agradables para uno mismo

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Salir a pasear con mi bebe

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Luzmila Salazar 113

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

La voluntad de hacerlo e incentivar a la familia para que sea motivación conjunta

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Levantarse temprano

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Alli kapta munaillunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Maria Zoila Vasquez Arteaga #47

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

Señal, Anhelo, respuesta, recompensa

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Programar un recordatorio 🟩, identificar y organizar, o distribuir el tiempo de según mis pasos, para alcanzar la meta

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Alli kapta munaillunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Potosi Moreno #108

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

- Objetivo claro
- Plan especifico
- Consistencia
- Seguimiento
- Recompensa

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

- Señal: Colocar el reloj o app de pasos en la muñeca/ teléfono desde la mañana
- Meta:1000 pasos diarios (cada semana sube 1000 mas)

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munakunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Luz Mila Ramos Telli

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

Se requiere deseo, recordatorio, acción y recompensa

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Una alarma con un recordatorio todas las mañanas

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munakunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Olger López # familia 98

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

SeñaLanhelo, acción, recompensa

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Cambio de comportamiento

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munaikunata ichkay waranka ichkay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Nelly Jacqueline Ramos (pales familia #35

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

Señal aviso o deseo y rutina

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Voy a poner alarma en mi teléfono con el horario para ASER actividad física

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munaikunata ichkay waranka ichkay chunka sukta watapi (Propósitos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Cesar Chuza # 88

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

Tener algún elemento que me ayude a recodar

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Salir a caminar por la mañana

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Alli kayta munaikunata ishkay wawrka ishkay churika sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Daniel ajavi #68

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

El desarrollo. De. Hábitos. Semeancha voluntad de empezar y. Mucha fuerza la. Actitud.

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

La. Señal. Es. Tener. Un recordatorio. notas para. Fortalecer los. Pasos diarios. Fijados

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Alli kayta munaikunata ishkay wawrka ishkay churika sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Blanca María Terán Yamberla No. Fla: 119

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

Se necesitan: de una Señal, una Anhelo, una Respuesta y una Recompensa teniendo en cuenta esto , debe haber una motivación para actuar , realizar la acción para tener una satisfacción

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Mi señal es dejar listo mis implementos necesarios para salir a mis ejercicios diarios. (Ropa cómoda, implementos como pesas, palitos , colchoneta ,etc. De acuerdo al día y el profe que me dicte la clase).

POST TEST TALLER 22 DE ENERO DE 2026

Sesión 2: Allí kayta munakunata ichkay wanarka ichkay chunka sokta watapi (Propositos Saludables 2026)

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Martha carrascal familia #15

QUE ELEMENTOS SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR HABITOS *

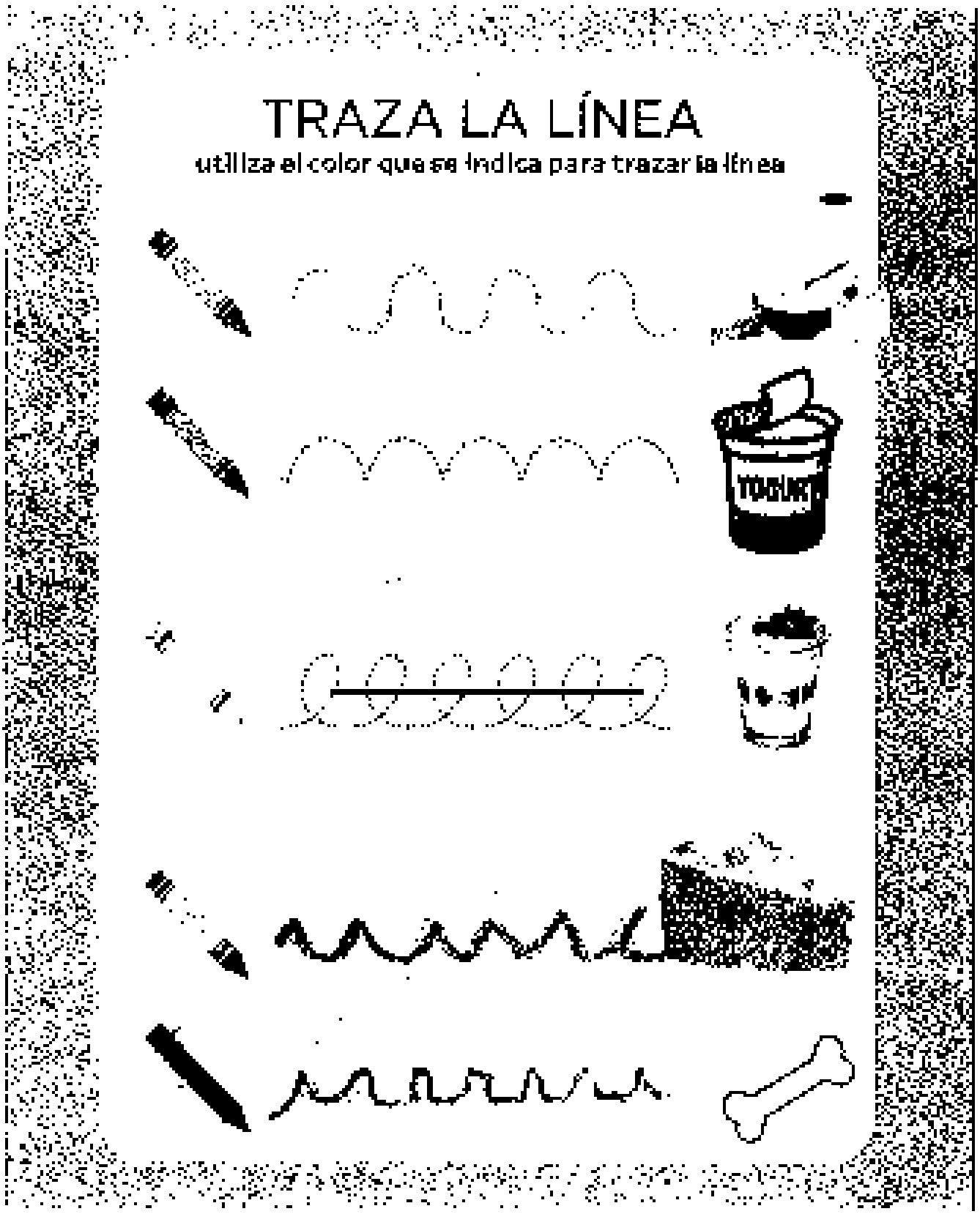
Compromiso y perseverancia

QUE SEÑAL VAS A IMPLEMENTAR PARA ADQUIRIR ELPRIMER HABITO SALUDABLE EN EL MES DE FEBRERO QUE ES LLEGAR A LA META DE PASOS DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO *

Alarma

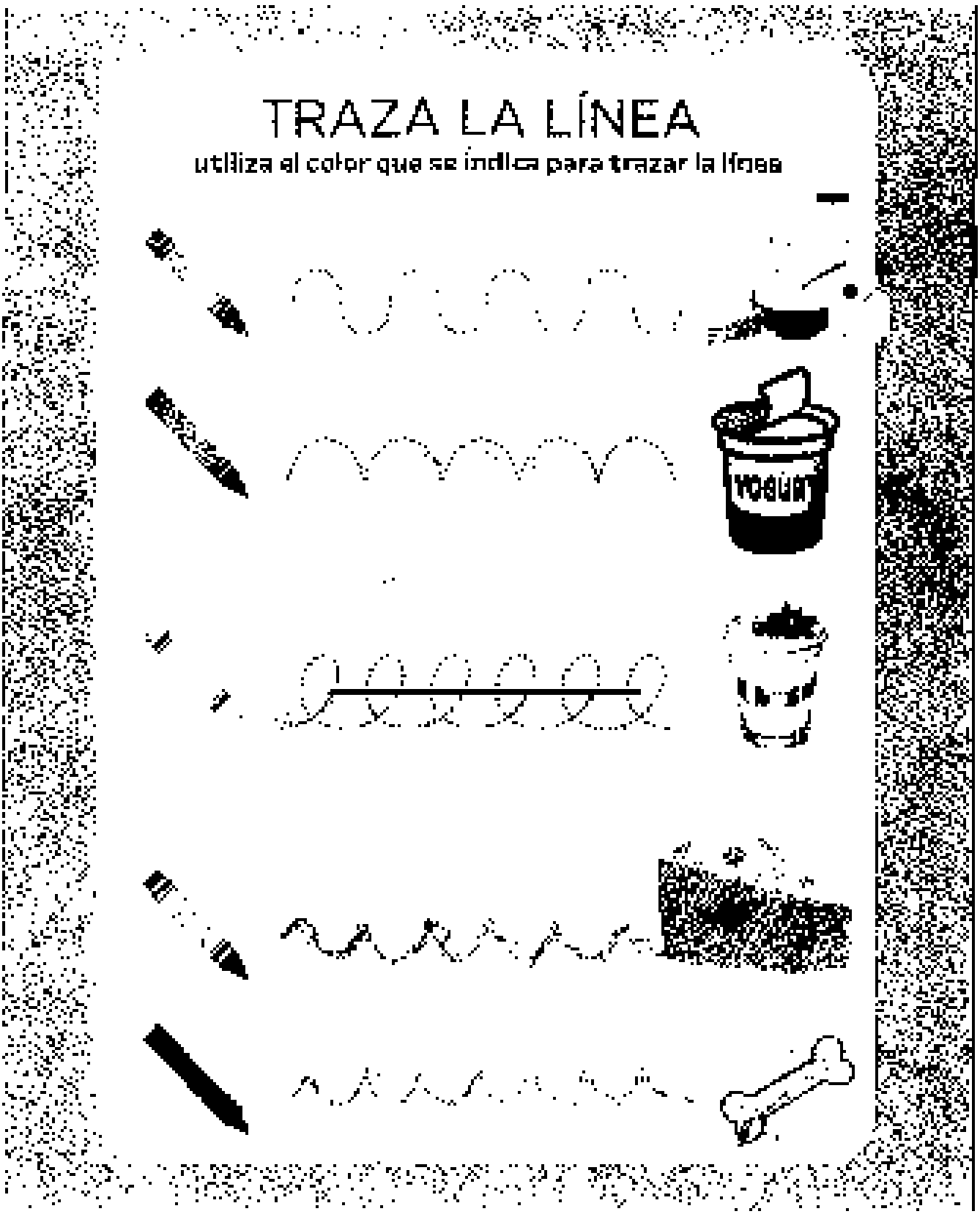
Thiago Rondón Gómez

Ñuñu ashanga: El Yogurt como alternativa



Arlan Mendoza – Gissel Barragan

Ñuñu ashanga: El Yogurt como alternativa



Sandy Yurico Mendoza – Ñuñu Shanga

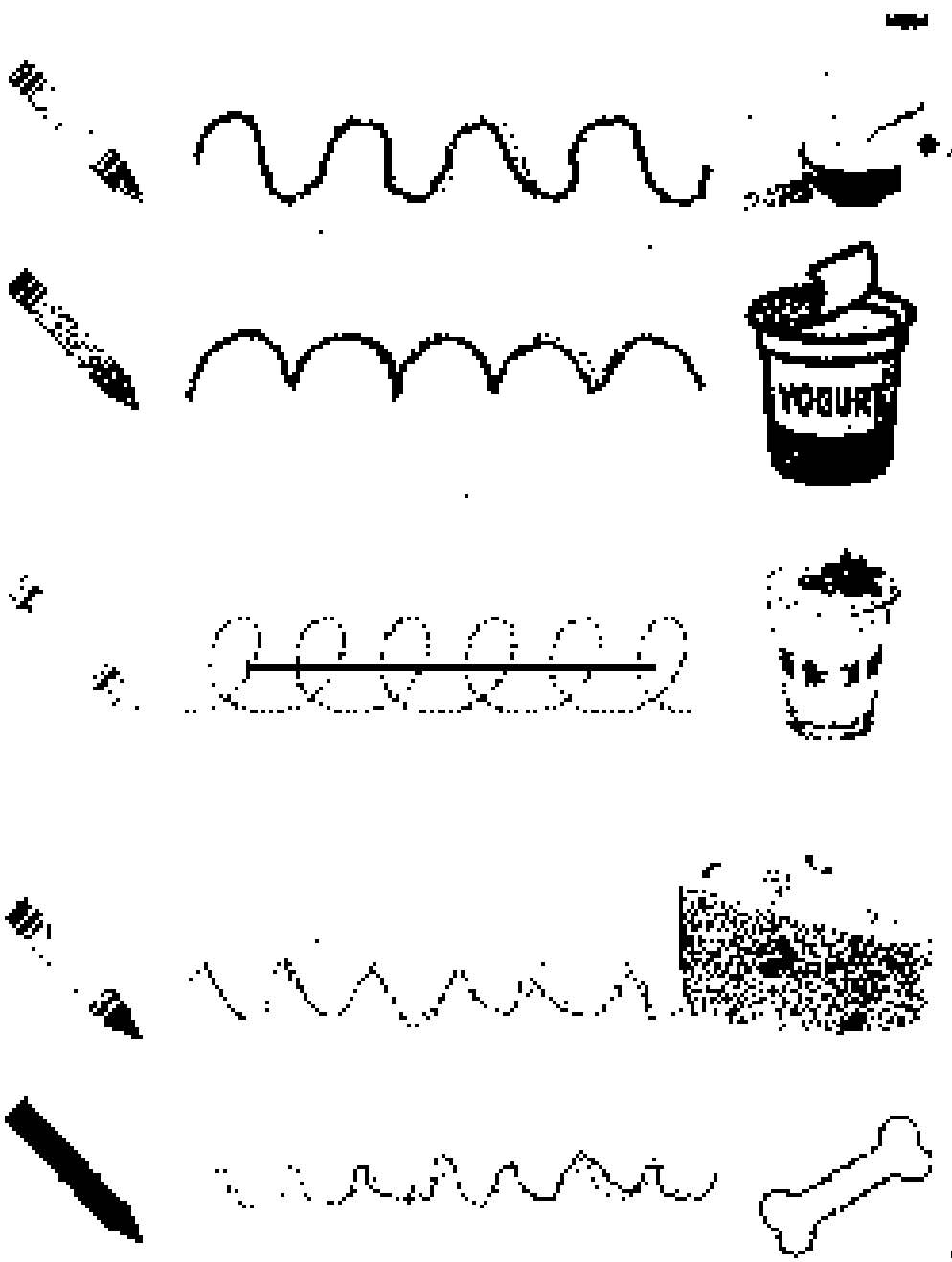
Ñuñu ashanga: El Yogurt como alternativa



Ñuñu ashanga: El Yogurt como alternativa

TRAZA LA LÍNEA

utiliza el color que se indica para trazar la línea

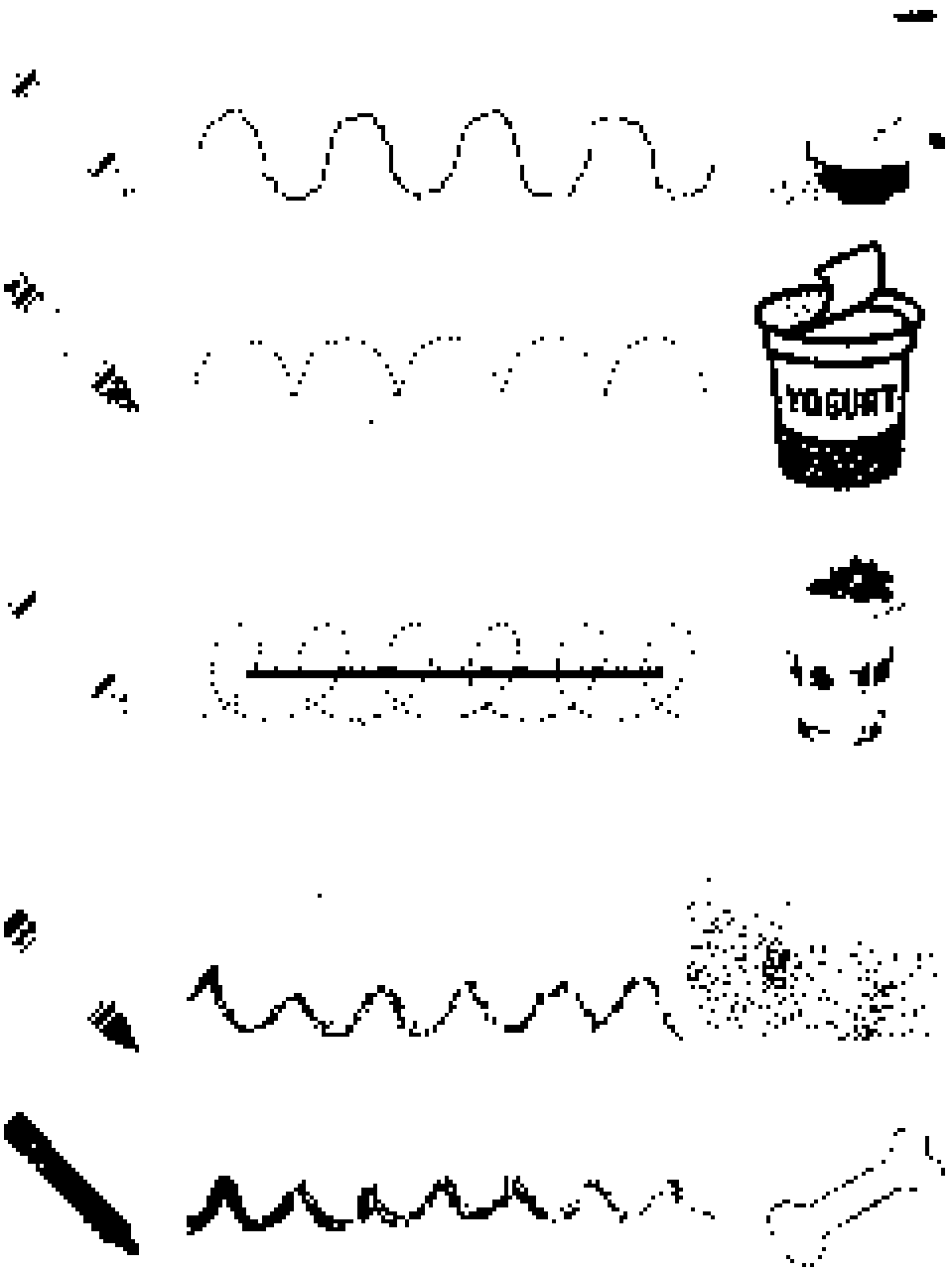


Nancy Morales

Ñuñu ashanga: El Yogurt como alternativa

TRAZA LA LÍNEA

utiliza el color que se indica para trazar la línea



ACTA ESTRATEGIA IEC ENERO 2026

FECHA Y LUGAR: Bogotá, Enero 15 y 22 de 2026 Cabildo Kichwa

HORA DE INICIO:9 -00 a.m. HORA DE FINALIZACION: 10 a.m.
ASISTENTES Familias beneficiarias del PROYECTO 7953: "GENERACION DEL BIEN-ESTAR ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL EN BOGOTÁ D.C", Coordinador del Proyecto Canasta Básica Indígena Kichwa Luis Conejo, Nutricionista Dietista Lilia Patricia Roncancio López y Equipo de apoyo de la canasta del Cabildo.

TEMA: P**ropósitos saludables para 2026 y Ñuñu ashanga: El Yogurt como alternativa (Practica de su elaboración y consumo)**
DESARROLLO DE LA SESION:

1. En el Pretest que se envía con antelación a las familias se identifica que en general el propósito saludable más repetitivo es hacer más ejercicio y tener una alimentación saludable, así como que es importante tener disciplina y cumplir con lo que se proponen partiendo de tener iniciativa en cada actividad a desarrollar
2. Al inicio del encuentro se pregunta que, si se tiene la informacion y la forma de hacer los cambios en el estilo de vida, por qué no llevan a cabo dichos cambios
3. Los participantes refieren que hace falta un método para lograr instaurar dichos cambios
4. Se efectúa presentación en power point indicando que elementos son necesarios para llevar a cabo esos cambios con consistencia.
5. Se invita a definir mediante una lluvia de ideas cuales serían los 9 propósitos más relevantes para generar hábitos consistentes para el presente año
6. Se define cada propósito por mes así: Disminuir el sedentarismo, Aumentar el consumo de frutas y verduras, fortalecer los músculos, disminución del consumo de ultra procesados, alimentación consciente (horarios en la alimentación), manejo del estrés, aumentar la hidratación diaria, sueño suficiente y reparador, disminución del consumo de alimentos en preparaciones fritas
7. Se hace énfasis en que todos estos hábitos apuntan a la corrección de comportamientos que perpetúan estados de malnutricion y por lo tanto es fundamental lograr estos cambios en el manejo de estas condiciones de malnutricion que se presentan en la comunidad
8. En la actividad de refuerzo efectuada en el marco del tamizaje nutricional se correlaciona el buen habito del consumo de lácteos en el fortalecimiento de estructuras corporales y el uso del yogurt como alternativa a la intolerancia a la leche y sus beneficios intrínsecos como alimento fermentado
9. Finalmente se elabora un calendario conjunto para ser diligenciado en el mes de febrero con el primer propósito disminuir el comportamiento sedentario
10. Se envía post test para evidenciar la comprensión del tema tratado observando que se tienen claros los elementos que se requieren para generar cambios en el estilo de vida y lograr un comportamiento consistente

ANEXOS: Lista de Asistencia Y REGISTRO FOTOGRAFICO











LECTURA Y APROBACIÓN DEL ACTA:

NOMBRE: Luis Canelo
C.C.
CARGO: Coordinador Comisión Política
Cabildo Kichwa

NOMBRE: Lilia Patricia Buenaventura López
C.C 51820875
CARGO: Nutricionista
Cabildo Kichwa